

BREAKFAST BOWL HAVER/QUINOA **LOW FODMAP**

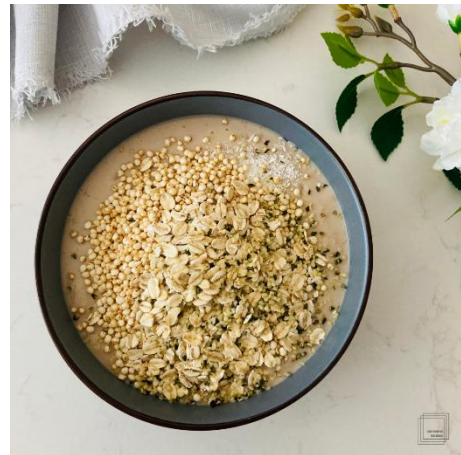
INGREDIËNTEN

200g lactose vrije yoghurt
100g aardbeien
15g gepofte quinoa
15g havervlokken
10g hennepzaden
10g kokosrasp

BEREIDINGSWIJZE

Mix de aardbeien onder de yoghurt. Doe de yoghurt in een kommetje en strooi de andere ingrediënten er over.

Smakelijk!



By Blockx Kristel, Food allergy, Sports nutrition and Health professional