

Ingrediënten en Recept

<https://www.instagram.com/reel/C7uHW1qCCci/>



zoe.nogluten • Volgen
Keith Merrill • Lovely Moments



zoe.nogluten • 3 d.
un seul plat et ton petit dej est prêt pour quelques jours ! Tu vas te régaler c'est sûr 🍪

@zoe.nogluten pour d'autres recettes faciles avec peu d'ingrédients (et encore plus dans mes deux livres ! Lien en bio)

Tu peux remplacer les abricots par des pépites de chocolat, des bananes, des noix, ou même rien du tout ! C'est super bon nature aussi 😊

J'utilise évidemment des flocons d'avoine certifiés sans gluten (maladie coélique) 😊 mais si tu ne les digères pas tu peux les remplacer par des flocons de sarrasin aussi

Bron



Internet – Instagram – Zoe.nogluten (Zoe Reich)

<https://www.instagram.com/reel/C7uHW1qCCci/>

Info Martine Lycke

12/06/2024

150 g Griekse yoghurt

2 eieren

100 g havermout

50 g amandelpoeder

4 el honing

verse abrikozen erop of chocoladevlokken- Gebruikt Nectarines

180°C 30 min, nog 5 bijgegeven

Fotos

