

Tropische muesli

Ingrediënten

Handvol hazelnoten
Handvol amandelen
5 gedroogde abrikozen
Rozijnen
200 gr havermout
2 perziken
Handvol blauwe bessen
Handvol frambozen
Yoghurt



Bereiding

Hak de hazelnoten en de amandelen fijn. Snij de gedroogde abrikozen in stukjes.

Meng de noten, het gedroogd fruit en de havermout goed door elkaar.

Was het fruit. Snij de perziken in partjes.

Vul een kom met yoghurt, doe er de muesli bovenop en werk af met het vers fruit.

Tip: volle yoghurt zal sneller verzadigen dan magere yoghurt en zorgt ook voor een langer gevoel van verzadiging.

Tip: je hebt geen extra suiker nodig als je fruit lekker zoet is.

Smakelijk!

Lekker & gezond

Hou je van lekker eten maar wil je toch graag een voedzame maaltijd op tafel zetten? Ben je af & toe de inspiratie een beetje kwijt?

DESSERTS

Ontbijt

Mocktails

OVENSCHOTELS

Eitjes

Sorbets –
Ijsjes

VLEES &
GEVOGELTE

Soepen

SALADES

Vis

Pasta

BARBECUE

Dan zijn deze kookboekjes ideaal voor jou!
Lekkere & gezonde recepten die je in een handomdraai op tafel hebt staan!

www.dietiste-inebosmans.be