



RECEPT

– Havermout ontbijttaart

Als hardloper - en zeker nu ook met krachttraining - heb je meer energie nodig dan iemand die niet sport.

recept

UIT HET BOEK: EET ALS EEN ATLEET - DE HARDLOOPEDITIE

Koolhydraten zijn een belangrijke vorm van brandstof voor hardlopers. Je kunt het beste 1 uur voordat je gaat trainen wat koolhydraten eten en na afloop wat extra eiwitten. Deze Havermout-ontbijttaart is een heerlijke start van je dag of lekker als tussendoortje. Het bevat 40 gram koolhydraten en 11 gram eiwitten. Daarnaast zitten er goede vetten in die je nodig hebt voor de (opname van) vitamines en een gezond hart!

325 kcal | 11 g eiwit | 40 g koolhydraten | 12 g vet
waarvan 1 g verzadigd | 4 g vezel | 0,1 g zout

INGREDIËNTEN

- 200 g havermout
- 95 g amandelen, grof gehakt
- 4 el honing
- 3½ el vloeibare margarine
- 350 g skyr
- 1 (liefst rijpe) peer, geschild, in stukjes
- 3 bananen, in plakjes
- 2 gele kiwi's, in plakjes

BEREIDINGSWIJZE

- 1. Verwarm de oven voor op 180 °C.
- 2. Meng in een keukenmachine de havermout met de, amandelen, honing en 3 eetlepels vloeibare margarine.
- 3. Vet een quichevorm, springvorm of ronde ovenschaal

(doorsnede max. 22 cm) in met de resterende margarine.

- 4. Doe het havermoutmengsel in de vorm en druk het stevig aan. Zorg dat de randen ca. 1 cm hoger zijn dan het midden.
- 5. Bak de bodem in ca. 15 minuten goudbruin. Maal ondertussen de skyr met de peer en banaan in de blender tot een glad geheel.
- 6. Laat de bodem afkoelen. Schep het yoghurt-fruitmengsel op de bodem.
- 7. Leg de plakjes kiwi erop en snijd de ontbijttaart in 8 punten.