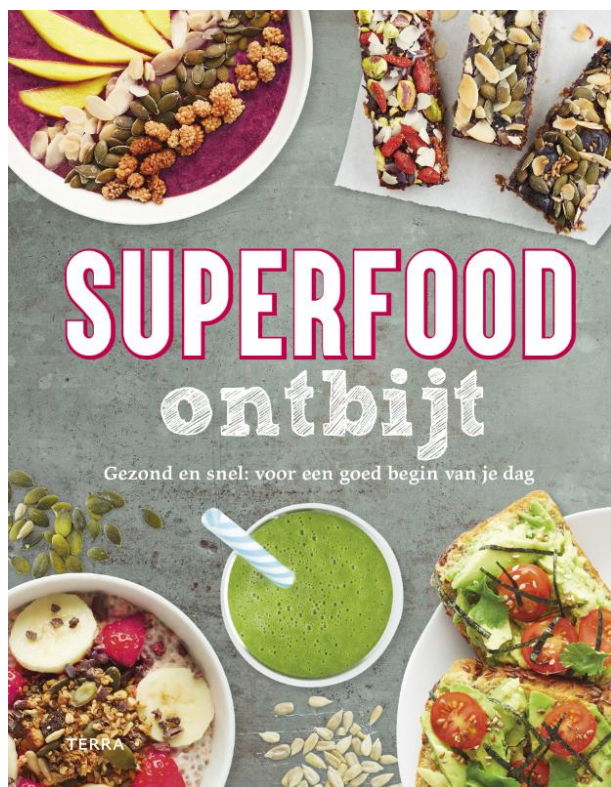


Superfood ontbijt



Bladzijden:	64 pp.
Genre:	Koken
Uitgever:	Terra
ISBN:	9789089897251
Taal:	Nederlands
Auteur:	Kate Turner
Verschenen:	01-02-2017

[Superfood ontbijt.pdf](#)

[Superfood ontbijt.epub](#)

De belangrijkste maaltijd van de dag... maar dan anders In Superfood ontbijt staan 25 ontbijtoppers: een ontbijt voor als je 's morgens moet haasten, voor een lekker lui weekend, en voor jonge gezinnen. Ze zitten allemaal vol natuurlijke superfoods, zoals granen, zaden, noten, fruit, groente en peulvruchten. Voor een extra boost worden voedingssupplementen zoals açai, lucuma en spirulina toegevoegd. Met tips over de bereiding van de ontbijtjes en extra informatie over superfood. De recepten bevatten geen gluten en geraffineerde suikers en de meeste zijn vegetarisch en lactosevrij. Je hoeft geen dag hetzelfde te ontbijten: van ontbijtrepen, granola, smoothies, brood en beignets tot roerei, frittata en ontbijtparfaits.