**Muesli en havermout als ontbijt of tussendoortje**

**Muesli variatie** te koop bij ekoplaza of reform winkel

500 gr biologische vier koren vlokken

3 eetlepels hele ongeroosterde boekweit

2 afgestreken eetlepel gepelde ongeroosterde zonnebloempit

1 eetlepel ongezwavelde rozijnen

Eventueel nog toevoegen : 2 eetl gebroken lijnzaad, 2 eetl goji bessen.

Alles mengen. Per persoon 3 eetlepels in water zetten en afgedekt in koelkast bewaren voor de volgende ochtend. Of voor de middag als je trek hebt.

De geweekte muesli met 2 eetlepels biologische volle yoghurt, gewone yoghurt die je zelf wilt of magere of kwark en halve appel of ander fruit nemen als ontbijt of als tussendoor, maar wel iedere dag.

Vooral goed kauwen en drink genoeg water!

**Havermout** te koop bij ekoplaza of reform winkel

1 mok melk (bv gewone melk, havermelk, amandelmelk, geitenmelk of soyamelk)

3 eetl havermout en 1 fijngesneden dadels

Breng geheel zachtjes aan de kook en roer het goed door totdat dikke massa ontstaat en zet het dan nog op laag vuurtje zodat het kan wellen.