



Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



PORRIDGE RODE VRUCHTEN CHOCOLADE



Ingrediënten (voor 1 portie):

- 50 g havermoutvlokken
- 150 ml halfvolle melk of soyamelk
- 20 g pure chocolade minimum 70% cacao
- 125 g rood fruit: aardbeien, frambozen, ...

Bereidingswijze:

- Doe de havervlokken met de melk in een steelpan en laat onder voortdurend omroeren zachtjes pruttelen gedurende 5 minuten tot de pap indikt en haal dan van het vuur.
- Brokkel de helft van de chocolade in kleine stukjes en roer onder de havermoutpap.
- Was het fruit en snij de helft van de aardbeien in kleine stukjes en roer eveneens onder de havermoutpap.
- Giet de chocolade-rodevruchtenporridge in een ontbijtkom.
- Gebruik het overige rood fruit voor de afwerking.
- Rasp nog een stukje chocolade over de porridge en werk af met het overige stukje chocolade.
- Laat het smaken.