

Koken met Marlen

Havermout-notenreep

Met gemengde notenpasta en lijnzaad

Bereidingstijd: 15 minuten + 45 minuten in de oven

Ingrediënten

- 200 gram havermout
- 100 gram hazelnoten
- 100 gram amandelen
- 50 gram pompoen- en zonnebloempitten (mix)
- 40 gram gebroken lijnzaad
- 5 dadels
- 150 ml warm water
- 2 eetlepels gemengde notenpasta
- Zout

Benodigheden:

Keukenmachine, weegschaal, cakeblik, oven

Bereiding:

- Verwarm de oven voor op 180 graden
- Doe de havermout, hazelnoten, amandelen, pompoen- en zonnebloempitten in de mixer en mix het geheel tot een fijn meel
- Doe de ingrediënten daarna in een grote kom en voeg de gebroken lijnzaad en zout toe
- Ontpit de dadels en doe ze samen met het warme water in de mixer en mix het geheel tot een egale massa
- Voeg het dadel mengsel bij de havermout en meng het goed
- Voeg dan ook de gemende notenpasta toe en zorg ervoor dat alles goed door elkaar gemend is.
- Bekleed het bakblik met bakpapier en vul het bakblik met het mengsel en druk het heel goed aan met de achterkant van een lepel
- Bak het geheel voor 15 minuten op 180 graden en 30 minuten op 160 graden totdat de bovenkant lichtbruin is
- Laat de havermout-notenreep goed afkoelen voordat u hem gaat snijden. Ook goed in te vriezen.

EET SMAKELIJK!

Weetjes:

- Veel mensen met stoma's vermijden noten, pitten en zaden omdat het verstopping kan veroorzaken.
- Door ze fijn te malen en alsnog te kauwen, verkleint u de kant aanzienlijk en kunt u toch genieten van de voordelen van deze voedingsmiddelen.
- Wist u dat lijnzaad omega-3 vetzuren bevat die ook in vis zitten? Deze omega 3 vetzuren zijn belangrijk voor gezonde bloedvaten! Kies wel altijd gebroken lijnzaad en bewaar zaden op een koele, donkere en droge plek in een afgesloten bakje.

Allergie informatie: check altijd het etiket en de ingrediënten op allergenen die bij u van toepassing zijn.



De Eetmevrouw
advies en inspiratie voor een optimaal voedingspatroon

Wij stellen maandelijks, in samenwerking met “de Eetmevrouw” een gerecht samen, speciaal gericht op een goede darmflora en voor mensen met een stoma.

We zullen hierbij een toelichting geven over de gebruikte voedingsstoffen in de gerechten.

Pauline Kortbeek