



Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



HAVERSPIRELLI MET SPINAZIEROOM



© Diëtistenpraktijk De Snekens

Ingrediënten (voor 4 personen):

- 250 g haverspirelli
- 1 kg verse spinazie
- 1 brikje van 250 g haverroomvervanger
- Maïzena Express voor witte sauzen
- 120 g geraspte Mozzarella
- 1/2^{de} vetarm bouillonblokje
- 1 tomatomaat



Bereidingswijze:

- Kook de haverspirelli gedurende 10 minuten beetgaar en giet af.
- Stoof de verse spinazie in een grote kookpot gaar en giet af, maar hou het vocht van de spinazie bij.
- Doe het potje havermelk in een steelpan op het vuur, voeg het spinazievocht met tevens 1/2de vetarm bouillonblokje toe en laat doorkoken.
- Bind met Maïzena Express voor witte sauzen, haal van het vuur en voeg de geraspte Mozzarella toe en roer goed door tot er een dikke kaassaus ontstaat.
- Roer de verse gekookte spinazie door de kaassaus en dien op met de gekookte spirelli.
- Was de tomaat, snij in kleine blokjes en verdeel als versiering over de borden.
- Laat het smaken!