ONTBIJT

Wolfgangs muesli

Met vers gemalen haver

Vegan & glutenvrij

Het dagelijkse ontbijt van Wolfgang Mock, de bedenker van de Mockmill. De haver maal je grof en vers, direct boven je kom.

Bereidingstijd ca. 5 minuten

Porties 1

Ingrediënten

- ½ banaan
- ½ koffiekopje haver
- 3–4 el gemengde bessen (vers of bevroren)
- amandelmelk naar behoefte
- ½ appel, in kleine blokjes (of fruit van de dag, zoals peer, pruim of perzik)
- 1 volle el pompoenpitten
- noten, naar wens

Gebruik je bevroren bessen? Zet ze dan de avond ervoor in de koelkast om te ontdooien.

Voor een glutenvrije muesli gebruik je haver die als glutenvrij is gecertificeerd.

Bereiding

1. Prak de banaan met een vork tot moes.
2. Maal de haver grof, direct over de banaan.
3. Voeg de bessen en de amandelmelk toe.
4. Roer alles goed door tot de vertrouwde muesli-structuur.
5. Snijd de appel in kleine stukjes en strooi ze erover.
6. Wolfgang doet er zelf nog een volle eetlepel pompoenpitten bij. Naar smaak zijn ook noten of amandelen een lekkere aanvulling.

Eet smakelijk!

Recept: Wolfgang Mock