



Yoghurt met granola en fruit

Een goed ontbijt is belangrijk voor een goede start van de dag. Varieer met verschillende soorten (seizoens)fruit. Wij hebben voor dit recept gekozen voor appel en blauwe bessen.

5 min | 425 kcal

Help ons papier, Co2 en kosten
te sparen door je recepten te
bekijken via onze mobiele
website



ekomenu
VOEL JE LEKKER

BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Yoghurt	ml	200	400	600	800
Granola, suikerarm	g	50	100	150	200
Appel	st	0.5	1	1.5	2
Blauwe bessen	g	25	50	75	100

zelf toevoegen:

Kaneelpoeder	tl	0.5	1	1.5	2
--------------	----	-----	---	-----	---

**Bij biologische teelt is er meer diversiteit in gewicht van de geleverde groenten. Om verspilling te voorkomen passen we bij het inpakken soms de hoeveelheden aan. De garantie is 200-250 gram groenten per persoon.*



Deel je gerecht
online met
#ekomenu

BEREIDINGSWIJZE

1. Meng de yoghurt met de granola.
2. Was of schil de appel, verwijder het klokhuis en snijd klein. Was de blauwe bessen onder de kraan.
3. Verdeel het fruit over de yoghurt met granola en strooi wat kaneelpoeder eroverheen.

Tip: Probeer ook eens een plantaardige variatie op yoghurt: bijvoorbeeld kokosyoghurt, haveryoghurt of amandelyoghurt.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

