

Wat stop je erin?

- ✿ Klein scheutje [olijfolie](#)
- ✿ 2 kleine appels, met schil, in kleine blokjes (alleen klokhuis verwijderd)
- ✿ 2 tl [Ceylon kaneel](#)
- ✿ 1 tl [speculaaskruiden](#)
- ✿ 3 bio-eieren
- ✿ 20 g [kokosmeel](#)
- ✿ 100 ml kefir
- ✿ 100 ml [kokosroom](#) (het dikke gedeelte dus)
- ✿ Optioneel: een paar druppels [Stevia](#)
- ✿ Garnering: 2 el [kokosrasp](#), 1 el [cacaonibs](#), 20 g [pecannoten](#), grof gehakt



Hoe maak je het klaar?

- ✿ Verwarm de olijfolie en voeg de appelblokjes, kaneel en speculaaskruiden toe.
- ✿ Roer goed door en smoor de appels gedurende 10 minuten.
- ✿ Klop de eieren los met het kokosmeel.
- ✿ Giet dit mengsel over de appelblokjes en roer het door, zodat je 'scrambled eggs' krijgt. Ga door tot de eieren gestold (gaar) zijn.
- ✿ Roer de kefir en kokosroom door elkaar. Voeg evt. wat Stevia toe.
- ✿ Verdeel het appelmengsel over 2 bordjes.
- ✿ Schep het kefir-roommengsel eroverheen.
- ✿ Garneer met de kokosrasp, cacaonibs en pecannoten.

Voedingswaarde p.p.

- ✿ 1/3 portie Probiotica 
- ✿ 1 portie Eiwitrijke voeding 
- ✿ 1 portie Fris en Fruitig 
- ✿ 1 portie Veilige Vetten 
- ✿ 1 portie Reinigende Vezels 



Tip

- ✿ Je kunt dit gerecht zowel warm als koud eten.
- ✿ Varieer met de vezels en de noten (bijvoorbeeld resp. [pompoenpitten](#) en [walnoten](#)).