3 Vegetarian

Havermout met banaan en noten

Bereidingstijd
6 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Maak een koekenpan goed heet en rooster de noten tot ze goudbruin zijn. Laat afkoelen. Meng de kwark met de banaan, havermout, kaneel en de stevia. Verkruimel de noten en het kokosschaafsel eroverheen.

Ingrediënten

- [ ] 150-200 g volle kwark
- [ ] 3 el havermout
- [ ] 1 kleine banaan, in schijfjes
- [ ] 5 amandelen of 5 halve walnoten
- [ ] 1 tl kokosschaafsel
- [ ] ½ tl kaneel
- [ ] Vloeibare stevia

Voedingswaarden per persoon

Energie	**475 kcal**
Koolhydraten	**46 g**
Vet	**22 g**
Eiwit	**16 g**