



ONTBIJT

FoodChallenge

APPEL YOGHURT

INGREDIËNTEN VOOR ÉÉN PERSOON

150ml volle yoghurt
5 eetlepels havermout (hele vlokken)
1 appel met schil raspen
Snufje kaneelpoeder

BEREIDINGSWIJZE

- Doe de yoghurt en de havermout in een bakje en roer goed door;
- Zet dit de avond van tevoren in de koelkast;
- Rasp in de ochtend een goed gewassen appel met schil en meng dit samen met het kaneel door het mengsel.

TIP Voeg verschillende soorten gehakte ongebrande en ongezouten noten of zaden toe. Naar smaak eventueel citroensap of een klein beetje honing.