

Havermout pannenkoeken



Hartige variant

Ingrediënten:

- 1 kleine ui
- 1 dl. water
- 1 theelepel bouillonpoeder
- 100 gram havermout
- ½-1 theelepel tijm
- 100 gram geraspte kaas
- 1 ei
- melk
- kokosolie

Bereiding:

1. Snipper de ui heel fijn of rasp hem op een grove rasp.
2. Vermeng in een schaal de havermout, uisnippers, 1 dl. water en tijm.
3. Laat dit mengsel ½-1 uur staan.
4. Vermeng dan met de geraspte kaas, ei, bouillonpoeder en peper naar smaak.
5. Verdun dit mengsel met melk tot er een goed roerbaar, maar stevig beslag ontstaat.
6. Verhit wat kokosolie in een koekenpan en bak de havermout pannenkoeken hierin aan beide kanten goudbruin. Maak ze niet te groot, formaat 3-in-de-pan.

Lekker als ontbijt, of bijgerecht bij lunch of diner.

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.

De kiem van de haver bevat meer vet dan andere graansoorten, dat maakt hem wat lastig om te malen, bovendien wordt het meel door het hoge vetgehalte eerder ranzig.

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

www.rosies-food.nl

In de graanpletterij wordt de hele haverkorrel eerst 45 minuten geweekt, daarna verwarmd en door de pletters geleid en gedroogd. Hierdoor ontstaan er graanvlokken die nagenoeg nog alle voedingswaarde bezitten, maar wel zijn voorgegaard. Daarom zijn graanvlokken sneller gaar dan de hele graankorrel.

Haver staat voor warmte, kracht en uithoudingsvermogen.

Dit recept komt van www.dehalm.nl en is bewerkt door **Voedwel**, Ineke Fienieg, *natuurvoedingskundige*: www.voedwel.nl

Recept: 1253
Ontbijt
Seizoen: hele jaar