

Vijgen en Dadelmix voor in de yoghurt

Wat heb je nodig:

- 150g gedroogde dadelstukjes
- 100g amandelen ongezout
- 150g zonnebloempitten
- 75g lichte rozijnen
- 75g gedroogde cranberries
- 150g gedroogde vijgenstukjes
- 50g pompoenpitten

Informatie:

Lekkere mix met zoete elementen door de rozijn en cranberries. Gezond en rijk aan vezels. Ook zeker aan te raden bij een dieet voor vrouwen die bezig zijn met hun vruchtbaarheid en om zwanger te raken. Je kunt de stukjes dadels en vijgen los kopen of gedroogde vruchten zelf snijden en drogen. Verder bestaan er ook mixjes die samen in een verpakking te koop zijn als de cranberries en lichte rozijnen. Bewaar de mix in een goede afgesloten pot op een koele donkere plaats waarin je dit wel een hele poos kunt bewaren.

Goed te combineren met: Yoghurt / Griekse yoghurt