



GRAANONTBIJT MET BRINTA IDDSI 5

Ingrediënten:

- 30 gram volkoren graanontbijt Brinta
- 200 ml halfvolle of volle melk
- Naar wens appelmoes en kaneel

Benodigheden:

Pan of magnetron, weegschaal, vork, schaalte/kommetje

Bereidingswijze:

Verwarm de melk in een pannetje of in de magnetron. Weeg ondertussen 30 gram volkoren graanontbijt af met de weegschaal. Doe de verwarmde melk in een schaalte/kommetje. Voeg daar de graanontbijt aan toe en roer met een vork door. Laat het geheel 1 minuut staan.

Tip:

Voeg naar wens appelmoes (zonder stukjes) en kaneelpoeder toevoegen.

IDDSI 5 - fijngemalen en smeug, mag stukjes en brokjes bevatten van max. 4mm

Voedingswaarden:

194 kcal

3,4 gram vet

29 gram koolhydraten

11 gram eiwit

3 gram vezels

Voedingswaarden met kaneel en appelmoes:

237 kcal

3,4 gram vet

38 gram koolhydraten

11 gram eiwit

4 gram vezels



SLIKKEN

VERSLIKKEN

www.slikkenenverslikken.nl