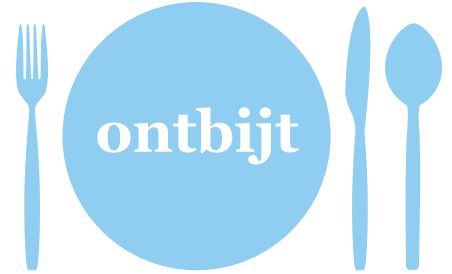




## Tamara's recepten



### Tamara's Drinkontbijt

#### Ingrediënten (1 pers.):

- 1 ½ el havermoutvlokken onbewerkt
- 150 gram zacht fruit
- 3 el volle yoghurt of soja yoghurt

#### Bereiden:

- Laat de havermoutvlokken enkele minuten weken in 100 ml gekookt water.
- Doe het fruit, yoghurt en de geweekte havermoutvlokken in de blender of staafmixer en mix het geheel glad en romig.



## Tamara's voedingadvies

voedingsdeskundige & gewichtsconsulente

Tamara Rossingh  
info@tamarasvoedingsadvies.nl  
www.tamarasvoedingsadvies.nl  
06-10732104