

### **Ei - Noten broodjes ( 6 stuks)**

**25 gram amandelen, 20 gram walnoten, 30 gram pitten naar keuze, 20 gram amandelmeel, 2 eieren, 1 el Italiaanse kruiden, 1 tl zout**

Verwarm de oven op 150 graden. Hak de noten in grove stukjes en meng alle ingrediënten met elkaar in een kom. Vul 6 muffin vormpjes of kleine bakvormpjes en bak in 45 minuten af. Laat ze afkoelen en ze zijn klaar voor gebruik.

Je kunt deze broodjes ongeveer 3 dagen bewaren in de koelkast in een afgesloten bakje. Ook kun je ze makkelijk invriezen.

### **Frambozen muffins ( 6 stuks )**

**100 gram muesli, 4 el honing, 200 gram frambozen yoghurt, 75 gram verse frambozen, 4 munt blaadjes**

Meng in een keukenmachine de muesli en honing. Verdeel het mengsel over de muffinvormpjes. Druk goed aan. Schep hier wat frambozen yoghurt op en verdeel de frambozen erover. Garneer met een munt blaadje. Zet dit voor minimaal vier uur in de diepvries. Liefst een hele nacht. Neem de muffins na vriezen uit de vormpjes en plaats ze op een bord. Smakelijk...

## **Feest ontbijten**

### **Fruit pannenkoekjes ( 1 persoon )**

**30 gram gedroogde vijgen, 30 gram cashewnoten, 60 gram bloem, 35 gram havermout, 35 gram magere kwark, 1 el bakpoeder, 1 ei, ½ tl vanille suiker, 20 gram geraspte kokos, verse mango en aardbeien**

Meng alle ingrediënten met elkaar in een keukenmachine tot een glad beslag met stukjes erin. Doe wat olijfolie in een pan en bak er pannenkoekjes van. Garneer met wat kokosroom en kwark. Meng met wat verse mango en aardbei in stukjes.

