



2 p



23'



level 2



Ontbijt

### Ingrediënten

1 appel  
1/2 banaan  
1/2 el kokosolie  
3 el Ultra Mix Berries  
200 ml volle yoghurt met vanillesmaak

### Voor de afwerking

1 el chiazaad  
1 el hennepzaad  
zoete notenmix

## Gebakken appel & banaan

### Bereiding

1. Laat de bessensmix minstens 15 minuten weken in de yoghurt.
2. Schil ondertussen de appel en snij hem in kleine stukjes die je lichtbruin bakt in de kokosolie. Snij ook de banaan in schijfjes en voeg ze op het laatste moment toe aan de appeltjes.
3. Serveer in een diep bord waarin je eerst het yoghurtmengsel schept, met daarop de warme appeltjes en bananenschijfjes.
4. Werk af met chia- en hennepzaad en de zoete notenmix.

### Zin in meer?

Onze heerlijke recepten vind je terug op [www.purasana.be](http://www.purasana.be) of in ons boek **Become A Super Food Chef**.