



Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



BAKED OATS BREAKFAST WORTEL GEMBER

© Diëtistenpraktijk De Snekens



Ingrediënten (voor 1 persoon):

- 50 g havermout
- 1 ei
- 1 theelepel bakpoeder
- een snuifje zout
- oliespray (om de bakvorm in te vetten)
- een stukje gember
- 150 g wortelen
- 125 g magere witte yoghurt
- Zoetstof
- 1 el zonnebloempitten



Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



Bereidingswijze:

- Rasp het stukje gember.
- Schil de wortelen, snij ze in stukjes en kook ze gaar.
- Meng de havermout met het ei, de theelepel bakpoeder, het snuifje zout, de gekookte wortelen en de geraspte gember samen in een blender en mix het geheel.
- Vet een bakvormpje of mok in met de oliespray en giet het deeg hierin.
- Bak dit geheel gedurende 25 minuten in een voorverwarmde oven op 180°C.
- Meng de yoghurt met de zoetstof (naar smaak).
- Werk de cake af met wat magere yoghurt met zoetstof en zonnebloempitjes.