



.....

Muesli uit de oven

Recept voor 2 personen

Ingrediënten

2 eieren
2 el gesmolten roomboter ongezouten
200 ml haverdrank ongezoet of volle melk
80 gr koolhydraatarme muesli (met noten en pitten)
40 gr pecannoten of notenmix
1/2 tl bakpoeder
1 tl gemalen kaneel
150 gr blauwe bessen

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 180 graden.
2. Klop de eieren met de gesmolten roomboter en haverdrank in een kom. Voeg de muesli, noten, bakpoeder, nootmuskaat en kaneel toe en meng alles goed door elkaar.
3. Prak ongeveer $\frac{3}{4}$ van de blauwe bessen fijn en bewaar de rest als topping. Vet de overschaal in. Beleg de bodem van een ovenschaal met de geprakte blauwebessen. Schep het havermoutmengsel op de geprakte bessen en bak het in de oven voor ongeveer 15 minuten tot het mooi goudbruin is. Laat het afkoelen.
4. Serveer met yoghurt en verdeel de rest van de blauwe bessen over de porties.

Voedingswaarde per persoon:

Energie	620 kcal
Vet	45,5 gr
Eiwit	20,9 gr
Kh	24,4 gr
Vezels	13,9 gr