



BEREIDINGSTIJD

±5
min

EIWITTEN

26
gram

ENERGIE

580
kcal

TIP

Als de pap afgekoeld is,
kan u hem 3 minuten
opwarmen in de
microgolfoven (750W)
alvorens u er de banaan
aan toevoegt.

Dessert of tussendoortje

PAP MET BANAAN EN HONING

Ingrediënten voor 1 portie

- 40 g havermout
- 1 flesje Fortimel® Compact Protein 125 ml vanillesmaak
- 1 of 2 koffielepels honing
- 1 kleine, met een vork geplette banaan
- 1soeplepel poedersuiker

Bereiding

1. Warm de Fortimel® Compact Protein vanillesmaak samen met de havermout 1 minuut lang op een zacht vuurtje op, tot u een homogeen mengsel krijgt.
2. Haal de pan van het vuur en doe het geheel in een kom. Doe er de banaan bij, de honing en de suiker.

1 PORTIE

