



Kwarkbowl met noten voor een eiwitrijk ontbijt

Een romige kom magere kwark verrijkt met noten, zaden en vers fruit. Weinig suiker, veel eiwit en klaar in een mum van tijd. Ideaal na het sporten of als voedzaam ontbijt bij een gebalanceerd dieet.

VOORBEREIDING	PORTIES	CATEGORIE
5'	1	Ontbijt

Ingrediënten

- 250 gr magere kwark
- 2 el gemengde noten (amandelen en walnoten)
- 1 el lijnzaad
- 1 el gemengde zaden
- 1 kl kaneel

100 gr aardbeien of frambozen

1 kl honing (optioneel)

Bereidingswijze

1. Roer de magere kwark los in een kom tot een gladde, romige massa.
2. Voeg de kaneel toe en roer goed door.
3. Hak de noten grof met een mes.
4. Was het fruit grondig onder koud water. Verwijder de kroontjes van de aardbeien en snijd de grotere exemplaren in twee of vier.
5. Schep de gekruide kwark in een ruime serveerkom.
6. Verdeel het fruit gelijkmatig over de kwark.
7. Strooi de gehakte noten, het lijnzaad en de gemengde zaden erover.
8. Druppel er naar smaak een beetje honing over. Serveer meteen.

Tip

Kies magere kwark voor maximaal eiwit en minimaal vet. Zo start je verzadigd aan je dag zonder onnodige calorieën.

Lekker met

Een handvol blauwe bessen als extra topping.

Dranktip

Een grote pot groene thee past hier perfect bij.