



✂ Ontbijt ⏱ 20 min

Ontbijtkommetje met quinoa, Chiquita-banaan en magere Griekse yoghurt

Wijk eens af van je ontbijtroutine met dit ontbijtkommetje met quinoa en Chiquita-banaan! Gemaakt met magere Griekse yoghurt, rozijnen, appel, rood fruit en cacaokernen (cocoa nibs), kaneel, kokosnoot en vers fruit. Gezond & veganistisch. Dit recept is in overeenstemming met de voedingsrichtlijnen van de American Cancer Society. De ACS beveelt een dieet aan waarin de nadruk ligt op fruit en groenten, volle granen en magere eiwitten, en beperkt rood en verwerkt vlees, om het risico op kanker te beperken.

1

Kook de quinoa en laat afkoelen.

1

Mix de gekookte quinoa met de magere yoghurt.

1

INGREDIËNTEN VOOR 2 PERSONEN

1 Chiquita banaan
1 Appel
500g magere yoghurt
150g gemengd rood fruit
90g quinoa
2.5g cacaobonen

VOEDINGSWAARDEN PER PERSOON

288 Calorieën
3.4g Vetten
1.4g Verzadigd vet
43.8g Koolhydraten
29.8g Suikers
4g Vezel
14.3g Eiwit
0.3g Zout

Snijd de Chiquita-banaan in stukjes.

1

Doe er de gesneden Chiquita-banaan, rood fruit en cacaokernen (cocoa nibs) overheen.

1

Geniet ervan en deel je ontbijtrecept met quinoa via [#ChiquitaBanana](#)