

# Bordje geluk

Tekst: Marlies Beckers • Foto: Roos Mestdagh



Voor **Pascale** is er maar één manier om de dag te starten: een mooi bord vol fruit en zaden. Samen met haar man Paul maakt ze er een echt ritueel van.

"Ik hou van een ontbijt zoals van een zonsopgang op een mooie herfstdag. Ik neem er de tijd voor en sta desnoods vroeger op om toch maar rustig te kunnen eten. Ik kan zo hunkeren naar dat bord vol fruit.

De vezels en het vocht voeden me en bezorgen me instant energie. Als ik geen fruitontbijt kan eten, voel ik het meteen. M'n lichaam is duidelijk gewend aan de vitaminebom waarmee ik de dag start. We maken er ook wel een ritueel van.

Paul is een echt ochtendmens en snijdt het fruit, ik kies met m'n slaapkop intussen leuke bordjes uit en zet een grote pot thee. Ik omring me graag met mooie spullen. Ik creëer natuurlijk veel zelf, maar sprokkel ook heel wat bij elkaar tijdens reizen.

"Paul snijdt het fruit, ik kies met m'n slaapkop intussen leuke bordjes uit en zet een grote pot thee"

Zo hoeft het echt niet duur te zijn, maar krijg je wel een fijne mikmak van servies dat je blij maakt bij de eerste oogopslag. En dan wordt eten altijd een beetje een feest. Een fruitontbijt verveelt ook nooit. Elk seizoen kijk ik weer uit naar ander fruit. In de zomer

zijn er kersen, perziken en bessen. In de winter moet je iets inventiever zijn, maar dan bak ik soms een appel-tje of grijp ik naar exotische vruchten. Zo lekker! Ik hou van pure smaken. Noten,

granola of havermout maken het voor mij al snel wat zwaar. Een beetje volle yoghurt en wat zaden erbij en ik ben helemaal verzadigd tot de lunch."

**Maak zelf het fruitontbijt van Pascale Naessens via [libelle-lekker.be/fruitontbijt](http://libelle-lekker.be/fruitontbijt)**

Deel jouw bordje geluk via [lekker@libelle.be](mailto:lekker@libelle.be) en wie weet straal jij hier volgende maand!