2B Vegetarian

Havermout met gebakken peer en geroosterde walnoten

Bereidingstijd
15 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Rooster de walnoten in een koekenpan en zet even apart. Verhit de roomboter in dezelfde pan en bak de partjes peer circa 5-8 minuten. Bestrooi met een beetje kaneel. Doe ondertussen 160 ml water in de shaker en meng met de inhoud van het zakje havermout. Warm circa 3 minuten op in een pannetje. Doe de havermout in een kom, samen met de peer en de walnoten. Maak eventueel af met nog een beetje extra kaneel.

Ingrediënten

- [ ] 1 zakje PS. food & lifestyle havermout
- [ ] ½ peer, geschild en in partjes
- [ ] 5 walnoten
- [ ] ½ el roomboter
- [ ] Snufje kaneel

Voedingswaarden per persoon

Energie	**306 kcal**
Koolhydraten	**19 g**
Vet	**14 g**
Eiwit	**22 g**