



Special: havermout uit de oven

met miso, abrikozen en yoghurt



ca. 40min



2 personen

Misopasta is een fantastische smaakmaker, ook in zoete gerechten. Vandaag probeer je het uit met deze havermout bake uit de oven. Je maakt een mengsel van miso, boter, melk, kaneel en suiker en dat roer je door de havermout. Abrikozen er bovenop en een snelle fruitsalade zorgen voor nog meer zoetigheid en de yoghurt met vanillesuiker en sinaasappelrasp maakt het af.

Wat je van ons krijgt

- 25g pecannoten ¹⁵
- 4 abrikozen
- 1 zakje misopasta ^{1,6}
- 250ml volle melk ⁷
- 1 kuipje ahornsiroop
- 150g havervlokken ¹
- 1 zakje bakpoeder
- 1 zakje kaneel
- 1 sinaasappel
- 1 appel
- 1 kuipje yoghurt ⁷
- 1 zakje vanillesuiker

Wat je thuis nodig hebt

- ei ³
- 1el boter ⁷
- 3el honing of suiker

Kookgerei

- oven met ovenschaal
- kleine kookpan
- kleine koekenpan
- keukenrasp
- garde
- aluminiumfolie

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Kooktip

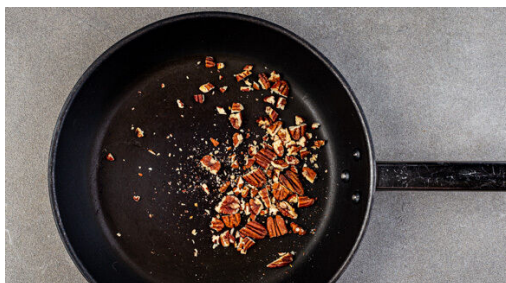
Prik de havermout in met een satéprikker. De havermout moet van buiten knapperig en van binnen zacht en romig zijn.

Allergenen

gluten (1), eieren (3), soja (6), melk (7), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 1086kcal, vet 33.6g, koolhydraten 156.5g, eiwit 35.5g



1. Pecannoten roosteren

Verwarm de oven voor op 200°C (180°C hetelucht). Hak de **pecannoten** grof en rooster ze 1-2min in een kleine, droge koekenpan. Neem uit de pan en laat afkoelen.



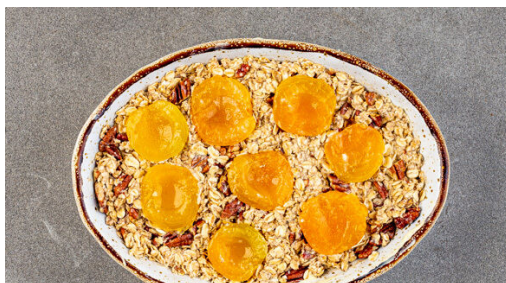
2. Abrikozen snijden

Snijd de **abrikozen** doormidden en verwijder de pit.



3. Havermout mengen

Smelt 1el boter in een kleine kookpan op laag vuur. Neem van het vuur en roer de **misopasta** erdoor met een garde. Voeg de **melk, ahornsiroop**, 1ei en 3el honing of suiker toe en roer goed. Doe de **havermout** in een kom en meng met de **pecannoten**, **1tl bakpoeder** en **1/2tl kaneel**.



4. Havermout roosteren

Vet een kleine ovenschaal in met 1tl boter. Meng de **misoboter** met de **havermout** en verdeel over de ovenschaal. Leg de **abrikozen** met het snijvlak naar boven op de **havermout** en dek af met aluminiumfolie. Rooster het geheel 30-40min in de oven. Verwijder de folie ca. 10min voor het einde en laat de **havermout** goudbruin bakken (**zie tip, links**).



5. Fruit snijden

Rasp de **helft van de sinaasappelschil** fijn. Pel de **sinaasappel** en snijd het vruchtvlees in dunne partjes. Verwijder het klokhuis en snijd de **appel** in blokjes.



6. Yoghurt afmaken

Roer de **yoghurt** los met de **vanillesuiker** en een **snuf sinaasappelrasp** en breng verder op smaak met 1/2tl honing of suiker. Meng de **appel** met de **sinaasappel**. Verdeel de **havermout** over de borden en top met een **schep yoghurt** en wat **fruitsalade**. Bestrooi met de **rest van de sinaasappelrasp**.