



Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



ONTBIJTBOWL HAVER BRAAMBESSEN



© Diëtistenpraktijk De Snekens

Ingrediënten (voor 1 persoon):

- 125 ml amandelmelk
- 30 g havervlokken
- 60 g braambessen
- 1 platte perzik
- 25 g pistachenootjes

Bereidingswijze:

- Doe 125 ml amandelmelk met 30 g havervlokken in een ontbijtkom en verwarm dit gedurende 3 minuten op volle kracht in de microgolfoven tot de havermout indikt.
- Was de braambessen en voeg ze bij de havermout.
- Was de platte perzik, verwijder de pit en snij in schijfjes op de havermoutpap.
- Pel de pistachenootjes, hak ze fijn en strooi ze over de ontbijtkom ter afwerking.
- Smakelijk eten alvast!