

Gezond en lekker ontbijt / Healthy and tasty breakfast



De boodschappen

een pot magere biologische kwark
twee sinaasappels
een eetlepel biologische acaciahoning
een takje munt

Een goede start van de dag maak je met dit snelle drinkontbijt voor drukke moeders! Maak het samen met de kids, het kan zo in de beker mee naar school voor tussendoortje.

1. schenk een groot glas halfvol met magere kwark
2. druppel de honing in het glas
3. pers 2 sinaasappels
4. Schenk het sap rustig over de bolle kant van een grote lepel zodat het niet mengt met de kwark
5. leg er een takje verse munt bovenop

Gezond en lekker ontbijt / Healthy and tasty breakfast



Shopping list

a pot of low-fat organic cottage cheese
two oranges
one tablespoon of organic acacia honey
a sprig of mint

For a good start of the day you make this quick breakfast drink for busy mums! Make it with the kids, it can be taken to school for a snack.

1. pour a large glass half full with cottage cheese
2. drip honey in the glass
3. juice 2 oranges
4. pour the juice gently over the back of a spoon so that it does not mix with the cottage cheese
5. place a sprig of fresh mint on top