

WORTELTAART ONTBIJT IN EEN GEZOND JASJE

VERANDER JE VOEDING, VERANDER JE LEVEN.

TOELICHTING

Houd jij ook zo van de smaak van worteltaart? Maar vind jij 'm net als ik vaak ó zo zoet? Dan is dit recept een uitkomst voor je. Met een hint naar het origineel en een stiekem gezond jasje van kurkuma, gember, cranberries en véél meer wortel dan in een taart. Een heerlijk verwarmend ontbijtje bij stormachtig weer.

DIT HEB JE NODIG

voor 1 kom

- 75-100 gram wortel, grof geraspt
- 3 el havervlokken
- 125 ml havermelk
- 25 gram cranberries (diepvries)
- Verse gember, dobbelsteengrootte, geraspt
- 1 tl kaneel
- 1/2 tl kurkuma
- Draai zwarte peper
- 1/2 el sesamzaad, geroosterd
- 1 el koksrasp, eventueel geroosterd

ZO MAAK JE HET

Doe de geraspte wortel in een pannetje en laat in een dun laagje water 5 minuten zachtjes koken. Voeg vervolgens de havervlokken (geen havermout!), specerijen, gember en havermelk toe en kook nog eens 10 minuten. Doe hierna de bevroren cranberries erbij (en eventueel nog wat havermelk als je van smeùige pap houdt) en warm nog even door tot de cranberries openbarsten. Schep in een kommetje en maak af met het sesamzaad en kokosrasp. Ook heel lekker met een eetlepel notenpasta of walnoten. Eet je deze pap in de zomer? Dan kan je de cranberries vervangen door rode aalbessen. Voeg deze dan als laatste toe.

