



## Herfst in een kommetje!

Herfst ontbijtje of tussendoortje: Bosbessen-appelcrumble met PROSource® 20



Start je dag of neem een voedzaam tussendoortje met deze bosbessen-appelcrumble met **PROSource® 20**

- 20 g hoogwaardige eiwitten + 1,4 g leucine
- Ondersteunt spierbehoud & herstel
- Heerlijke combinatie van frisse bosbes, zoet-zure appel en warme kaneel

**Snel, voedzaam en helemaal herfstproof!**

### Ingrediënten:

Voor 1-2 porties

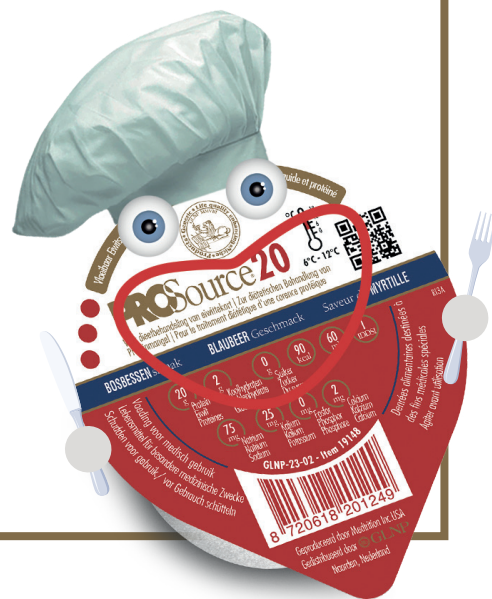
- 1 cupje PROSource 20 Bosbessen
- 1 kleine appel (bijv. Elstar), in blokjes
- 1 handje blauwe bessen
- 2 el havermout
- 1 tl kaneel
- 1 tl honing of agave siroop (optioneel)
- 1 el ongezouten ongebrande noten of pompoenpitten
- 1 el magere kwark of Griekse yoghurt

### Bereiding:

1. Verwarm de appelblokjes kort in een pannetje met een scheutje water en de kaneel tot ze zacht beginnen te worden. Laat het vocht van de appel niet wegbranden.
2. Roer de havermout erdoor en verwarm nog 2 minuten.
3. Haal van het vuur en laat de havermout afkoelen.
4. Meng het cupje PROSource 20 Bosbessen en de blauwe bessen door de appel-havermout.
5. Serveer in een schaal met een lepel kwark/yoghurt, bestrooi met noten of pompoenpitten en eventueel een druppel honing of agave siroop.

### Ingrediëntenanalyse (berekend met de eetmeter):

| Ingrediënt                        | Hoeveelheid     | Energie (kcal) | Eiwit (g) |
|-----------------------------------|-----------------|----------------|-----------|
| PROSource® 20 (Bosbessen)         | 1 cupje (60 ml) | 90             | 20        |
| Appel (klein, ±120 g)             | 1 stuks         | 60             | 0,3       |
| Blauwe bessen (handje, ±50 g)     | 1 portie        | 30             | 0,4       |
| Havermout                         | 2 el (20 g)     | 72             | 2,5       |
| Kaneel                            | 1 tl (2 g)      | 5              | 0         |
| Honing/agavesiroop (optioneel)    | 1 tl (7 g)      | 21             | 0         |
| Ongezouten noten of pompoenpitten | 1 el (10 g)     | 60             | 2         |
| Magere kwark/Griekse yoghurt      | 1 el (15 g)     | 10             | 1,5       |



### Waarom PROSource® 20?

Met 20 g hoogwaardige eiwitten en 1,4 g leucine per portie helpt PROSource® 20 om de spiermassa te behouden en het herstel te ondersteunen. Ideaal om de dag eiwitrijk te starten of als voedzaam tussendoortje.

### De smaakcombinatie

De frisse bosbessensmaak van PROSource® 20 sluit perfect aan bij de zoet-zure appel en warme tonen van kaneel, een echte herfstklassieker met een eiwitrijke twist.