

ONTBIJTJES



OVERNIGHT OATS

50 gram havermout , 100 ml melk, 2 el Griekse yoghurt 5%, chiazaad, fruit naar keuze

In de avond klaarmaken: Doe de havermout, melk, chiazaad en Griekse yoghurt in een pot. Schud of roer dit goed door. Sluit de deksel en zet in de koelkast voor morgen, voeg het fruit toe.

BANANENPAKCAKES

1 ei , 1 el havermout, 1 el meel, 1 banaan, 1 tl bakpoeder, 2 el Griekse yoghurt, vers fruit naar keuze

Prak de banaan, meng de havermout, meel en ei door de banaan. Bak in koekenpan gaar, maak 6 pancakes. Yoghurt en fruit op de pancakes



MAISWAFELS

3 maiswafels, gerookte kipfilet, 1 gekookt ei, 1/2 avocado, peper/zout

Snijd de kip in plakjes en verdeel over de maiswafels, snijd de avocado en ei in plakjes en verdeel over de maiswafels. Naar smaak peper en zout toevoegen. Variatie: gebruik zalm, komkommer, zuivelspread

