

Super ontbijt



met blauwe bessen

Ingrediënten voor 1 persoon:

- 100 gram hüttenkäse
- 50 gram blauwe bessen
- 2 eetlepels havermout
- 1 eetlepel zonnebloempitten
- 1 eetlepel diksap

Bereiding:

1. Verwarm een droge koekenpan en rooster hier zachtjes en al roerend de havermout en de zonnebloempitten in tot ze lekker ruiken.
2. Roer de hüttenkäse en diksap door elkaar.
3. Voeg hieraan toe de havermout met zonnebloempitten en de blauwe bessen.

*Ga er rustig voor zitten.
Proef en kauw goed!*

Voedingswaarde per portie:	
Kcal	275
Vet (g)	9 / 4
Eiwit (g)	5 / 12
Koolhydraat (g)	22
Natrium (mg)	334
Kalium (mg)	325
Calcium (mg)	100
Magnesium (mg)	83
IJzer (mg)	1,6
Selenium (µg)	8
Zink (mg)	2,5
Foliumzuur (mg)	24
Nicotinezuur (mg)	1
Vitamine A (µg)	53
Vitamine B1 (mg)	0,33
Vitamine B2 (mg)	0,31
Vitamine B6 (mg)	0,33
Vitamine B12 (mg)	0,8
Vitamine C (mg)	5
Vitamine D (µg)	-
Vitamine E (mg)	6,1
Voedingsvezels (g)	6

Plantaaardig / dierlijk

Super

Hüttenkäse is verse kaaswringel die niet gerijpt is, het bevat veel eiwit en weinig vet. Verse kaas wordt door mensen met spijsverteringsproblemen vaak beter verdragen dan harde, gerijpte kaas.

Blauwe bessen zijn rijk aan vitaminen, mineralen en natuurlijke antioxidanten. Haver is een verwarmend graan, het houdt de bloedsuikerspiegel stabiel en heeft een gunstige uitwerking op het cholesterolhuishouding.

Zonnebloempitten zijn rijk aan goede vetten.

Appeldiksap is zoet zonder suiker, dit is beter voor een stabiele bloedsuikerspiegel.