

CAROT OAT ONTBIJT



Ingrediënten (voor 1 ontbijtportie):

- 50 g havermout
- 100 ml wortelsap
- 60 ml rijstmelk
- Kaneel
- een klein blikje perziken op eigen sap of 1 verse perzik of nectarin

Bereidingswijze:

- Voeg de havermout samen met het wortelsap en de rijstmelk in een ontbijtkommetje en meng alles goed onder mekaar.
- Zet dit gedurende 2 minuten in de microgolf op 750 Watt.
- Voeg een beetje kaneel toe voor de smaak.
- Snij een verse perzik of nectarin in stukjes en voeg toe aan het kommetje (of gebruik een klein blikje perziken op sap).
- Smakelijk!