



MANDEMAKERS VITAAL

Recept

BENODIGDHEDEN

- 200 gram magere kwark
- 2 eetlepels gehakte gemengde noten (bijv. amandelen, walnoten)
- 1 eetlepel honing
- Een handvol verse bessen (bijv. aardbeien, bosbessen, frambozen)
- Een snufje kaneel

BEREIDING VAN KWARK MET NOTEN, HONING EN BESSEN

Stap 1

Schep de kwark in een kom.

Stap 2

Strooi de gehakte noten over de kwark.

Stap 3

Drizzle de honing over de noten

Stap 4

Voeg de verse bessen toe bovenop de kwark.

Stap 5

Als je van een extra vleugje smaak houdt, strooi dan een beetje kaneel over het geheel.

Stap 6

Meng de ingrediënten voorzichtig voor een heerlijk, eiwitrijk ontbijt!

Dit recept is voor 1 persoon en rijk aan eiwitten en gezonde vetten. Het zal je zeker een goede start van de dag geven!

