



Boodschappenlijst

Kwarkbowl met noten voor een eiwitrijk ontbijt

Voor 1 portie

250 gr magere kwark

2 el gemengde noten (amandel, walnoot)

1 el lijnzaad

1 el gemengde zaden

1 kl kaneel

100 gr aardbeien of frambozen

1 kl honing (optioneel)