

## Fruitig ontbijt



***Een goed ontbijt is het halve werk.***

### **Ingrediënten per persoon:**

- 1 schaaltje yoghurt
- ½ banaan
- ½ appel
- 1 volle eetlepel havermout
- 1 volle eetlepel zonnebloempitten
- 1 volle eetlepel pompoenpitten
- 1 volle eetlepel rozijnen

### **Bereiding:**

1. Schil en rasp de banaan.
2. Rasp de appel met schil en al.
3. Rooster in een droge koekenpan de zaden en de havermout zachtjes, al roerend tot ze lekker beginnen te ruiken.
4. Meng alle ingrediënten door elkaar en dien direct op.

### **Ontbijt**

Na een nacht slapen is de bloedsuikerspiegel in je lichaam flink gedaald. Om de bloedsuikerspiegel aan te vullen en stabiel te houden en om de spijsvertering op gang te brengen is een goed ontbijt noodzakelijk.

In dit gerecht zorgen de haver en de gedroogde vruchten voor energie en een stabiele bloedsuikerspiegel gedurende een flink gedeelte van de ochtend. De zaden bevatten naast tal van mineralen zoals zink, ook veel essentiële vetzuren, waaronder omega-3.

Als je niet ontbijt kan je last krijgen van concentratieproblemen en de behoefte aan snoepen en snacken in de loop van de dag.

Bovendien komt je spijsvertering niet op gang waardoor je uiteindelijk teveel energie (calorieën) vasthoudt, dit zorgt uiteindelijk voor een gewichtstoename.