



Diëtistenpraktijk  
De Snekens

Wendie Pluymers  
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



## ONTBIJTKOEK HAVER

© Diëtistenpraktijk De Snekens



### Ingrediënten (voor 1 persoon):

- 1 speltbol met maanzaad
- 1 el magere plattekaas
- 1 koffielepel vijgenconfituur zonder toegevoegde suiker (volgens recept)
- 2 crèpes kalkoenspek

### Bereidingswijze:

- Snij de speltbol middendoor.
- Meng de magere plattekaas met de vijgenconfituur en beleg hiermee de speltbol.
- Bak of grill het kalkoenspek tot het knisperig is.
- Leg het gebakken kalkoenspek bij tussen de speltbol.
- Laat het smaken!