

## Ontbijttip: gepofte granen, wat kunnen we ermee?



Ik ben  
altijd op  
zoek naar  
leuke  
nieuwe  
producten  
en ik zag  
dat je nu zowel in

de Delhaize als in de Albert Heijn  
bovenstaande gepofte ontbijtgranen  
kan vinden.

Zoals de naam het zegt, **gepofte granen zijn granen die worden gepoofd**. Dit zonder enige toevoegingen aan de 'rauwe' graansoorten, het graan zal dus ook nauwelijks in voedingswaarde veranderen door te poffen.

Bij het bekijken van het ingrediëntenlijstje wordt duidelijk dat er géén toevoegingen aanwezig zijn, dus geen zout, geen suiker of andere smaakmakers. In vergelijking met de gemiddelde supermarkt-ontbijtgranen is dit vrij vernieuwend en bijgevolg ideaal bij een gezond ontbijt.

Daarnaast is zowel de gepofte spelt als de gepofte tarwe eiwit- én vezelrijk. Desondanks is het licht verteerbaar dus ideaal voor degenen waarbij het ontbijt vaak wat moeilijker verloopt.

- ➔ Ideaal dus om toe te voegen aan je yoghurtontbijt:  
100 à 150 g magere natuuryoghurt / Griekse yoghurt 0% / skyr yoghurt / magere platte kaas  
+ 50 à 80g vers/diepvriesfruit  
+ 2 à 3 eetlepels gepofte spelt/tarwe

Werk eventueel af met enkele noten of een koffielepel zaden & pitten naar keuze.  
Liever wat zoeter? Voeg dan een koffielepel confituur toe (met een verlaagd suikergehalte) of wat zoetstof.

- ➔ Daarnaast kan je ze ook toevoegen aan je zelfgemaakte granola (vervang hierbij de helft van je havervlokken door de gepofte spelt/tarwe) of gebruik ze zelfs bij je lunch in salades.
- ➔ Of maak je eigen 'smacks', maar dan wel op een gezondere versie dan degene die in de supermarkt verkrijgbaar is.

- Geïnteresseerd in dit recept, hou dan zeker de website in de gaten.



Gepofte rijst, quinoa en boekweit bevat minder vezels waardoor ik de voorkeur zou geven aan bovenstaande 2 opties.