

Vla zonder maïs en zonder suiker

(Pompoenvla met vanille en kaneel)

Ingrediënten (voor 2 kommetjes):

- 200 ml haverroom of rijstroom (ongezoet)
- 100 g gare pompoen (bijv. uit de vriezer of oven, gepureerd)
- ½ theelepel vanillepoeder of het merg van een vanillestokje
- Snufje kaneel
- 1 theelepel arrowroot of aardappelzetmeel (optioneel: voor wat extra binding)
- Eventueel: drupje stevia of halve theelepel tagatose als je het iets zoeter wilt

Bereiding:

1. Verwarm de haverroom met de pompoenpuree in een pannetje op laag vuur.
2. Roer goed tot het een glad mengsel is.
3. Voeg vanille en kaneel toe.
4. Bind eventueel met wat arrowroot of aardappelzetmeel (losgeroerd in een lepeltje koud water).
5. Laat even zachtjes doorkoken tot het dikker wordt.
6. Proef of je een drupje zoet nodig hebt.
7. Laat afkoelen en zet in de koelkast.

Resultaat: Een zachte, lichtzoete, romige pap die lijkt op vla — warm of koud te eten.