

3 ècht lekkere en gezonde ontbijtjes



Havermout appeltaart

Nodig voor 1 persoon: 40 gram havermout, 300 ml water, 1 appel, klein handje rozijnen, kaneel en kleine lepel pindakaas of andere notenpasta.

Doe de havermout in een pannetje met het water, de appel in stukjes en kaneel naar smaak. Laat dit even op het vuur totdat het lekker pruttelt en in dikt. Voeg dan de rozijnen toe en op het laatst de pindakaas of andere notenpasta. Eet smakelijk!

Overnight oats

Nodig voor 1 persoon: 40 gram havermout, 200 ml (plantaardige) melk, 1 theelepel chiazaad, 1 eetlepel zonnebloempitten en een hand diepvriesfruit.

Doe de avond van te voren alle ingrediënten bij elkaar in een afsluitbaar bakje, even goed roeren en in de koelkast zetten. De volgende ochtend hoef je het alleen maar uit de koelkast te halen en eten maar, geniet ervan! In plaats van diepvriesfruit kan je ook de ochtend zelf vers fruit erbij snijden.

Pannenkoekjes!

Jazeker, pannenkoeken kunnen ook gezond zijn!

Nodig voor 1 persoon: 1 ei, 1 (rijpe) banaan, kaneel, fruit en olie om in te bakken.

Prak de banaan goed en meng dit met het ei en de kaneel. Klopt dit tot een mooi mengsel. Verhit olie in de pan en giet (een deel van) het mengsel erin. Keer halverwege om en top af met fruit. Lekker!