



# Ontbijtbowl met aardbeien en muesli

Bereidingstijd: 5 à 10 min.

## Ingrediënten – 1 persoon

- 120 g aardbeien
- 1 bevroren banaan
- 100 g magere yoghurt of plantaardig alternatief
- 2 tl chiazaad
- 30 g muesli
- eventueel noten of extra fruit als topping



## Bereiding

Was eerst de **aardbeien** en verwijder de kroontjes. Doe ze in een blender. Voeg de bevroren **banaan** en de **yoghurt** toe en blend tot je een smeùige, licht ijzige crème krijgt.

Giet de yoghurtcrème in een kom en doe er dan de **chiazaadjes** bij. Roer goed om.

Strooi er de **muesli** over en werk ten slotte af met **toppings** naar keuze. Gebruik fruit of nootjes of rasp er wat pure chocolade over. Laat je gaan en maak er iets moois van!

**Tip:** Snijd de banaan in stukjes voor je hem invriest. Doe je dat niet, dan gaat het bijzonder moeilijk worden om te blenden 😊. Wil je ook dit recept ook buiten het aardbeienzeizoen maken? Dan kan je ook diepgevroren aardbeien kopen en er een verse banaan bij doen. Zolang één van de twee fruitsoorten bevroren is, krijg je die zalige textuur en frisse smaak.