

Havermoutpap zonder suiker (Anja-versie)

Ingrediënten (voor 1 persoon):

- 3 eetlepels havervlokken
- 200 ml water of ongezoete havermelk
- Klein snufje kaneel
- Eventueel: een klontje roomboter of scheutje room voor zachtheid

Bereiding:

1. Doe de havervlokken met het water of de melk in een pannetje.
2. Breng langzaam aan de kook, goed roeren.
3. Laat 5–10 minuten zachtjes koken tot het een papje wordt.
4. Voeg op het eind de kaneel en eventueel een klontje roomboter toe.

Tip: Wil je het iets zoeter maken zonder suiker? Dan kun je wat gekookte pompoen of een paar rozijntjes meekoken — alleen als je die goed verdraagt natuurlijk.