

Ontbijttaartje Yummie Yummie (SD) Ontbijtgerecht voor 2 personen





Wat stop je er in?

- ✿ 2 eieren
- ✿ 1 el gebroken pecannoten *
- ✿ 1 banaan
- ✿ 2 el boekweitvlokken *
- ✿ 2 el kokosrasp *
- ✿ 1 flinke tl koekkruiden * 2 scheppen Aminozyrencomplex *

Hoe maak je het klaar?

- ✿ Prak de banaan, kluts de eitjes er door en meng met een garde het Aminozyrencomplex en de koekkruiden er door
- ✿ Daarna de boekweitvlokken, de kokosrasp en de pecannoten; goed mengen
- ✿ Verdeel het mengsel over 2 bakjes en zet ze 1,5 minuut in de magnetron op 1000 watt
- ✿ Keer je bakje ondersteboven en schud het taartje op een bordje
- ✿ Garneer naar behoefte met een toef Griekse yoghurt, wat losse blauwe bessen of frambozen, wat amandelschaafsel en wat achtergehouden kokosrasp

Voedingswaarde p.p.:

- ✿ 1 portie Eiwitrijke Voeding 
- ✿ 1 portie Fris en Fruitig 
- ✿ 1 portie Reinigende Vezels 
- ✿ 1 portie Aminozyrencomplex 

Tip:

- ✿ Je kunt deze taartjes ook maken in kleine tulbandvormpjes. Lekker bramenmoes er over, een toef van kokoscrème en smullen maar. Lekker voor bij de koffie op een feestelijke dag.
- ✿ Als je niet meer in de Gewichtige Fase zit van De EetLijn kun je i.p.v. pecannoten voor de variatie biologische pure cacao nibs nemen.
- ✿ Met dank aan Simone.

