

Gezond ontbijtje/ Healthy breakfast



De boodschappen

- 1 ananas
- 2 mango's
- 3 kiwi's
- 2 bananen
- 500 gram druiven
- 2 handsinaasappels
- 1 limoen
- 50 gram honing

Voor een fruitsalade kun je vanzelfsprekend elk fruit gebruiken dat in het seizoen is. Dit keer is voor een tropisch tintje gekozen, met ananas, banaan en mango.

- Pers een sinaasappel uit en doe het sap samen met de honing in een pan.
- Boen de was van de limoen met heet water en rasp de schil boven de pan.
- Knijp de helft van de limoen boven de pan uit en breng het sap aan de kook.
- Roer tot de honing opgelost is en laat het sap zachtjes inkoken.
- Verwijder de stelen en was de druiven, schil de kiwi's zo dun mogelijk dun en snij ze in plakjes.
- Maak de ananas schoon en snij hem in blokjes, snij de mango langs de pit in stukjes.
- Knijp limoensap over de banaan tegen verkleuren.
- Giet de siroop over in een litermaat om af te koelen, en dan over het fruit.
- Zet de fruitsalade een nachtje afgedekt in de ijskast en laat de siroop intrekken.

Wat een goed begin van je dag, zo'n vers fruit-ontbijtje!

Gezond ontbijtje/ Healthy breakfast



Shoppinglist

- 1 pineapple
- 2 mango's
- 3 kiwi's
- 2 bananas
- 500 gram of grapes
- 2 oranges
- 1 lime
- 50 gram of honey

For a fruit salad you can obviously use any fruit that is in season. This time we have chosen for a tropical touch, with pineapple, banana and mango.

- Squeeze an orange and put the juice together with the honey in a pan.
- Brush the wax from a lime with hot water and grate the skin in to the pan.
- Squeeze half a lime in the pan and bring it all to the boil.
- Stir until the honey has dissolved and let the juice boil down.
- Remove the grapes from the stem and rinse them, also peel the kiwis thinly and slice them.
- Peel the pineapple and the mango and cut them into cubes.
- Squeeze lime juice on the banana to avoid discoloring.
- Let the syrup cool in a jug and pour it over the fruit.
- Cover and place the fruit salad a night in the fridge to blend the flavors.

What a good way to start your day, a fresh fruit breakfast!