



YOGHURTBAVAROIS MET HAVER EN SINAASAPPEL

Ingrediënten

- ½ liter havermelk
- 80 gr. havervlokken
- 4 gr. agar-agar
- 250 gr. yoghurt
- 1 sinaasappel
- kaneelpoeder
- Agavediksap

Bereiding

- *Breng de havermelk aan de kook en voeg er de agar-agar bij, opgelost in een beetje koude havermelk.*
- *Kook nog even door, haal van het vuur en laat afkoelen.*
- *Roer er de yoghurt en de haver door, een beetje kaneel en agavediksap naar eigen smaak.*
- *Schil de sinaasappel, snij in partjes en meng onder de bavarois.*
- *Laat enkele uren opstijven in de koelkast.*

POLENTA MET GOJIBESSEN EN LIJNZAAD

Ingrediënten

- 100 gr. polenta
- 400 cl. water
- 30 gr geweekt goji bessen
- 25 gr. lijnzaad
- Agave siroop
- Kokosolie

Bereiding

- *Maak een stevige polenta pap zoals aangegeven op de verpakking.*
- *Roer er de goji bessen en het lijnzaad door en zoet naar eigen smaak met de agavesiroop.*
- *Verkies je een polenta pap, meng dan met rijstmelk tot de gewenste dikte.*
- *Wil je het steviger, laat de polenta dan opstijven, snijd in partjes en bak voor het serveren goudbruin aan in een bodempje kokosolie.*



ONTBIJTGRANEN MET APPEL



Ingrediënten

- Spelt vlokken niet gesuikerd
- Quinoa vlokken niet gesuikerd
- 1 appel
- Zonnebloempitten
- Rijstmelk
- Agavesiroop

Bereiding

- *Meng de vlokken met de pitjes en bevochtig met de rijstmelk.*
- *Laat even weken, snij er de appel onder en eventueel bijzoeten met agavesiroop*