

Maak je eigen haver- mout drink

Wat heb je nodig?

- Havermout, 1,5 theeglas van 230ml
- Water, 4,5 theeglas van 230ml
- Snufje zeezout
- Zeef
- Dunne theedoek
- Eventueel wat fruit (mocht je er een smoothie van willen maken)



Doe de havermout in een maatbeker. Dit laat je een nachtje weken. De volgende dag giet je het water eraf en doet de havermout in een blender en giet er nog 4,5 theeglas water bij, plus een snufje zeezout. Blender het tot een egale massa.



Daarna pak je een pan of schaal, legt daar een zeef in en daarna je theedoek. Nu ga je je havermoutmelk zeven. Je moet de doek uiteindelijk zo uitknijpen dat er nog alleen droge pulp overblijft.



Je kunt het ook alleen zeven met een zeef maar dan houd je meer kleine deeltjes havermout in je drinken. (De droge pulp kan je gebruiken als je nog een groente smoothie maakt. Zo hoeft het niet weg te gooien.)

Als je dit recept volgt, krijg je ongeveer 1 liter haver-
moutdrink. Dit kun je overal voor gebruiken waarvoor je normaal melk zou gebruiken. In de koelkast kan je je drink wel 4 dagen bewaren.

Veel plezier!



Piteke van der Meulen