

Ontbijtcake met vijgen & cake



Ingrediënten voor 1 ontbijtcake (1 à 2 ontbijtmomenten):

- 1 (grote peer)
- 1 appel
- 2 vijgen
- 3 eieren
- 100g Griekse 0% yoghurt
- Of magere platte kaas
- Of magere natuuryoghurt
- 50g havermout
- 1 koffielepel koek- en speculooskruiden
- snuf zout



Bereidingswijze

- Verwarm de oven voor op 180 °C.
- Schil de peer en appel, verwijder het klokhuis en snijd in dunne partjes.
- Snijd vervolgens ook de vijgen in kleine partjes.
- Gebruik een bakspray om een kleine ovenschaal in te vetten. Niet in huis? Verwarm een beetje margarine en gebruik een kwast om dit te verdelen over de ovenschaal. Deze stap kan ook weggelaten worden door de ovenschaal te bedekken met bakpapier.
- Bedek de bodem van de ovenschaal met het fruit, leg dit fruitmengsel kriskras over elkaar.
- Neem een mengkom, kluts hierin de eieren los met de yoghurt.
- Voeg hieraan de havermout, kruiden en het zout toe. Roer alles goed om.
- Verdeel dit havermoutmengsel over het fruit in de ovenschaal.
- Bak gedurende 25-30minuten in de oven.

Tips

- Speel gerust met seizoensfruit, vervang bovenstaand fruit de zomer bijvoorbeeld door rood fruit.
- Optioneel: werk het ontbijtje af met een lepel geroosterde amandelschilfers.
- Voorbeelden van een bakspray:



Bron

- gebaseerd op een recept van: www.mindyourfeed.nl