

Pap van havergrutten

Havergrutten Steel cut oats



Havergrutten (steel-cut-oats) worden van oorsprong veel gebruikt in Schotland en omstreken. In Nederland zijn ze sinds kort ook te koop van Graanpletterij De Halm, o.a. bij Ekoplaza.

De hele haverkorrels worden in een machine met scherpe messen in stukjes gesneden en daarna kort geroosterd. De smaak van havergrutten is een beetje nootachtig en kook je het tot pap, dan heeft het nog wat bite.

Je kunt de grutten gebruiken voor pap, in plaats van havermout. De bereidingstijd is wat langer, maar het voordeel is dat je in een keer voor een hele werkweek kunt koken en de porties apart verpakt in de koelkast kunt bewaren voor gebruik.

Granen kun je het beste in water koken om alle voedingsstoffen vrij te laten komen, melk verhindert dat. Gebruik ook nooit een magnetron, deze voegt namelijk geen warmte toe maar brengt de deeltjes in de voeding zodanig in beweging dat ze door deze wrijving zichzelf verwarmen. Dit gaat ten koste van de levenskrachten in de voeding. De warmte moet vrijkomen in jouw spijsvertering en niet in de magnetron.

PAP VAN HAVERGRUTTEN BASISRECEPT:

Ingrediënten voor circa 4 porties:

- 7 dl. water
- 150 gram havergrutten
- Mespunt zout

Bereiding:

1. Neem een pan met een dikke bodem (bij voorkeur gietijzeren braadpan) en breng hierin het water aan de kook.
2. Roer er dan de havergrutten en zout door en brengen het al roerend weer flink aan de kook, laat het 30 seconden doorkoken.
3. Zet dan het vuur op de laagste stand, deksel op de pan, niet meer roeren en de havergrutten in 30 minuten gaar koken.
4. Van het vuur af nog 20 minuten laten nawellen op een warme plek (hooikist).
5. Nu heb je 4-5 porties voorgekookte havergrutten. Verpak het per portie in luchtdichte schaaltes, ze kunnen tot een week in de koelkast bewaard worden. De pap stijft op tot een dikke brei.

EENVOUDIGE VARIANT



Ingrediënten voor 1 portie:

- 1 portie gekookte havergrutten
- Wat melk
- 1 eetlepel ahornsiroop
- Kaneelpoeder

Bereiding:

1. Doe een portie gekookte havergrutten in een steelpan, giet er wat melk bij tot het de voor jou gewenste dikte heeft.
2. Even al roerend aan de kook brengen en klaar.
3. Op smaak brengen met een eetlepel ahornsiroop en bestrooien met kaneelpoeder.

VARIANT MET VERS FRUIT



Ingrediënten voor 1 portie:

- 1 portie gekookte havergrutten.
- Wat melk
- 1 eetlepel ahornsiroop
- 1 eetlepel frambozen
- 1 eetlepel blauwe bessen
- 1 eetlepel gehakte amandelen

Bereiding:

1. Rooster de gehakte amandelen zachtjes en al roerend in een droge koekenpan tot ze lekker beginnen te ruiken en iets kleuren.
2. Doe een portie gekookte havergrutten in een steelpan.
3. Voeg wat melk toe tot het de voor jou gewenste dikte heeft.
4. Even al roerend aan de kook brengen.
5. Op smaak brengen met ahornsiroop en frambozen, blauwe bessen en geroosterde amandelen er over strooien.

VARIANT MET GEDROOGD FRUIT



Ingrediënten voor 1 portie:

- 1 portie gekookte havergrutten
- Wat melk
- 1 eetlepel appeldiksap
- 1 eetlepel bessensap (oersap)
- 3 gedroogde abrikozen

Bereiding:

1. Snij de abrikozen in kleine stukjes.
2. Doe een portie gekookte havergrutten in een steelpan.
3. Voeg wat melk toe tot het de voor jou gewenste dikte heeft.
4. Abrikozen en bessensap toevoegen.
5. Al roerend aan de kook brengen en 2 minuten zachtjes laten doorkoken, voorkom aanbranden: voeg zo nodig nog wat bessensap toe.
6. Op smaak brengen met appeldiksap.

HARTIGE VARIANT:



Ingrediënten voor 1 portie:

- 1 portie gekookte havergrutten
- Wat groentebouillon
- ½ theelepel kerriepoeder
- 1 worteltje
- ¼ appel
- 1 eetlepel gehakte hazelnoten
- 1 eetlepel gomasio

Bereiding:

1. Hak de hazelnoten grof en rooster ze zachtjes en al roerend in een droge koekenpan tot ze lekker beginnen te ruiken.
2. Rasp de wortel op een fijne rasp.
3. Rasp de appel op een grove rasp.
4. Doe een portie gekookte havergrutten in een steelpan.
5. Voeg wat groentebouillon toe tot het de voor jou gewenste dikte heeft.
6. Voeg kerriepoeder en wortel toe en breng het al roerend aan de kook, laat het zachtjes en al roerend 2 minuten doorkoken. Voorkom aanbranden, voeg zo nodig nog wat bouillon toe.
7. Op smaak brengen met de geraspte appel, hazelnoten en gomasio.