

Verwenontbijtje voor het weekend

Verwenontbijtje voor het weekend, wie wil dit nu niet? Griekse yoghurt, daar ben ik een fan van (en dat zie je vaak terug in mijn gerechten), maar als je zelf kwark of skyr lekkerder vindt, dit kan uiteraard!

Blaauwe bessen doen het altijd goed, de laatste jaren enorm populair en nu zijn ze vers vanuit Nederland ook volop verkrijgbaar. De rest van het jaar ook altijd in de diepvries beschikbaar.

Blaauwe bessen zijn vooral weer zo populair doordat er overal wordt geroepen dat ze de meeste voedingsstoffen hebben, de meeste antioxidanten, dat het je beschermt tegen kanker en nog veel meer goede eigenschappen worden aan deze bes gehangen.

Is dit waar, ja, deels wel, maar er zit altijd een maar achter :). Want gezond eten en leven gaat niet alleen om de blauwe bessen die je dagelijks eet, het gaat om je gehele voedingspatroon. Bessen eten en dan vervolgens regelmatig friet of ander junkfood, lekker maar niet verantwoord en je krijgt onder aan de streep te weinig voedingsstoffen binnen.

Dus ja, blauwe bessen zijn gezond maar er zijn nog meer fruit soorten die ook ontzettend gezond zijn.

Variatie is altijd het

sleutelwoord.

Voor 1 persoon

Bereidingstijd: < 5 minuten

Ingrediënten

- 200 gram griekse yoghurt
- Handvol blauwe bessen
- 10-12 pecannoten
- 2 eetlepels honing

Bereiding

Doe de yoghurt en bessen in een schaaltje en giet hierover heen de honing en maak alles af met wat pecannoten.

Geniet!