



## VEZELRIJK ONTBIJT

#stabele bloedsuikers #trage darmen

### HOEVEELHEID

1 portie

### WAT HEB JE NODIG

- 2 halve vruchten
- 1 eetlepel kokosrasp
- 1 eetlepel zonnebloempitten
- 1 eetlepel gemengde noten
- 1 eetlepel haverzemelen
- 1 scheutje citroensap
- evt. beetje stevia
- scheutje koolzaad-, lijnzaad- of walnootolie
- evt. een scheutje zwarte bessensap of granaatappelsap of a  
sap.

### MATERIAAL

### BEREIDINGSWIJZE

Alle ingredienten mengen en in een schaalje doen. Het is w  
belangrijk om er voldoende water of (groene) thee bij te  
drinken.

*Bij trage darmen kun je 1 koffielepel inuline (= fodmap-rijk)  
toevoegen.*

*Maak een voorraad zonder het verse fruit en bewaar dit in een g  
afgesloten pot op een koele droge plaats.*

*Bron: Rineke Dijkinga*



**ABCdiëtistennetwerk**  
**Hoofdlocatie & kantoor**

Gezondheidscentrum Bredero  
Graaf Hendrik III plein 132 A7  
4819 CL Breda

WhatsApp (alleen tekst) met de ABCdiëtist Ellen  
Steinmeijer 06-18167262 of Ine Goos 0639698516

**Wil je een afspraak maken?**

**06 - 434 256 90**

Afspraak (beeld)bellen mogelijk door heel  
Nederland.