Trekkersontbijt

Muesli

Per persoon volgende hoeveelheden rekenen:

- 135g muesli
- 10g rozijnen
- 10g geraspte noten
- 35g suiker
- 50g verdikkingspap (Olvarit, Bambix, Brinta,...)
- 15g melkpoeder (voor 150ml melk)

Havermout

Per persoon volgende hoeveelheden rekenen:

- 75g havermout (100g voor zwaardere tochten)
- 30g melkpoeder (40g voor zwaardere tochten; voor 300ml resp. 400ml melk)
- Zoetstof toevoegen naar smaak (bruine suiker)
- Smaak: appel, banaan, noten, rozijnen,...

From:
https://www.empuly.net/wiki/ - **Empuly.net**

Permanent link:
https://www.empuly.net/wiki/doku.php/trekking/materiaal/ontbijt?rev=1577918581

Last update: **2020/01/01 23:43**