

De dagen zijn korter, we zijn minder buiten, er is minder daglicht én het is steenkoud: eromheen kun je niet. Iedereen heeft af en toe wel eens zo'n 'blegh' gevoel, maar met dit ontbijtje maak je de winter voor jezelf een stuk dragelijker!

Want we houden allemaal van lekker en gezond eten, maar soms is het vinden van een goede balans tussen lekker en gezond, nogal een uitdaging. Daar kan dit recept je aan het begin van dit nieuwe jaar in elk geval een klein beetje bij helpen. Het is gezond, bevat een portie groenten, is vezelrijk, ruikt heerlijk én is warm!

recept



Ingrediënten (per persoon):

* 60 gr courgette in slierten (een spiraal snijder is hier ideaal voor)	
* 45 gram havermout	* 200 ml (plantaardige) melk
* 2 medjoul dadels	* 1 tl speculaaskruiden
* 1 rijpe pruim	* 1 tl kaneel
* 1 peer	* 1 flinke el pindakaas

Wat gaan we doen?

- * Snijd de dadels fijn en de pruim en de peer in kleine blokjes (of schijfjes).
- * Voeg de havermout, courgette, de helft van de dadels, de helft van de blokjes peer en de blokjes pruim bij elkaar in een steelpannetje.
- * Breng het geheel zachtjes aan de kook en voeg ondertussen de speculaaskruiden en kaneel toe.
- * Mix de rest van de peer met nog wat kaneel en de overgebleven dadels.
- * Als de havermout de juiste dikte verkregen heeft, schep je de massa in een kom en maak je het af met de dadel, peer en een royale schep pindakaas. Roep je familie maar alvast aan tafel!