



Yoghurtbowl met vers fruit en honing

*Een frisse kom Griekse yoghurt met seizoensfruit, krokante noten en een straaltje honing.
In vijf minuten klaar en boordevol eiwitten.*

VOORBEREIDING	PORTIES	CATEGORIE
5'	2	Ontbijt

Ingrediënten

- 300 gr volle Griekse yoghurt
- 1 rijpe banaan
- 100 gr blauwe bessen
- 30 gr gehakte amandelen
- 1 el honing
- 1 el havervlokken
- 1 kl gemalen kaneel

Bereidingswijze

1. Verdeel de Griekse yoghurt gelijkmatig over twee kommen en strijk het oppervlak glad met de achterkant van een lepel.
2. Schil de banaan en snijd hem in gelijkmatige schijfjes.
3. Verdeel de bananenschijfjes en de blauwe bessen mooi over de yoghurt.
4. Strooi de gehakte amandelen en de havervlokken erover voor extra knapperigheid.
5. Bestrooi elke kom lichtjes met gemalen kaneel.
6. Druppel een eetlepel honing over elke kom.
7. Serveer meteen zodat de amandelen en havervlokken krokant blijven.

Tip

Kies volle Griekse yoghurt voor een romiger resultaat en een langduriger verzadigingsgevoel. Magere varianten zijn wateriger en minder smaakvol.

Lekker met

Eventueel een extra lepel granola of wat pompoenpitten voor nog meer bite.

Dranktip

Een glas vers geperst sinaasappelsap past er prima bij.