

VERRASSEND FRUITONTBIJT

Wat heb je nodig voor 1 persoon:

- 4 eetlepels magere kwark
- een half theelepeltje kaneel
- een plak rijpe meloen
- 4 aardbeien
- 1 eetlepel blauwe bessen
- 1 sinaasappel
- 2 eetlepels zelfgemaakte granola zie recept



1. Snijd een plak meloen met schil van de meloen. De cirkel leg je op een snijplank. Snijd nu de schil er voorzichtig af. Leg de meloen op een bord.
2. Verwijder de kroontjes van de aardbeien. Was de aardbeien en de blauwe bessen. Snijd de aardbeien in dunne plakjes.
3. Meng in een bakje de kwark met de kaneel. De kwark mag in het midden van de meloen.
4. Verdeel de aardbeien en bessen over de meloen.
5. Rasp een klein beetje sinaasappelschil over het fruitontbijt.
6. Als finishing touch strooi je de granola over dit verrukkelijke bord. Mocht je geen granola hebben dan kun je altijd wat noten en kokosrasp over de vruchten strooien.

Ontbijt smakelijk!