

HAVERMELK

ontbijt



Ingrediënten

- 100 gram havermout
- 700 ml water

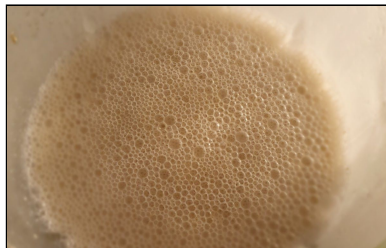
* eventuele smaakmakers vanille, kaneel of anijs

Bereiding

- Doe de havervlokken in een kom en schenk water bij totdat alles net onder water staat. Laat in ieder geval een halve dag staan, het liefst een hele nacht.
- Giet de havervlokken af. Doe de havervlokken samen met 700ml koud water in een blender of keukenmachine. Mix alles helemaal fijn. Zeef alles met een hele fijne zeef of gebruik hiervoor een linnen doek.
- Je hebt nu zelf al havermelk gemaakt.

Wil je de havermelk nog een beetje op smaak brengen? Voeg dan eventueel een theelepel kaneel en/of ½ theelepel vanille extract toe.

Zet weg in de koelkast tot gebruik. Enjoy!



Passion for Food

Tip

Leuk om af te wisselen met verschillende soorten vlokken zoals volkoren havermout of boekweitvlokken.

Ingrediënten informatie

Havermout is ontzettend voedzaam. Qua voedingswaarde heeft haver een erg evenwichtig profiel. Het is een goede bron van koolhydraten en vezels.

Volkoren haver is rijk aan antioxidanten. Een van deze antioxidanten kunnen zelfs de bloeddruk helpen verlagen doordat ze de productie van stikstofoxide verhoogt. Deze molecule zorgt voor verwijding van de bloedvaten, wat leidt tot een betere doorstroming van het bloed. Bovendien hebben ze anti-ontstekings- en anti-jeukeffecten.

Haver kan zorgen voor betere bloedsuikerspiegel. Haver kan ervoor zorgen dat het bloedsuikerniveau lager wordt.

Havermout vult goed, wat kan helpen bij afvallen.

Fijngemalen haver kan goed zijn voor de huid.

Bron: [AHealthyLife](#)

Kostenspecificatie

1 l. fles havermelk kostte mij € 0.35 Dat is per flinke beker € 0.10 😊

Van één zak 500gram havermout maak je ruim 5 liter.

*de bedragen zijn afgerond en ter indicatie