



## Havermout mug met peer, walnoten en chocola

### Ingrediënten

120 gr havermoutvlokken  
150 ml soja- of havermoutmelk  
75 ml kwark\*  
1 eetlepel walnoten  
1 peer  
2 eetlepels perensap

### Topping

100 gr chocoladestukjes\*  
blauwe bessen  
  
\* ongeveer 4 eetlepels

### ‘s Avonds voorbereiden

1. Meng met een lepel of even met de mixer de soja- of havermoutmelk en de kwark in een kom tot één geheel.
2. Voeg de havermoutvlokken toe en meng dit er goed doorheen.
3. Hak de walnoten in kleine stukjes en roer deze door het havermoutmengsel.
4. Schil de peer in snijd deze doormidden. Haal het klokhuis eruit en snij 1 helft in kleine stukjes (de andere helft mag je nu gelijk opeten). Toch liever iets meer fruit neem dan gewoon de hele peer. Meng de peerstukjes én 2 eetlepels perensap door het havermoutmengsel.
5. Pak 2 hoge glazen of 4 lage bakjes en verdeel het mengsel hierover. Dek ze af met folie of een deksel en zet ze in de koelkast.

### ‘s Morgens afronden

6. Haal de glazen of bakjes uit de koelkast. Neem een stuk of 12 blauwe bessen, was ze, en strooi ze over de havermout mug. Strooi als laatste de chocoladestukjes erover.

### Tip

In plaats van peer kun je ook banaan of perziken nemen. En in plaats van blauwe bessen zijn frambozen ook lekker, of een combinatie hiervan. Neem chocolade met een hoog cacaogehalte vanaf 72%.