



HERBATHEEK HAVERKORRELS MET FRUIT ONTBIJT

DUUR :
10 minuten

VOOR :
1 persoon

In het Herbatheek-ontbijt maken we gebruik van rauwe 'levende' ingrediënten die we kort voor het eten bereiden, waardoor de juiste balans aan voedingsmiddelen behouden blijft. Zo halen we een maximum uit een beperkte hoeveelheid voedsel en krijgen we energie voor een groot deel van de dag.

NODIG

75 ml vloeistof: water,
vers vruchtensap,
havermelk

50 g haver- of
speltkorrels

1 kl kaneelpoeder

eventueel wat
gemberblokjes

naar believen vers fruit
en bessen

lijnzaad en chiazaad

BEREIDING

- > Doe water, sap of havermelk met de haver- of speltkorrels in de blender en strooi er de kaneel bij met eventueel wat gemberblokjes.
- > Voeg naar believen seizoensbessen of -fruit toe: veenbessen, bosbessen, stukjes appel en peer, ananas, banaan, rozijnen, meloen.
- > Voeg tot slot het lijnzaad en chiazaad toe en blend het geheel tot een papje.

Tip: Ook noten zoals walnoten, pecannoten en cashewnoten passen uitstekend.

OP DE FOTO ZIJN VIJGEN EN PISTACHENOTEN TOEGEVOEGD - JE KUNT EINDELOOS VARIËREN!

© STEF MINTIENS | WWW.HERBATHEEK.NL