

Havermout (ge)bakjes met Griekse yoghurt

Havermout(ge)bakjes. Deze maand heb ik ook weer meegedaan aan de foodblogswap en mocht ik gaan snuffelen op de website van [Eef kookt zo](#). Als je ook eens gaat snuffelen op haar site zul je zeker genieten van de mooie foto's die ze maakt. Ook ik heb gezocht en zwichtte uiteraard voor de heerlijke Griekse yoghurt en een gezond ontbijt. Ik heb haar recept [havermoutbakjes](#) met Griekse yoghurt en fruit gemaakt, met een kleine twist van mezelf aangezien ik niet alle producten op voorraad had.

Voor 6 (ge)bakjes

Bereidingstijd: 15 minuten + 10 minuten oventijd

Ingrediënten

- 100 gram havermout
- 20 gram boter
- 50 gram dadels
- Extra boter en meel voor de muffin(cupcake) vormen
- 6 eetlepels Griekse yoghurt
- Fruit ter garnering (bijvoorbeeld 2 perziken of 6 flinke aardbeien)

Bereiding havermout(ge)bakjes

1. Verwijder de pitten uit de dadels, snij ze in stukjes en laat de dadelstukjes voor 10 minuten wellen in heet

water.

2. Doe de havermout, boter en dadels (zonder het water) in een keukenmachine en laat deze rustig draaien totdat het een plakkerig mengsel is.
3. Verwarm de oven op 175 graden.
4. Smeer de muffinvormen in met wat boter en bestuif ze met wat meel.
5. Verdeel het plakkerige deeg in 6 stukken en druk ieder stuk in een muffinvorm.
6. Druk het met je vingers goed aan tegen de kanten zodat het een bakje wordt.
7. Schuif nu het bakvorm in de oven voor 10 minuten.
8. Haal de bakvorm uit de oven en laat de havermoutbakjes in de bakvorm afkoelen.
9. Zodra ze afgekoeld zijn kun je ze eruit halen.
10. Nu is het tijd om te versieren en naar hartenlust variëren.
11. Neem als basis de Griekse yoghurt (of kwark), ongeveer 1 eetlepel per bakje en versier deze met wat aardbeien, stukjes perzik, kiwi of ander lekker fruit.

Ben je op zoek naar meer lekkere, lichte gebakjes of toetjes, kijk dan eens in [deze](#) verzameling.

Voedingswaarde per eenpersoons portie (incl. 1 flinke aardbei per (ge)bakje als garnering)

Energie (kcal)	Vet (g)	Verzadigd vet (g)	Eiwit (g)	Koolhydraten (g)	Vezels (g)	Zout (g)
119	3,5	1,3	3	17,5	2	<0,1