

Gierstpap



Met dadels

Ingrediënten voor 1 grote eter, neem voor een kleine eter of een kind de helft.

- 3 dl. water
- 40 gram gierstvlokken
- 4 gedroogde dadels
- Snufje zout
- 2 eetlepels ongeklepte slagroom
- Facultatief: vers gemalen anijszaad

Bereiding:

1. Dadels heel fijn snijden.
2. Water, met gierstvlokken en dadels al roerend aan de kook brengen.
3. Op een zacht vuur, al roerend in 5 minuten gaar koken.
4. Een snufje zout er door roeren en de pap op een warme plaats 5-10 minuten laten nawellen.
5. Tot slot de room er door roeren en evt. op smaak afmaken met wat fijn gemalen anijszaad (vizel).

Direct opdienen.

Graanvlokken

Graan wordt in de graanpletterij eerst geweekt en daarna verwarmd en door een wals geleid voor droge graanvlokken. Hierdoor is het graan al een min of meer voorgegaard en is het mogelijk om er snel en eenvoudig een pap van te koken.

Koken

Graan en graanvlokken kook je het beste gaar in water, pas tegen het einde van de kooktijd wat zout toevoegen.

Vooral gevoelige mensen en mensen met een zwakke of verstoorde spijsvertering kunnen in melk gekookt graan vaak slecht verdragen.

Nawellen

Elke graansoort heeft een bepaalde tijd nodig om zich door het nawellen volledig te ontsluiten waardoor alle voedingsstoffen die er in zitten beschikbaar komen. Daarom wordt na het koken het graan enige tijd warm weggezet om na te wellen.

Extra belangrijk voor gevoelige mensen of mensen met een zwakke of verstoorde spijsvertering.

Dit recept komt uit *Eenvoudige graanrecepten* (ISBN 9062382703) en is bewerkt door **Voedwel**, Ineke Fienieg, *natuurvoedingskundige*: www.voedwel.nl

Recept: 1438
Ontbijt
Seizoen: hele jaar