

Ingrediënten voor 4 personen

1 l. karnemelk 70 gr.
tarwevolkorenmeel 0.5 tl. zout
Stroop, suikervrije

Tijd: 10-20 min.

Keuken: Montignac

Soort_gerecht: Ontbijt

Eigen_keuken: Nee

Vegetarisch: Nee

Karnemelksepap a la Montignac

Bereidingswijze

In plaats van de suikerloze stroop (appel-, peren- of dadel-), kunt u ook fructose nemen. Schenk een deel van de karnemelk bij het meel en roer dit tot een glad mengsel. Breng de rest van de karnemelk aan de kook en voeg onder voortdurend roeren het meelmengsel langzaam toe. Doe het zout erbij en laat de pap onder voortdurend roeren 5 minuten zachtjes koken. Serveer er suikerloze stroop of fructose bij om erdoor te roeren.