



Verwarmende ontbijtpudding

Voor 2 personen



Wat stop je erin?

- * 150 g courgette, in hele kleine blokjes
- * 2 el [kokosolie](#)
- * 2 tl [Ceylon kaneel](#)
- * ½ tl [vanille](#) bourbonpoeder
- * 2 el [erythritol](#)
- * 300 ml [amandelmelk](#)
- * 2 el [chiazaad](#)
- * 2 el [kokosmeel](#)
- * 30 g [amandelen](#), gehakt
- * 125 g blauwe bessen



Hoe maak je het klaar?

- * Smoor de courgette in de kokosolie, samen met de kaneel en erythritol gedurende ongeveer 10 minuten, warmtebron laag. Zorg dat het niet aanbrandt. Evt. een klein beetje water toevoegen.
- * Voeg de amandelmelk en chiazaad toe en breng al roerend aan de kook.
- * Zet dan de warmtebron laag, voeg het kokosmeel toe en blijf roeren tot de pudding de gewenste dikte heeft.
- * Roer de helft van de amandelen en bessen erdoor.
- * Verdeel over twee schaaltes en garneer met de rest van de amandelen en bessen.

Voedingswaarde p.p.

- * 2/3 portie Eiwitrijke voeding E
- * 1/3 portie Gezonde Groenten G
- * ½ portie Fris en Fruitig F
- * 1 portie Veilige Vetten V
- * 1 portie Reinigende Vezels R



Tip

- * Ben je nou een echte zoetkauer, dan kun je evt. een paar druppeltjes [vloeibare Stevia](#) toevoegen. Doe dit pas als het recept klaar is omdat het gedurende de bereiding zoeter wordt door de bessen.