

Gezond ontbijt

Maak je eigen gezonde muesli

1 portie:

3 volle eetlepels havermout,
1 afgestreken eetlepel kokos (rasp of vlokken)
1 afgestreken eetlepel zonnebloempitten,
1 afgestreken eetlepel pompoenpitten,
1 afgestreken eetlepel gebroken lijnzaad.



Eventueel nog toevoegen 1 afgestreken eetlepel hennepzaad en/of zemelen en/of tarwekiemen.

Maak of iedere dag 1 portie of vergroot de hoeveelheden en maak een voorraadpot voor 2 weken.

Bereiding

Doe de portie in volle yoghurt of kwark of melk (liever niet) of havermelk, amandelmelk, speltmelk. Ik neem 4 eetlepels yoghurt. Doe hierbij 1 of 2 stuks fruit in stukken gesneden. Voeg als laatste toe 1 klein handje ongezouten notenmix (amandelen, walnoten, cashewnoten, paranoten, hazelnoten, brazilian nuts)

Met zo'n voedzaam ontbijt kan je het makkelijk vol houden tot je lunch.

Afwisseling?

Maak er granola van. Dit doe je door een hoeveelheid te maken voor twee weken. Leg dit op een bakplaat met daarop bakpapier. Strooi de muesli hierop en gooi hier 4 eetlepels gesmolten kokosolie overheen. Goed omscheppen. Zet de bakplaat in het midden van een voorgewarmde oven van 150 graden. Laat het een half uur erin en roer het af en toe even door. De muesli wordt hierdoor lekker krokant.

of
Smelt 4 eetlepels kokosolie in een wok, gooi hier je pot muesli in en roerbak dit 10 minuutjes totdat het lekker geurt. Ook hierdoor wordt het iets krokanter.

Nog meer afwisseling

Voeg per portie eens citroenrasp of sinaasappelrasp toe. Of een keer wat kaneel of pure cacao. In de zomer wat verse munt, dan wordt het lekker fris. Je kunt de melk ook warm maken, je krijgt dan een soort havermoutpap.

Eet smakelijk!