



ONTBIJT

FoodChallenge

BANANEN YOGHURT

INGREDIËNTEN

- 150ml volle yoghurt
- 4 el hele vlokken havermout
- 1 banaan in plakjes of geprakt
- 2 eetlepels hennepzaad
- 2 eetlepels gemixte zaden bijvoorbeeld:
pompoenpitten, zonnebloempitten, pijnboompitten