IRIS DAEMS
https://www.irisdaems.be
Grensstraat 24, 2580 Putte & Damstraat 88, 1982 Weerde
0486 27 81 10

RECEPT Mijn favoriete ontbijt

Ik krijg vaak de vraag: Wat eet jij allemaal op een dag? Wat zijn jouw favoriete gerechten?
Wel om op deze vragen te beantwoorden - start ik deze blog - om jullie te kunnen inspireren en te laten zien dat gezond eten - snel, lekker en fun kan zijn!

Mijn eerste gerechtje - **mijn favoriete ontbijt**

Ingrediënten en recept

- 3 lepels yoghurt (Griekse Yoghurt of Skyr)
- een hand verse of diepvriesframbozen (30 sec laten ontdooien in microgolf of avondje ervoor klaarzetten)
- 1 portie seizoensfruit zoals nectarine, perzik, appel, pruimen
- 1 lepel zaden zoals chiazaad, gebroken lijnzaad
- 1 lepel pitten zoals pompoenpitten, zonnebloempitten,.. deze zorgen voor een lekker bite
- op sportdagen doe ik er enkele lepels havermout bij

â€‹Alles mengen, afwerken met een muntblaadje en klaar!

Je kan variëren met seizoensfruit, extra smaak met kokosschilfers, geroosterde amandelschilfers, passievrucht, granaatappelpitjes,...

Heb je dit recept gemaakt? Vergeet mij dan niet te taggen @irisdaemsdietistenpraktijk . Alvast bedankt en vooral ENJOY