

# Gebakte hawermout met appel en rosyntjies

Hierdie ontbyt is net die regte resep vir daardie besige dae. Jy kan dit voor die tyd maak en op pad uit saamvat. Laat die kinders jou help om al die bestanddele te meng. Jy kan ook vrolike gesigte met vrugte byvoeg, wat die kleingoes sonder twyfel gaan geniet.

## Bestanddele:

- 3 k hawermout
- ½ k bruinsuiker
- 2 t bakpoeier
- 1 ½ t fyngeaalde kaneel
- ½ t sout
- 1/8 t fyngeaalde neutmuskaat
- 2 eiers
- 2 k vetvrye melk
- 1 medium appel, gekap
- 1/3 k rosyntjies
- 1/3 k gekapte okkerneute
- Ekstra vetvrye melk, opsioneel



## Metode:

1. Voorverhit oond tot 180 °C.
2. Meng die eerste ses bestanddele in 'n groot mengbak.
3. Klits die eiers en melk en roer by droë bestanddele. Laat staan vir 5 minute.
4. Roer die appel, rosyntjies en okkerneute by.
5. Voeg in 'n 20 cm vierkantige bakskottel, met kooksproei gespuit.
6. Bak onbedek vir 35-40 min. of tot die kante ligbruin is en 'n termometer 70 °C lees.
7. Bedien met ekstra melk indien verkies.