

# Heerlijke gezonde ontbijtjes

[social\_share]

Iets meer als een jaar geleden ontbeet ik nooit, en wat is dat eigenlijk slecht voor je. Zeker als je wilt afvallen, het ontbijt is de belangrijkste maaltijd van de dag. Mijn ontbijt bestaat bijna altijd uit iets van yoghurt met fruit. Maar niet elke dag is hetzelfde, want dan wordt het wel erg saai. Wat wel altijd in me ontbijt verwerkt is een banaan, daar ben ik toch echt wel gek op.

En dan te bedenken dat ik eigenlijk helemaal niet van yoghurt hou, maar als er maar iets zoets doorheen zit is het zeker wel lekker.

Dit zijn 3 van mijn favoriete ontbijtjes.

- Overnight oats

Ik prak een banaan daar doe ik op gevoel wat magere yoghurt bij, een handje havermout en een beetje kaneel erdoor heen roeren.

Soms doe ik er iets van diepvries fruit overheen, en laat ik het een nachtje staan.





- Yoghurt

Magere yoghurt (soms gebruik ik vanille yoghurt) met bananen in plakjes beetje muesli en wat honing.





- Opitmel yoghurt Griekse stijl

Hiervan neem ik dan de helft van en dan doe ik er nog een banaan in plakjes doorheen



Wat eet jij vaak als ontbijt? En heb je nog lekkere tips voor mij...?