

## Heerlijke havermout PDF

Kathy Hester



*Deze site bevat slechts een fragment uit het boek. U kunt de volledige versie van het boek downloaden via de onderstaande link.*



**DOWNLOAD PDF**

Schrijver: Kathy Hester  
ISBN-10: 9789022331293  
Taal: Nederlands  
Bestandsgrootte: 4239 KB

## OMSCHRIJVING

Sinds het succes van het boek *De voedselzandloper* en de aandacht voor superfoods is havermout populairder dan ooit. Steeds meer mensen nemen hun toevlucht tot havermout. Havermout is immers glutenvrij, helpt je slechte cholesterol en een hoge bloeddruk te verlagen en houdt je glucose op peil, zodat je langer verzadigd blijft. Daarenboven bevat havermout mangaan, fosfor, zink, selenium en ijzer, die alle een positief effect hebben op je immuunsysteem, je botten en je rode bloedcellen. En havermout is lief voor je lijn. Als je denkt dat de ietwat saaie, klassieke havermoutpap de enige manier is om havermout te eten, dan heb je het grondig mis. Havermout is meer dan een ontbijtgraan, dat laat Kathy Hester overduidelijk zien in *Heerlijke havermout*. In dit boek vind je niet alleen koude en warme ontbijtrecepten, zoals originele smoothies, pannenkoeken en wafels, maar ook recepten voor vullende maaltijdsoepen, hartverwarmende stoofpotjes, wokgerechten, pizza en risotto. Wist je trouwens dat je met havermout ook vleesvervangers kunt maken? Je hoeft je burger of chili dus niet te missen. Met *Heerlijke havermout* kun je vanaf nu de hele dag door genieten van je superfood.

**WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?**

Makkelijk, gezond, voedzaam en bovendien heel erg lekker: dat is havermout in een notendop. Je kunt het als ontbijt eten, maar ook bij je hoofdgerecht.

Gebakken havermout: een heerlijke havermout ontbijtje uit de oven. Baked oats!

Heerlijke havermout: Sinds het succes van het boek De voedselzandloper en de aandacht voor superfoods is havermout populairder dan ooit. Steeds meer mensen n...

**HEERLIJKE HAVERMOUT**

[Lees verder...](#)