

Een gezond ontbijt



bon_appetit_bylien

Wat heb je nodig? (voorbeeld voor 1 persoon)

- 150 gram Alpro yoghurt kwark style of griekse yoghurt
- ½ appel
- ¼ theelepel kaneel
- 1 Handvol blauwe bessen
- Gepofte spelt en/of granola (of havermout puur)
- Optioneel: pompoenpitten en een beetje agavesiroop

Bereiding

Bak de appel met de kaneel in de pan met een beetje olijfolie. Gebruik de yoghurt als basis in een kom en voeg alle andere ingrediënten toe. Smakelijk!