



Breakfast “Allnuts” Geroosterd *

Ingrediënten

6 sinaasappels
1 vanillestok
250 gr ontpitte dadels
1 soeplepel balsamico azijn
350gr havermout
100gr coco krullen
2kg gemengd seizoenfruit (perzik, abrikozen, bessen, kersen,...)
200gr aardbeien
200gr verse magere yoghurt

Bereiding

verwarm de oven op 200°

pers de sinaasappels uit en meng met de balsamico

halveer de vanillestok en schraap de vanillezaadjes er uit en voeg toe aan het mengsel / voeg ook de vanillestok eraan toe

was de aardbeien en halveer ze; voeg ze toe aan het mengsel

giet het mengsel (met vanillestok en aardbeien) in een ovenschotel en plaats in de oven; dit moet gewoon warm worden

doe de havermout, coco krullen, en dadels in de blender. Voeg er 1 eetlepel olijfolie en 100ml water aan toe. Rustig blenden tot je een crumble bekomt

snij nu het seizoensfruit en grove stukken

haal de warme jus uit de oven en meng er het fruit onder

strooi er de crumble over en plaats terug in de oven

laat rustig bakken tot het goudkleurig is (ong. 45')

serveer warm met magere yoghurt

** SUPERFOOD ontbijt, lekker gezonde vezels en vol energie!*