



Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



GRANOLACUPS



© Diëtistenpraktijk De Snekens

Ingrediënten (voor 1 ontbijt):

- 50 g [granola home made](#)
- 1 el Sukrin Syrup
- 2 el magere witte yoghurt
- enkele aardbeien
- enkele granaatappelpitjes



Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



Bereidingswijze:

- Maak de [granola natuur](#) klaar zoals aangegeven volgens recept.
- Voor de granola afgekoeld is doe je de granola in 2 cupcakevormpjes en duw je de granola in vorm, desnoods met een kleiner glaasje dat er net inpast.
- Voeg nog een beetje Sukrin Syrup toe zodat de granola beter aan mekaar plakt in het vormpje.
- Zet dit nog eens in de oven gedurende 10 minuten op 200°C.
- Haal uit de oven en laat in het vormpje afkoelen.
- Verwijder de granolacups uit de vormpjes en schik op een bord.
- Vul de granolacups met magere yoghurt.
- Was de aardbeien en snij in kleine stukjes.
- Werk de granolacups af met aarbeien en granaatappelpitjes.
- Heerlijk als ontbijt.