



Yoghurt met lekkers

Wil je een gezonde variant van Yoghurt eten, zonder de alleen maar vullende en niet voedende cereals, en zonder de dure granola... kijk dan eens hiernaar: Je kunt zelf variëren met de vulling. Vers fruit is prima. Lekker kaneel erover is ook een tip en een topping van gehakte nootjes of zaadjes doet het altijd goed. Kies qua yoghurt voor de geiten- of schapenyoghurt, of als je perse gewone koemelk yoghurt wilt eten, kies dan de volle variant.....

Ingrediënten:

Schapen of Geitenyoghurt

Kaneel

Gebroken lijnzaadjes

Gebroken amandelen of andere nootjes

Vers fruit

Optie: kokosrasp

Optie: hennepzaadjes of hennepzaadolie

Optie: Stuifmeelkorrels

Optie: schepje honing

Bereiding:

Een bak geiten- of schapen yoghurt met daarin een scheut kaneel, gebroken lijnzaadjes, een paar gebroken amandelen, een beetje kokosrasp en flink wat vers fruit naar keuze in stukjes gesneden. Voor extra goede vetten (mocht je bij jezelf een tekort vermoeden) giet je er een scheutje hennepzaadolie doorheen.

