



Porridge with Healthy Toppings



Oatmeal is very nutritious, making it the perfect warm detox breakfast! It lowers cholesterol, stabilizes blood sugar and contains important vitamins and minerals.

PORRIDGE WITH HEALTHY TOPPINGS

Servings: 1 person

Preparation time: 5 minutes

INGREDIENTS:

50 grams of oatmeal

200 ml plant-based milk, unsweetened

1 tablespoon of flaxseed or chia seeds

Toppings of your choice: fresh fruit, nuts or seeds, nut butter, coconut grater, cocoa nibs, almond flakes, agave syrup ...

INSTRUCTIONS:

1. Put the oatmeal and flaxseed / chia seeds in a bowl and mix together. You can also add banana slices, pieces of apple or cinnamon.
 2. Then pour the milk over it.
 3. Place the bowl in the microwave for 2 to 3 minutes. Mix together and add toppings of your choice.
-



Havermoutpap met Gezonde Toppings



Havermout is erg voedzaam en dus het perfecte warme detoxontbijt! Het verlaagt de cholesterol, stabiliseert het bloedsuikerniveau en bevat belangrijke vitaminen en mineralen.

HAVERMOUTPAP MET GEZONDE TOPPINGS

Porties: 1 persoon

Bereidingstijd: 5 minuten

INGREDIËNTEN:

50 gram havermout

200 ml plantaardige melk, ongezoet

1 eetlepel lijnzaad of chiazaad

Toppings naar keuze: vers fruit, noten of zaden, notenboter, kokosrasp, cacao nibs, amandelschilfers, agavesiroop ...

INSTRUCTIES:

1. Doe de havermout en lijnzaad/chiazaad in een kom en meng door elkaar. Je kan eventueel ook nog schijfjes banaan, stukjes appel of kaneel toevoegen.
2. Giet vervolgens de melk erover.
3. Zet de kom 2 tot 3 minuten in de microgolfoven. Meng door elkaar en voeg toppings naar keuze toe.

Bouillie avec Garnitures Saines



Les flocons d'avoine sont très nutritifs et constituent donc le petit-déjeuner détox chaud parfait! Ils abaissent le cholestérol, stabilisent la glycémie et contiennent des vitamines et des minéraux importants.

BOUILLIE AVEC GARNITURES SAINES

Portions: 1 personne

Temps de préparation: 5 minutes

INGREDIENTS:

50 grammes de flocons d'avoine

200 ml de lait végétal, non sucré

1 cuillère à soupe de graines de lin ou de chia

Garnitures de votre choix: fruits frais, noix ou graines, beurre de noix, râpe coco, éclats de cacao, flocons d'amande, sirop d'agave ...

INSTRUCTIONS:

1. Mettez les flocons d'avoine et les graines de lin/chia dans un bol et mélangez. Vous pouvez également ajouter des tranches de banane, des morceaux de pomme ou de cannelle.
2. Puis versez le lait dessus.
3. Placez le bol au micro-ondes pendant 2 à 3 minutes. Mélangez et ajoutez les garnitures de votre choix.

