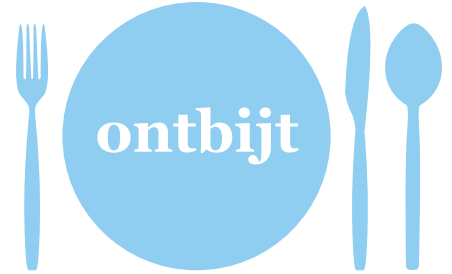




## Tamara's recepten



### Tamara's Muesli

#### Ingrediënten:

- 75 gram cranberries
- 50 gram rozijnen
- 95 gram zonnebloempitten
- 100 gram gebroken lijnzaad
- 200 gram ongebranden/ongezouten noten naar keuze
- 4 el havervlokken

#### Bereiden:

- Meng de bovenstaande ingrediënten in een bak die je kan afsluiten. Dit is namelijk voor ongeveer 500 gram muesli.
- Doe als ontbijt in een schaaltje 200 gram volle yoghurt of soja yoghurt met 4 eetlepels zelfgemaakte muesli en snij 1 stuk fruit in stukjes en meng dit door elkaar.



## Tamara's voedingadvies

voedingsdeskundige & gewichtsconsulente

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