

Vincent's ontbijtsuggesties

Optie 1

Ontbijt:

- 1 kop Zonnatura muesli glutenvrij appel/ kaneel
- Biologische havermout melk
- ½ kop gemengd met:
- Biologische bevroren blauwe bessen
- Biologische bevroren framboos
- ➔ *Doe de muesli en de havermoutmelk in een pannetje en warm dit op. Voeg daarna de bessen / frambozen toe en eventueel nog een theelepel noten of zaden zoals zonnebloempitten of lijnzaad.*

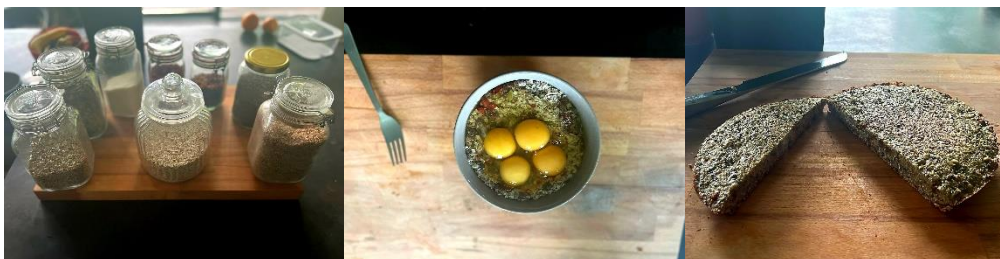


Optie 2 (ontbijt of meenemen als lunch)

- 1 kop Biologische boekweit vlokken
- Eetlepel met:
- Ongebrande walnoten (zelf verpulveren om kleine stukjes te krijgen)
- Lijnzaad (gebroken of heel)
- Goji bessen gedroogd
- Gedroogde kokos rasp
- Thompson rozijnen
- Zonnebloempitten
- Pompoenpitten
- 4 Biologische eieren
- ➔ *Doe alle noten en zaden in een kom. Voeg dan de 4 eieren erbij. Dit klutsen en als alles goed gemengd is voeg je de boekweitvlokken toe. Meng dit alles door elkaar en dit kan je bakken in een koekenpan of in de oven zoals je ook een omelet zou bakken. Mocht de koek te dik / stevig zijn dan kan je de volgende keer wat water toevoegen zodat het wat minder stevig is.*

Zelf neem ik deze “ koek ” mee naar het werk en eet dit op in 2x.

De koek verdeel je dus in 2 bakken zodat je dit gemakkelijk mee kan nemen.



Snacks:

- Handje vol paranoten en walnoten max. 3 x per dag.



Eet smakelijk!