



2A

Vegetarisch

## Havermout met appel kaneel



Bereidingstijd  
5 minuten



Porties  
Voor 1 persoon

### Bereidingswijze

- 1 Was de appel en snijd in plakjes. Bereid de havermout volgens de aanwijzingen op de verpakking. Schep de havermout in een schaal, verdeel de appelplakjes hier overheen en garneer met de kaneel.

### Ingrediënten

- ☐ 1 zakje PS. food & lifestyle havermout
- ☐ ½ appel
- ☐ Snuf kaneel

### Voedingswaarden per persoon

|              |          |
|--------------|----------|
| Energie      | 155 kcal |
| Koolhydraten | 13 g     |
| Vet          | 1 g      |
| Vezels       | 3 g      |
| Eiwit        | 20 g     |