

## VERANDER JE VOEDING, VERANDER JE LEVEN.

*Vezelrijk – Verwarmend – Gezonde cellen*

### TOELICHTING

Een ontbijt met groenten, veel vrouwen moeten wennen aan hartige smaken tijdens de start van de dag. Dit recept maakt die stap net wat makkelijker. Je eet groenten (maar liefst meer dan 300 gram!) in een ietwat zoet ontbijtjasje. Ideaal om de dag warm mee te beginnen, maar als lunch ook lekker en makkelijk mee te nemen.

Eigenlijk ontstond de naam van dit gerechtje per ongeluk. Al kokend kwam ik er achter dat de combinatie kokosmelk, kaneel en grove bloemkoolkorrels op haveremoutpap lijkt. Dus na bloemkoolrijst hebben we nu ook een haver look-a-like!

De specerijen in het recept zijn slechts een voorbeeld. Speculaas- of koekkruiden zijn er ook lekker in. Niet zoet genoeg? Voeg dan nog wat vanille toe.

### ZO MAAK JE HET

Doe de bloemkoolroosjes in een keukenmachine en maal kort tot grove korrels. Doe samen met de specerijen en de kokosmelk in een pannetje en zet op laag vuur. Het duurt even voor het vocht van de bloemkool vrij komt dus let op aanbranden. Laat een paar minuten sudderen tot de gewenste garing en haveremoutdikte. Verwarm, wanneer nodig, de pompoen op het laatste moment mee. Verdeel over twee kommen en maak af met (hazel)nootjes, (geroosterd) kokosrasp en eventueel de kasha. Lekker met een kopje rooibos thee.

### DIT HEB JE NODIG

voor 2 personen

- 1/4 pompoen (250 gram), gaar en in blokjes
- 300 gram bloemkool, in roosjes
- 150 ml kokosmelk
- 2 tl (Ceylon)kaneel
- 1 tl gember
- 1 tl kardemom
- Handje (hazel)noten
- Twee eetlepels (geroosterd) kokosrasp

Optioneel:

- 1 eetlepel kasha (geroosterde boekweitzaden)

