

# Havermoutpap



## *een verwarmend ontbijt*

### **Ingrediënten per persoon:**

- 40 gram havermout
- 2,25 dl. water
- snufje zout
- 1-2 eetlepels haverroom (of slagroom)
- 1 eetlepel ahornsiroop
- snufje kaneelpoeder

### **Bereiding:**

1. Het water met de havermout aan de kook brengen en al roerend 5 minuten laten koken.
2. 10 minuten laten nawellen op een warme plaats.
3. Op smaak maken met zout en room.
4. Eventueel zoeten met ahornsiroop.
5. Naar wens nog wat kaneelpoeder toevoegen.

*Kook graan altijd in water gaar en laat het nawellen, op deze manier komen er meer voedingsstoffen vrij. Voeg om dezelfde reden het zout pas toe vlak voor het opdienen.*

*Een grote hoeveelheid pap is gemakkelijker warm te houden dan een eenpersoons portie. Hiervoor kan je bijvoorbeeld een klein warmhoud-schaaltje (zelfde principe als een thermosfles, zie foto) gebruiken dat voor gebruik met heet water wordt voorverwarmd.*

### **Havermout**

Haver wordt verbouwd in de meer noordelijke streken van Europa en rijpt in de warmste dagen van het jaar.

Haver heeft tot in het laatste groeistadium een zeer los vruchtgedeelte, haver vormt geen aar maar een pluim die met het minste windje meebeweegt.

Haverkorrels zijn vergroeid met het oneetbare kaf, dat moet er dus eerst afgepeld worden voor verdere verwerking.

Haver is in principe glutenvrij maar blijkt vaak besmet te zijn met glutenbevattend graan. Gegarandeerd glutenvrije haver wordt wel geteeld en is van biologische kwaliteit in de handel van het merk Rosies.

Van haver alleen is geen brood te bakken omdat het geen gluten bevat, een havervloerbrood bijvoorbeeld bestaat voor een klein gedeelte uit haver, maar hoofdzakelijk uit tarwe.

Er bestaat ook glutenvrij haverbrood, bijvoorbeeld Havermikske dat via Bakkerij Verbeek te verkrijgen is in de natuurvoedingswinkels.

Havervlokken worden vaak verwerkt in muesli en in energierepen. Minder bekend is dat er van haver ook melkvervangende producten gemaakt worden zoals haverroom, havermelk en chocolademelk.

Haver staat voor warmte, kracht en uithoudingsvermogen.

Haver heeft een hoog gehalte aan ruwe vezels, waardoor haver stimulerend werkt op de darmbeweging.

**Voedwel**, Ineke Fienieg, natuurvoedingskundige: [www.voedwel.nl](http://www.voedwel.nl)

Recept: 1303  
Ontbijt  
Seizoen: hele jaar