

Voldoende voor twee maal.

Nodig: Volle melk, Boekweitvlokken, echte boter, honing, zout.

Eerst 4 kopjes volle melk aan de kook brengen.

Dan langzaam 1 kopje boekweitvlokken erbij. Roeren.

Je ziet dat het dikker wordt. Snufje zout erbij, 2x wat je tussen duim en wijsvinger kunt houden. Laat het even pruttelen zodat de melk gebonden wordt. Blijf een beetje roeren.

Nu komt de honing en echte boter, maar die willen we niet te erg verhitten. dat zou jammer zijn van veel nuttige voedingsstoffen.

Dus ik koel de pap eerst af door hem in de gootsteen te zetten waar een flinke laag koud water in staat. Pannetje bewegen en roeren want alleen de wand koelt af.. Helemaal afkoelen doet hij zeker niet maar daardoor smelt de boter nog als ik die in de pap duw.

De boter heeft ongeveer het volume van 3 dobbelstenen. Honing erdoor roeren. Drie eetlepels... of vier...

Goed roeren en je hebt een machtig en erg voedzaam ontbijt.

Hier kun je heel lang mee de dag in. En, boekweit is geen graan, het bevat geen gluten.

Dit is echte oud Hollandse kost. Het is wat in de vergetelheid geraakt maar het bevalt iedereen.

De vlokken kun je altijd krijgen in de natuurvoeding winkels.



Boekweit Vlokken

Hier wat interessante info over Boekweit: [Boekweit.pdf](#)

Zo kun je ook andere pap maken of kant en klaar kopen: griesmeelpap, havermoutpap.

Hier kun je de PDF van deze tekst downloaden: [BOEKWEITPAP](#)