



Ontbijtbowl met zelfgemaakte kokoskwark, rood fruit, noten & kokos

Lunch, Ontbijt & Tussendoortje



Ontbijtbowl met zelfgemaakte kokoskwark, rood fruit, noten & kokos

Een goede ochtend begint met een goed ontbijt en deze **ontbijtbowl met kokoskwark** is daar het perfecte voorbeeld van. Romig, fris en voedzaam, met precies de juiste balans tussen zoet en knapperig. De combinatie van kokoskwark, rood fruit, zaden en noten geeft je energie zónder dat je bloedsuiker alle kanten op schiet.

Tip: Meng er een klein scheutje [Zomerzoen](#) doorheen, ons sapje met wortel, rode biet, aardbei, watermeloen en ananas. Het geeft deze bowl een extra fruitige frisheid, een prachtige kleur én een subtiele zoetheid zonder toegevoegde suiker. Alsof je een lepeltje zomer eet!

Wat deze ontbijtbowl zo fijn maakt, is dat je hem helemaal kunt aanpassen aan je dag. Wil je iets luchtigs? Laat de noten weg en voeg wat extra fruit toe. Liever vullend? Strooi er dan wat havervlokken of een lepeltje notenpasta bij. Ook lekker: een beetje kokosolie eroverheen voor een tropische touch. En als je van variatie houdt, probeer dan ook eens onze [smoothie bowl met rood fruit](#) net zo vrolijk en gezond!

Deze bowl is niet alleen een feestje op je bord, maar ook een klein momentje voor jezelf in de ochtend. Even stilstaan, lepeltje voor lepeltje. Gezond eten mag óók gewoon genieten zijn.

ingrediënten

200 ml kokosyoghurt
(ongezoet)

1 el chiazaad

handje frambozen

trosje rode bessen

1 el havervlokken of
suikervrije muesli

1 el gemengde zaden
(pompoen, zonnebloem,
lijnzaad)

1 el gehakte noten (zoals
pecan of amandel)

1 el kokosnippers of
kokosflakes

snufje kaneel

bereidingswijze

1. Meng de kokosyoghurt met het chiazaad in een kom. Laat 10–15 minuten staan zodat het mengsel indikt tot een romige, kwarkachtige structuur.
2. Roer de kokoskwark nog even door en schep in een ontbijtbowl.
3. Verdeel het fruit, de havervlokken, noten, zaden en kokosnippers over de bowl.
4. Bestrooi met een snufje kaneel. Serveer direct en geniet!