



Kwarkbowl met noten voor een eiwitrijk ontbijt

Een romige kom magere kwark verrijkt met noten, zaden en wat fruit. Weinig suiker, veel eiwit, ideaal na het sporten of bij een dieet.

VOORBEREIDING	PORTIES	CATEGORIE
5'	1	Ontbijt

Ingrediënten

- 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)

Bereidingswijze

1. Doe de magere kwark in een kom en roer ze losjes op tot een gladde massa.
2. Roer de kaneel door de kwark voor wat extra smaak.
3. Hak de noten grof.
4. Was de aardbeien of frambozen en snijd de grotere in stukjes.
5. Schep de kwark in een serveerkom en verdeel het fruit erover.
6. Strooi de gehakte noten, het lijnzaad en de gemengde zaden bovenop.
7. Werk desgewenst af met een klein streepje honing, al is de kwark ook zonder al lekker fris.

Tip

Kies magere kwark voor maximaal eiwit en minimaal vet; ideaal om verzadigd de dag te starten.

Lekker met

een handvol blauwe bessen

Dranktip

een grote pot groene thee

Ontdek meer recepten op [kookpot.be](https://www.kookpot.be)