

Yoghurt met krokante muesli, **appel en kaneel**



Ontbijtgranen met **fruit**



Ontbijtsmoothie



Graanrepen van **het huis**



Ontbijtgranen met fruit

Ingrediënten voor 4 personen:

- 400 g aardbeien of 2 pompelmoezen
- 1 banaan
- 2 kiwi's
- 200 g ongesuikerde ontbijtgranen
- 600 ml halfvolle melk



- Snijd het fruit in stukjes.
- Meng de ontbijtgranen met het fruit en giet er de melk over.

“Een ontbijt met heerlijk veel fruit”

viasano.be

Yoghurt met krokante muesli, appel en kaneel

Ingrediënten voor 4 personen:

- 500 g yoghurt of 4 potjes yoghurt natuur
- 200 g ongesuikerde muesli
- 2 appels
- 40 g druiven of gesneden seizoensfruit (ananas, appel, ...)
- kaneel



- Meng de muesli en de druiven onder de yoghurt.
- Voeg hier kaneel aan toe en roer alles nog eens goed door.
- Was de appels, snijd ze in fijne partjes en verdeel de partjes over de yoghurt.

“Een volledig ontbijt waarvan je kan genieten met het hele gezin”

viasano.be

Graanrepen van het huis

Ingrediënten:

- 300 g muesli (niet gesuikerd)
- 1 eetlepel sesamzaadjes
- 2 à 3 eetlepels geraspte kokos
- 2 eetlepels vloeibare honing
- 100 g gezoete gecondenseerde melk
- 30 g boter of margarine



- Doe de muesli, de sesamzaadjes en de kokos samen in een kom. Giet de honing en de gezoete gecondenseerde melk erbij en roer er de boter of margarine onder. Meng alles goed door.
- Giet de granenmengeling in een ingevette, rechthoekige ovenschotel.
- Bak gedurende 20 minuten in een tot 120°C voorverwarmde oven. Laat nadien nog 10 minuten bruinen bij 180°C.
- Laat afkoelen.
- Verwijder uit de ovenschaal en snijd in repen. Bewaar in een koekjesdoos (2 tot 3 weken houdbaar).

“Ook heerlijk als tussendoortje”

viasano.be

Ontbijtsmoothie

Ingrediënten voor 4 personen:

- 2 bananen
- 200 g rode vruchtenmengeling (frambozen, aardbeien, bosbessen) (vers of diepvries)
- 500 g yoghurt



- Mix in een blender de bananen met de rode vruchten en de yoghurt.

“Te vervolliedigen met een graanproduct voor een goed ontbijt”

viasano.be