

Recepten

Gebakken havermout met rood fruit.



Wanneer ik in het weekend niet te vroeg hoef op te staan, geen wekker, rustig opstarten. Kopje thee (voor een ander zal dit koffie zijn) erbij en langzaam wakker worden. Geen ochtendspits, en word ik daar wel even heel gelukkig van. Wie is er tegenwoordig nou niet de hele week aan het rennen en vliegen? En daarom moeten we ook minstens één keer per week tijd maken om te relaxen en ontspannen en doen waar we gelukkig van worden. Ook mijn kinderen houden van rustig opstarten en als ik dan niet hoef te werken of niemand hoeft te sporten in het weekend, maak ik regelmatig deze super lekkere gebakken havermout met rood fruit. Ideaal voor frisse ochtenden waarbij je wel wat warmte kunt gebruiken! En ervaar het zelf, dit is echt een plaatje als je het gemaakt hebt!! Daar wordt je toch blij van?!

Ingrediënten	Hoe maak je dit?
● 125 gr havermout ● 150 gr (diepvries) fruit bijvoorbeeld aardbeien, frambozen, blauwe bessen... ● 2 eieren ● 200 ml (ongezoete amandel-/haver-) melk ● 2 el honing ● 1 tl kaneel ● 1/2 tl vanillepoeder ● 1/2 tl bakpoeder ● klontje boter om in te vetten ● <i>Optioneel: Dit recept is ook lekker als gezond taartje met een lepel vers geklopte ongezoete slagroom!!</i>	1. Verwarm de oven voor op 180 °C en vet de ovenschaal in met een klontje boter. 2. Doe de havermout in een kom en voeg hier de kaneel, vanillepoeder en bakpoeder aan toe. Schep even om. 3. Schenk de melk in een schaal of hoge maatbeker. Voeg de eieren toe en kluts het goed. Schenk de honing bij het mengsel en roer nog even door. 4. Voeg het (diepvries) fruit toe aan de havermout en roer dit voorzichtig door elkaar. Schep dan alles in de ovenschaal en verdeel gelijkmatig over de schaal. Zorg dat het fruit goed tussen de havermout ligt en niet te veel erboven op. Anders heb je kans dat het in de oven gaat verbranden. 5. Schenk het ei-melk mengsel nu over de havermout met fruit. 6. Zet nu de schaal in de oven en bak de havermout 25 minuten op 180 °C. Gaat de bovenkant te hard? Dek dan eventueel af met wat aluminiumfolie. ● <i>Ik doe er voor het ontbijt of lunch altijd nog een paar scheppen 10% Griekse yoghurt bij. Super lekker!!</i>

Notes:

- Ik ervaar havermout als goede voorbereiding op zware training in de ochtend. **Havermout Superfood?**

Havermout staat bekend als een gezond begin van de dag. Het is lekker, makkelijk en supergezond. Je kunt het verwerken in muesli, brood, koekjes en nog veel meer. Het wordt zelfs gebruikt voor verzorgende en voedende gezichtsmaskers. Maar wat is havermout? En welke voordelen heeft het?

Havermout wordt bereid uit de graansoort haver. De haverkorrels worden gewassen en gepeld, daarna verhit en in stukjes geknipt. Vervolgens wordt het gestoomd en geplet. Haver is van nature glutenvrij, maar kan tijdens het transport of verwerking wel in contact komen met gluten. Hierdoor is het niet meer vanzelfsprekend dat de havermout die je in de winkel koopt ook glutenvrij is.

Havermout heeft verlagend effect op je LDL-cholesterol. LDL-cholesterol staat bekend als slechte cholesterol en is een risicofactor voor slagaderziekte, ook bekend als aderverkalking of atherosclerose. Het bevordert de vetafzetting in de aderen.

HDL-cholesterol, de goede variant, heeft juist een gunstig effect omdat het cholesterol kan afvoeren. Het grootste voordeel van havermout is dat het het slechte cholesterol vermindert en de goede cholesterol in stand houdt.

De cholesterol wordt vervolgens door de gal uitgescheiden in galzuur en galzout. Havermout zorgt voor een cholesterolhuishouding doordat het zich bindt aan galzuren en galzouten. Op deze manier wordt het cholesterol niet geabsorbeerd, maar verlaat het samen met de voedingsvezels het lichaam via de ontlasting. Havermout verkleint op deze manier het risico op hart- en vaatziekten.

Doordat haverwort een kleine hoeveelheid eiwitten bevat, draagt het bij aan de opbouw, de instandhouding en het herstel van spierweefsel. Aangezien het veel langzame koolhydraten bevat zorgt het ook voor een goede energielevering. De koolhydraten worden namelijk langzaam verteerd en worden zo geleidelijk opgenomen in het lichaam. Hierdoor zorgt het voor langere periode aan energie. Dit krachtvoer is daarom ook heel populair bij bodybuilders en **crossfitters** en mensen die spiermassa willen kweken.

Het is iedereen bekend dat vezelrijke voeding van groot belang is voor een goede stofwisseling en spijsvertering.

Haverwort is rijk aan voedingsvezels. Vezels werken als een smeermiddel voor de darmen, waardoor de maag-darmwerking optimaal verloopt. Je darmen kunnen hierdoor goed functioneren en gezond blijven waardoor belangrijke voedingsstoffen beter worden opgenomen. De vezels in haverwort vormen een voedingsbodem waarin goede bacteriën goed kunnen groeien. Een mens heeft gemiddeld 1 kilo van deze goede bacteriën in zijn spijsverteringskanaal. Hoe gezonder deze micro-organismen zijn, hoe gezonder jijzelf zult blijven.

Haverwort bevat weinig vet en is rijk aan in water oplosbare voedingsvezels. Het is een goede bron van eiwitten, langzame koolhydraten, voedingsstoffen en ijzer. Verder heeft het een glycemische index van 49. Hierdoor schiet je bloedsuikerspiegel niet omhoog maar blijft deze mooi stabiel. Vandaar dat haverwort een zeer goede basis is als ontbijt. Het zorgt het voor een verzadigd gevoel waardoor je minder trek krijgt in andere dingen of de welbekende suikerdip. Door de eiwitten zul je je eigen spieren niet afbreken. Het bevat tevens veel vezels die de darmwerking bevorderen en verstoppingen voorkomen.

Haverwort is rijk aan aan vitamines en mineralen die nodig zijn om elke dag goed te functioneren. Zo bevat het onder andere silicium, saponine, magnesium, en ijzer.

Zoals je ziet is haverwort niet alleen lekker, gemakkelijk en gezond, maar draagt het ook bij aan een goede gezonde leefstijl. Voor mij valt haverwort dus echt onder **SUPERFOOD!!!**

Wil je meer weten? Maak dan een afspraak!

Eetsmakelijk!!