

Havermout met gebakken peer en geroosterde walnoten

PS
PowerSlim



BEREIDINGSTIJD: 15 MINUTEN



1 PERSOON



BEREIDINGSWIJZE:

Rooster de walnoten in een koekenpan en zet even apart. Verhit de roomboter in dezelfde pan en bak de partjes peer circa 5-8 minuten. Bestrooi met een beetje kaneel. Doe ondertussen 160 ml water in de shaker en meng met de inhoud van het zakje havermout. Warm circa 3 minuten op in een pannetje. Doe de havermout in een kom, samen met de peer en de walnoten. Maak eventueel af met nog een beetje extra kaneel.



Ingrediënten:

- 1 zakje PowerSlim havermout
- 1/2 peer, geschild en in partjes
- 5 walnoten
- 1/2 el roomboter
- Snufje kaneel

KCAL

306

EIWITTEN

22,3 g

KOOL-
HYDRATEN

19,2 g

VETTEN

14,2 g

FASE 2B