



## Stevig en snel ontbijt met havermout – voor 1 persoon

### Ingrediënten

40 g havermout  
150 ml melk  
1banaan  
1 ei  
10 g chocolade (1 Mignonette)  
Eventueel wat zoetstof naar keuze

Ingrediënten voor de afwerking: kies uit

- 50 gram frambozen
- 50 gram zacht fruit (braambessen, aardbeien)
- Voor de afwerking met zacht fruit kan je perfect diepvriesfruit gebruiken.
- 1 appel of peer met wat kaneel



### Voorbereiding (dit kan de avond voordien al)

Breek het ei en klop samen met de melk.

Wens je wat extra te zoeten? Meng dan de zoetstof met dit mengsel.

Zet eventueel de avond voordien klaar. Bewaar het mengsel dan wel in de koelkast.

### Bereiding

Snij de banaan boven een kommetje dat geschikt is voor de microgolf. Zorg ervoor dat het kommetje hoog genoeg is, zodat er geen risico op overkoken is.

Giet de havermout over de banaan en verkruimel er de chocolade over.

Overgiet met het ei-melkmengsel.

Werk af met fruit naar keuze: ofwel snij je een appel of peer in stukjes, ofwel leg je zacht fruit bovenop het mengsel.

Zet het kommetje gedurende 4 minuten in de microgolf op 900 Watt.

Het resultaat is een stevig ontbijt. Door het ei krijg je soort gebak met een vaste consistentie.

### Afwerking

Dien onmiddellijk warm op.

Heb je weinig tijd 's morgens dan kan je het ontbijt volledig gaar maken de avond voordien en in de koelkast bewaren.

### Informatie allergenen

Dit gerecht bevat: melk, ei, haver (kan gluten bevatten indien verwerkt in omgeving met gluten)