

Banaan-Kokos Ontbijtje

DIRECTIONS:

Bereiding:

Snij de bananen in kleine stukjes en doe in een kom.

Voeg de kokosmelk toe en roer goed door.

Rooster de zonnebloem- en pompoenpitten in een droge koekenpan tot ze beginnen te verkleuren.

Voeg de pitten bij de banaan en roer nogmaals door.

NOTES: Een lekker en snel klaar te maken ontbijtje (maar ook lekker als lunch).

Als je dit als lunch wilt eten, kan je het 's-ochtend klaarmaken en in een bakje (wat goed afsluit) meenemen naar bijvoorbeeld je werk. Voeg dan wat citroensap toe om verkleuring van de banaan tegen te gaan.



INGREDIENTS:

- 2 Bananen
- 1 eetlepel Zonnebloempitten
- 1 eetlepel Pompoenpitten
- 4 eetlepels Kokosmelk