

# 17 JANUARI

Ik hou ontzettend van ontbijten. Als ik wakker word heb ik er meteen al trek in. Ik bleef alleen altijd een beetje hangen in de gewone boterhammen met iedere keer ander beleg. Daar is natuurlijk niks mis mee, maar ik had wel al snel weer trek. Ik ging op zoek naar makkelijke en lekkere receptjes. De lekkerste die ik tot nu toe ontdekt heb, heb ik voor je op papier gezet.

Het ontbijt is de belangrijkste maaltijd van de dag, dus ontbijt als een Keizer, lunch als een Koning en dineer als een bedelaar.

Druk op deze [link](#) en download gratis het e-book: 10 heerlijke simpele ontbijtjes

Daarnaast heb ik natuurlijk niet stil gezeten, als het om uitproberen van heerlijke ontbijtjes gaat.

Tegenwoordig vind ik een havermout ontbijtje ook heerlijk!!!

Ik zet er nog een paar voor je op een rij:

## HAVERMOUTPAP

150 ml melk (gewone of plantaardige)

3 à 4 eetlepels havermout

1 appel in stukjes met schil

Evt. een handje rozijnen

Kaneel of koekkruiden

Doe de melk in een pannetje op hoog vuur. Snijd de appel in stukjes en doe ze bij de melk, roer de kaneel of koekkruiden erdoor en voeg de havermout toe. Wacht tot de melk gaat koken. Blijf heel de tijd roeren en zodra het aan de kook raakt kun je de pan van het vuur nemen en de havermoutpap in een schaal schenken.

## CHOCOLADE HAVERMOUT

150 ml melk (gewone of plantaardige)

3 à 4 eetlepels havermout

1,5 eetlepel cacao

Kaneel

Banaan

Doe de melk in een pannetje op hoog vuur. Roer de cacao en kaneel erdoor. Zorg dat dit helemaal oplost. Schep de havermout erdoor. Blijf roeren en zodra het aan de kook raakt kun je de pan van het vuur nemen en de havermoutpap in een schaal schenken. Snijd een banaan in plakjes en leg deze op de chocolade havermout.

## OVERNIGHT OATS

150 ml melk (gewone of plantaardige)

3 à 4 eetlepels havermout

1 appel in stukjes met schil

Koekkruiden

1 eetlepel chiazaad

2 à 3 eetlepels (Griekse) yoghurt

Roer alles door elkaar in een kom. Dek het af en laat het een nachtje in de koelkast staan. De dag erna kun je het nog opwarmen in de magnetron (als je dit wilt) en evt. bestrooien met walnoten.

## SNICKER ONTBIJT

150 ml melk (gewone of plantaardige)

3 à 4 eetlepels havermout

Kaneel

1 eetlepel chiazaad

2 à 3 eetlepels (Griekse) yoghurt

1 eetlepel cacao

1 eetlepel 100% pindakaas (met stukjes)

1 banaan

Roer alles door elkaar in een kom. Dek het af en laat het een nachtje in de koelkast staan. De dag erna kun je het nog opwarmen in de magnetron (als je dit wilt) en leg er een banaan in plakjes op.

Eetsmakelijk!!!

*Sandra* 