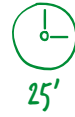




2 p



25'



level 2



Ontbijt

Ingrediënten

- 100 ml volle yoghurt
- 2 appels
- 2 el gedroogde gojibessen
- 2 el gedroogde golden berries
- 2 el gedroogde moerbeien
- 100 ml appel-aardbeisap
- 1/2 el kokosolie
- 5-spices kruidenmengeling
- kokosbloesemuiker (naar smaak)
- 1 el zoete notenmix

Yummie yoghurt

Bereiding

1. Doe de superfruits (gojibessen, moerbeien, golden berries) in een kom. Giet het appelaardbeisap over de gedroogde bessen en laat minstens 15 minuten rusten. Voeg daarna de yoghurt toe.
2. Snijd de appel in stukken en bak die in kokosolie tot de stukjes licht gekleurd zijn.
3. Voeg de appel bij het mengsel met de superfruits en breng op smaak met de 5-spices kruidenmengeling.
4. Hou je van zoet? Voeg dan naar smaak een beetje kokosbloesemuiker toe.
5. Werk af met de zoete notenmix.

Zin in meer?

Onze heerlijke recepten vind je terug op www.purasana.be of in ons boek **Become A Super Food Chef**.