

OOK LEVERBAAR IN DE REEKS MASTERCLASS:

Groente op de BBQ

Cakes

Dips

Desserts

Cocktails

BBQ

Spiesjes

Mosselen

Tosti

MASTERCLASS

HAVERMOUT

PASCALLE BONNIER
EN MATHIJS KOK



CARRERA
culinair

INHOUD

OVER ONS	7	HOMEMADE HAVERMOUT-GRANOLA	71	POMPOEN-HAVERMOUTTAART ...	122
ALLES WAT JE MOET WETEN	8	SPRINGTIME HAVERMOUTJE	73	HAVERMOUTREEP MET AMANDELEN	124
OVER HAVERMOUT	8	HAVERMOUT MET STOOFPPEERTJES	74	HAVERMOUTCANTUCCINI	127
BASISRECEPTEN				PEPERNOOTJES VAN HAVERMOUT	128
HAVERMOUT	18	ROZIJNEN EN KANEEL	76	HAVERMEELSTROOPWAFELS	131
AMANDELMELK	21	LUNCH		HAVERCHIPS	132
HAVERMELK	23	HARTIG HAVERMOUTJE MET AVOCADO	79	HAVERMOUTKOEKJES	135
NOTENMELK	24	HAVERMOUTCRACKERS	80	HAVERCAKE MET CHOCOLADE ...	136
QUINOAMELK	26	BANANEN-HAVERBROOD VOL ENERGIE	83	HAVERCRUMBLE MET APPEL EN PEER	138
RIJSTMELK	29	ONTBIJT		DINER	
SOJAMELK	30	CHAI HAVERMOUTJE	36	HAVERPIZZABROODJE	141
HAVERMEEL	33	HAVERMOUTJE MET STROOPWAFEL EN STERANIJS	39	STEVIGE POMPOEN-HAVERSOEP	142
KOKOSOLIE	35	VERSE VIJGEN-VRUCHTEN-HAVERMOUTJE	41	PASTA DI HAVERMOUTJE	145
		HAVERMOUTCAPPUCINO	42	HAVERMOUTPIZZA	147
		HAVERMOUTJE MET BRAMEN	45	VIS MET HAVERMOUTKORSTJE	148
		BLAUWEBESSENHAVERMOUTJE MET PECANNOTEN	47	POMPOENQUICHE MET HAVERMOUTBODEM	151
		HOLY NUTS HAVERMOUTJE	48	HAVERMOUTKROKETJES MET GEITENKAAS	153
		HAVERMOUTTOREN MET APPEL	51	DANKWOORD	154
		GEBAKKEN HAVERMOUT	53	INDEX	156
		ZOMERSE WATERMELOEN MET HAVERMOUT	55	REGISTER	158
		WORTEL-GEMBER-HAVERSAPJE	56		
		HAVERPANNENKOEK MET KERSEN	59		
		WORTELTAARTHVERMOUTJE	61		
		HAVERMOUTJE MET CRANBERRY'S EN APPEL	62		
		FRIS VRUCHTENHAVERMOUTJE	65		
		HERFSTIG HAVERMOUTJE MET APPEL	67		
		HAVERMOUTJE VOOR THEELEUTEN	68		
		HOMEMADE HAVERMOUT-GRANOLA	71	RAUW HAVER-AARDBEIEN-TAARTJE	115
		SPRINGTIME HAVERMOUTJE	73	HEALTHY HAVERMOUTSNICKERS	116
		HAVERMOUT MET STOOFPPEERTJES	74	HAVERMOUTBONBONS MET PINDAKAAS	119
		ROZIJNEN EN KANEEL	76	HAVERBRUSCHETTA MET TOMAATJES	121

© Pascalie Bonnier en Mathijs Kok, 2022

© Uitgeverij Carrera Culinair, Amsterdam 2022

De recepten in dit boek zijn eerder verschenen in de titel 'Havermoutje' uit 2015.

Receptuur en receptfotografie:

Pascalie Bonnier en Mathijs Kok

Portretfotografie: Roel van Tour

Omslag: Tijs Koelemeijer

Vormgeving: Villa Grafica

Bewerking: Lisette Drent

ISBN 978 90 488 6622 9

ISBN 978 90 488 6623 6 (e-book)

NUR 440

www.carreraculinair.nl

www.overamstel.com

www.havermoutje.nl

www.instagram.com/havermoutje

OVERAMSTEL

uitgevers

Carrera Culinair is een imprint van Overamstel

uitgevers bv

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave

mag worden verveelvoudigd en/of openbaar

gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm

of op welke wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke

toestemming van de uitgever.



OVER ONS

Havermout is ons met de paplepel ingegoten. Terwijl velen als kind niet wisten hoe snel ze naar school moesten komen om maar hun kom havermout te ontlopen, zo haastten wij ons bij het klinken van de wekker direct uit bed richting ons havermoutje. Tot op de dag van vandaag.

Ook onze eerste date stond in het teken van havermout: een havermoutontbijtje in een Amsterdams café. Sindsdien experimenteren wij er samen gretig op los in ons kleine keukentje dat wij inmiddels als havermoutlab hebben bestempeld. We proberen er van alles uit; van haverbonbons, haverstroopwafels, havercake en haverchips tot haverbrood, haverburgers, haverpizza's en overnight oats voor een koud havermoutje voor onderweg.

Steeds meer familieleden, vrienden en collega's vroegen ons om recepten en tips. We besloten daarom onder de naam @havermoutje een Instagramprofiel aan te maken om hierop onze havermoutjes te delen.

Ons doel was om elke dag een nieuw recept online te zetten met haver als basis-ingrediënt. En dat is tot op heden steeds gelukt, mede dankzij het groeiende aantal volgers en de vele enthousiasmerende reacties op onze posts.

Wij beschouwen havermout als een volwaardig basisingrediënt voor elk moment van de dag: voor het ontbijt, als to go'tje, voor de lunch, als gezonde snack tussendoor en zelfs voor het diner. Zelf koken we grotendeels met biologische ingrediënten, omdat we dit een fijne gedachte vinden en ook omdat de smaak veel voller is, maar biologisch is voor de bereiding van de recepten zeker geen must.

Met dit boek hopen wij jou te inspireren om volop te gaan experimenteren en te variëren in je eigen havermoutlab, want er is echt oneindig veel mogelijk met havermout. En we zouden het haast vergeten: een havermoutje is ook nog eens superlekker!

Eet smakelijk!

Pascalie Bonnier & Mathijs Kok

1

**KANT-EN-KLARE
HAVERMOUT**

INSTANT OATS



2

**SNELLE
HAVERMOUT**

QUICK OATS



3

HAVERVLOKKEN

OLD-FASHIONED OATS



4

SCHOTSE HAVER

SCOTTISH OATMEAL



5

HAVERMEEL

OAT FLOUR



6

HAVERZEMELEN

OAT BRAN



7

HAVERKORRELS

OAT GROATS



8

HAVERGRUTTEN

STEEL CUT OATS





BASISRECEPTEN

AMANDELMELK

BENODIGDHEDEN

*kom
blender
zeef
maatbeker
kaasdoek
elastiek
fles*

INGREDIËNTEN

*175 g blanke amandelen
1 l water
4 Asphikan dadels, zonder pit*

ZO MAAK JE HET

1. Doe de amandelen met het water in een kom en laat ze 8 uur of 1 nacht wellen.
2. Doe het water met de amandelen en dadels in de blender en meng tot alles helemaal fijn gemalen is.
3. Schenk de inhoud van de blender door de zeef en vang het vocht op in de maatbeker.
4. Span de kaasdoek met het elastiek over een (andere) kom.
5. Schenk de inhoud van de maatbeker voorzichtig op de kaasdoek en blijf roeren tot je alleen nog pulp overhoudt in de kaasdoek.
6. Je hebt nu zelfgemaakte amandelmelk. Bewaar deze maximaal 3 dagen in de koelkast in een afgesloten fles.

Tip! Gooi de pulp niet weg, dat zou zonde zijn! Voeg ze bijvoorbeeld toe aan de haver moutburgers. Zie het recept op pagina 96.



ONTBIJT

VERSE VIJGEN- VRUCHTEN- HAVERMOUTJE

We zijn enorm verslaafd aan vijgen! Helaas zijn verse vijgen in europa meestal alleen verkrijgbaar in de periode juli-oktober, maar gelukkig smaakt deze havermout met gedroogde vijgen ook ontzettend lekker!

VOOR 1 PERSOON

BENODIGDHEDEN

steelpannetje

INGREDIËNTEN

50 g havermout

200 ml sojamelk

4 verse vijgen

handje gedroogde cranberry's

ZO MAAK JE HET

1. Breng de havermout met de sojamelk in een pan aan de kook. Laat 10-15 minuten zachtjes koken en roer regelmatig door.
2. Lepel 3 verse vijgen uit en roer het vruchtvlees met driekwart van de cranberry's door de havermout. Snijd de laatste vijg doormidden.
3. Giet de havermout in een kom of glas (zie foto).
4. Garneer met de overgebleven cranberry's en een halve vijg (de andere helft lepel je zó uit). Wauw!

Tip! Je kunt de verse vijgen ook vervangen door gedroogde vijgen. Snijd ze dan in stukjes en laat ze met de havermout meekoken, zodat ze lekker zacht worden.



ONTBIJT

HAPERANNENKOEK MET KERSEN

Pannenkoeken! Wie houdt daar nu niet van? Wij zijn er in elk geval dol op, zeker op deze gezonde versie.

VOOR 2 PERSONEN

BENODIGDHEDEN

*keukenmachine
koekenpan*

INGREDIËNTEN

*70 g havermout
100 g havermeel
150 ml sojamelk
7 kersen, zonder pit
10 gedroogde cranberry's
10 blauwe rozijnen
1 ei
1 eiwit
1 tl kaneel
2 el kokosolie*

ZO MAAK JE HET

1. Doe alle ingrediënten, behalve de kokosolie, in de keukenmachine. Mix kort totdat alles fijn gemalen is. Als het goed is heb je nu een smeug beslag. Is het beslag te dun, dan kun je er wat havermeel bij doen. Is het beslag te dik, dan kun je er nog wat sojamelk aan toevoegen.
2. Zet vervolgens de koekenpan op middelhoog vuur en doe er 1 eetlepel kokosolie in. Schep de helft van het beslag in de pan en verdeel het goed over de bodem.
3. Bak de pannenkoek totdat deze aan beide kanten lichtbruin is. Herhaal met de andere helft van het beslag. Neem de tijd om te genieten van dit heerlijke ontbijtje!



ONTBIJT

HERFSTIG HAVERMOUTJE MET APPEL

Fruit blijft voor ons superfood nummer één. Ongelooflijk wat je wel niet allemaal kunt met een eenvoudige appel. Maar de ene appel is de andere niet, dus experimenteer met soorten en ontdek wat jij het lekkerst vindt. Voor dit recept kiezen wij de goudreinet, de perfecte 'ovenappel'. Denk maar aan je grootmoeders appeltaart.

VOOR 1 PERSOON

BENODIGDHEDEN

*ovenschaal met een diameter van 14 cm
steelpannetje*

INGREDIËNTEN

*50 g havermout
1 Goudreinet appel
200 ml haveremelk
handje walnoten
handje krenten
snufje kaneel*

ZO MAAK JE HET

1. Verwarm de oven voor op 180 °C. Doe de appel ongeschild en ongesneden in de ovenschaal en zet deze circa 20 minuten in de oven, zodat de appel wordt geroosterd.
2. Haal de appel uit de oven als deze helemaal zacht is en een beetje openbarst.
3. Breng ondertussen de havermout met de haveremelk in een pan aan de kook. Laat 10–15 minuten zachtjes koken en roer regelmatig door.
4. Doe de havermout in een kom.
5. Plaats het zachte, zoete appeltje midden in de kom met havermout.
6. Garneer met de walnoten, krenten en het kaneel. Ruik en proef de herfst!

LUNCH

HAVERMOUTCRACKERS

Deze crackers zijn heerlijk krokant en dankzij de nootachtige smaak zelfs ongelegd heerlijk.

VOOR 20 CRACKERS

BENODIGDHEDEN

steelpannetje
keukenmachine met kneedhaak
bakpapier
bakplaat van 45 x 38 cm
deegroller

INGREDIËNTEN

100 g havermout
3 el kokosolie
100 g havermeel
50 g speltbloem
200 ml water
3 el sesamzaad
5 el lijnzaad
4 el zonnebloempitten
2 el pijnboompitten

ZO MAAK JE HET

1. Crackers maken is heel eenvoudig. Verwarm de oven vast voor op 175 °C.
2. Smelt de kokosolie in een pan op laag vuur.
3. Doe alle ingrediënten in een kom en meng het geheel goed door elkaar. Vorm het deeg tot een bol.
4. Leg de bol op een vel bakpapier en rol het met de deegroller uit tot een grote lap van ongeveer 3 millimeter dik, ter grootte van de bakplaat. Bestrooi het deeg met wat speltbloem als het deeg te veel plakt. Je kunt ook de deegroller bestrooien met bloem.
5. Leg het bakpapier met het uitgerolde deeg op de bakplaat en bak de crackers 20-30 minuten in de oven.
6. Snijd de crackers direct als ze uit de oven komen in de gewenste vorm want dan zijn ze nog warm en zacht. Laat ze volledig afkoelen voordat je ervan gaat proeven. Mmm, lekker knapperig!





SNACKS

RAUW HAVER- AARDBEIENTAARTJE

Een supersnel taartje. De bodem vormt de basis, met de andere ingrediënten kun je volop variëren.

VOOR 4 PERSONEN

BENODIGDHEDEN

ovenschaaltje van 23 x 15 cm
bakpapier

INGREDIËNTEN

2 el havermout
10 Asphikan dadels, zonder pit, in stukjes
10 walnoten, fijngehakt
1 el cacao poeder
16 aardbeien
2 el amandelschaafsel

ZO MAAK JE HET

1. Doe de havermout met de dadels in een kom. Prak de inhoud fijn totdat het een stevig mengsel is.
2. Hak de walnoten fijn en voeg ze samen met het cacao poeder toe aan het dadelmengsel.
3. Bekleed een ovenschaaltje met bakpapier. Maak hierin een bodem van het dadelmeel. Zorg ervoor dat de bodem mooi egaal is.
4. Verwijder vervolgens de kroontjes van de aardbeien en leg de aardbeien op het dadelmeel.
5. Garneer de aardbeien met het amandelschaafsel. Smullen maar!

SNACKS

HAYERBRUSCHETTA MET TOMAATJES

Wij zijn dol op de Italiaanse keuken. Dit recept is het allerlekkerst op een paar sneetjes van ons klassiek haverbroodje.

VOOR 2 PERSONEN

BENODIGDHEDEN

*bakplaat
steelpannetje
ovenschaal*

INGREDIËNTEN

*3 sneetjes haverbrood
7 cherrytomaatjes
1 teentje knoflook, gepeld en fijngesneden
peper en zout
scheutje olijfolie
Parmezaanse kaas, geraspt*

ZO MAAK JE HET

1. Verwarm de oven voor op 200 °C. Snijd de sneetjes brood in reepjes en rooster deze in de oven tot ze goudbruin zijn. Laat de oven aanstaan.
2. Breng ondertussen een pan met water aan de kook.
3. Snijd de tomaatjes kruislings in met een mesje. Dompel ze 30 seconden onder in het kokende water en spoel ze daarna af met koud water. Trek het vel van de tomaatjes en snijd ze in blokjes.
4. Leg de tomaatjes in een ovenschaal, roer het knoflook erdoor en besprenkel met wat peper, zout en olijfolie.
5. Rooster de tomaatjes 15 minuten in de oven.
6. Beleg het geroosterde brood met de tomaatjes. Strooi er wat Parmezaanse kaas over als garnering. Ultiem fingerfood!



SNACKS

POMPOEN- HAVERMOUTTAART

We kunnen het niet laten er eentje in te gooien: wist je dat pompoen dankzij de hoge concentratie tryptofaan zorgt voor een goed humeur en ook nog de nachtrust bevordert? Dus: bakken die taart!

VOOR 6 PERSONEN

BENODIGDHEDEN

staafmixer
vershoudfolie
deegroller
springvorm met een diameter van 20 cm

VOOR DE BODEM

50 g havermeel
250 g speltbloem
1 eidooier
30 g kokosbloesemsuiker
snufje zout
175 g kokosolie

ZO MAAK JE HET

1. Doe alle ingrediënten voor de bodem, behalve de kokosolie, in een kom en meng het geheel goed.
2. Smelt de kokosolie en meng deze door de ingrediënten voor de bodem. Kneed het mengsel tot een stevige bal.
3. Wikkel het deeg in vershoudfolie en leg het 1 uur in de koelkast.
4. Kook de pompoen en de zoete aardappel circa 10-15 minuten tot ze zacht zijn. Giet af en laat de blokjes afkoelen. Verwarm ondertussen de oven voor op 175 °C.
5. Doe alle ingrediënten voor de vulling in een grote kom. Mix alles met de staafmixer tot een gladde massa.
6. Haal het deeg uit de koelkast, rol het uit met de deegroller en bedek de bodem van de springvorm met het deeg. Prik het deeg in met een vork.
7. Schep de vulling over het deeg.
8. Bak de taart circa 40 minuten, tot de vulling is gestold en de randen mooi bruin zijn. Laat de taart een beetje afkoelen en proef de herfst!

VOOR DE VULLING

pompoen, geschild, in blokjes
1 grote zoete aardappel, geschild, in blokjes
200 g kokosbloesemsuiker
3 eidooiers
2 eieren
400 ml amandelroom
2 el (bloemen)honing
1 el gemberpoeder
2 tl kaneel
snufje zout



SNACKS

HAVERMOUTREEP MET AMANDELEN

We hebben altijd een aantal van deze gezonde repen op voorraad. Ideaal om mee te nemen voor op haastige ochtenden na te veel gesnooze...

VOOR 10 REPEN

BENODIGDHEDEN

*bakpapier (2 vellen)
deegroller*

INGREDIËNTEN

*120 g havermout
75 g amandelen, met velletje, fijngenhakt
250 g Asphikan dadels, zonder pit, in stukjes
70 g wortel, geraspt
20 g blauwe rozijnen
1 el appelstroop
2 el kokosolie*

ZO MAAK JE HET

1. Meng alle ingrediënten, behalve de kokosolie, in een grote kom.
2. Smelt de kokosolie en voeg deze toe aan de andere ingrediënten. Meng het tot een smeug geheel.
3. Leg het deeg op het vel bakpapier. Leg er het tweede vel bakpapier bovenop. Rol met de deegroller uit tot een egale plak van ongeveer 2 centimeter dik.
4. Laat het deeg 30 minuten in de koelkast opstijven en snijd daarna repen van ongeveer 3 centimeter dik uit het deeg. Genieten maar!



DINER

STEVIGE POMPOENHAVERSOEP

Wij eten regelmatig soep als diner, en zeker wanneer het buiten koud is, verwarmt niks zo goed als een kom soep. De havermout geeft deze soep een licht nootachtige en volle smaak.

VOOR 4 PERSONEN

BENODIGDHEDEN

*grote pan
staafmixer*

INGREDIËNTEN

*200 g havermout
500 ml water
1 el kurkuma
1 tl komijnpoeder
1 tl zout
1 tl peper
1 tl rozemarijn
1 el gemberpoeder
1 pompoen, geschild, in blokjes
½ rode peper, fijngesneden
1 puntpaprika, in blokjes
2 aardappels, geschild, in blokjes
400 ml kokosmelk*

ZO MAAK JE HET

1. Breng het water met alle kruiden erin aan de kook. Laat het mengsel circa 2 minuten koken, zodat de kruiden hun smaak goed hebben afgegeven.
2. Voeg de groente en de havermout toe. Laat circa 45 minuten zachtjes koken. Mix het geheel met de staafmixer tot een gladde soep.
3. Voeg de kokosmelk toe en laat de soep nog 15 minuten zachtjes koken. Klaar is je heerlijke soep!

Tip! Serveer de soep met een basilicumblaadje en een geroosterd sneetje haverbrood.

