ENERGIEKE VROUWEN ACADEMIE
Fit for the Future!

BLOEMKOOL HAVERMOUT MET POMPOEN

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 bloemkool-korrels op havermoutpap 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.

DIT HEB JE NODIG

voor 2 personen

- 1/4 pompoen (250 gram), gaar en in blokjes
- 200 gram bloemkool, in roosjes
- 200 ml kokosmelk
- 1 theelepel speculaaskruiden (Jonnie Boer by Euroma is mijn favoriet)
- 1 klontje kokosolie
- 1 theelepel gember, geraspt
- Handje (hazel)noten, gehakt
- Twee eetlepels (geroosterd) kokosrasp
- Optioneel: 1 eetlepel kasha (geroosterde boekweitzaden)

ZO MAAK JE HET

Doe de bloemkoolroosjes in een keukenmachine en maal kort tot grove korrels. Gaar de bloemkoolrijst 2 tot 3 minuten in een klontje kokosolie tot de korrels gaar is. Blijf erbij om te roeren. Het mag nog een bite hebben. Haal de pan van het vuur. Voeg nu de kruiden, kokosrasp en kokosmelk toe. Roer tot 'havermoutpap'. Verwarm eventueel de pompoen op het laatste moment nog even mee. Verdeel over twee kommen en maak af met (hazel)nootjes, (geroosterd) kokosrasp en eventueel de kasha. Lekker met een kop rooibosthee.