



Boodschappenlijst

Kwarkbowl met noten voor een eiwitrijk ontbijt

Voor 1 persoon

- | | |
|--|--|
| ☐ 250 gr magere kwark | ☐ 1 kl kaneel |
| ☐ 2 el gemengde noten (amandelen en walnoten) | ☐ 100 gr aardbeien of frambozen |
| ☐ 1 el lijnzaad | ☐ 1 kl honing (optioneel) |
| ☐ 1 el gemengde zaden | |