

TEMPLATE VOOR PAP

Met deze template kun je eindeloos variëren in de samenstelling van je eigen pap.
Zelf een topcombinatie bedacht? Deel het recept in onze Facebookgroep [Keukenpraatjes](#).

voor 2 personen

- 100 g granen (rijst, spelt, gerst, quinoa, boekweit, gierst, haver)
- 500 ml melk (haver, spelt, soja, kokos, amandel, rijst) of water
- snuif zout

Optioneel:

- gedroogd fruit (rozijnen, abrikozen, appel, vijgen, veenbessen)
- smaakmakers: kaneel, kardemom, speculaaskruiden, gemberpoeder, cacao poeder, vanille, ...

Week de granen een nacht vooraf.

Spoel ze grondig. Breng ze aan de kook in de melk of het water. Voeg smaakmakers, gedroogd fruit (snijd grote vruchten in stukjes) en smaakmakers toe.

Zet het vuur zacht en laat koken met het deksel op de kookpan tot de granen helemaal zacht zijn. Dit kan een uur duren. Maak daarom eventueel een portie voor meerdere dagen en bewaar in de koelkast. Warm telkens de portie op die je die dag nodig hebt.

Gemakkelijk en economisch interessant is granen koken in water en pas wat melk toevoegen als je een portie opwarmt.

Werk eventueel af met:

- vers fruit, fruitpuree of -compote
- geroosterde zaden, pitten, noten
- iets zoets zoals ahornsiroop, rijststroop, jam of gelei
- zaden-, noten-, pittenpasta