14.11.2025 / WERELDDIABETESDAG

Zoet in balans

Diabetes is een chronische aandoening waarbij je bloedsuiker te hoog is. Ongeveer 1 op 10 volwassen Belgen krijgt ermee te maken. Een vroege opsporing en goede behandeling helpen ernstige complicaties voorkomen.

Werelddiabetesdag: geniet van een gezonde traktatie

De appel staat symbool voor een gezonde levensstijl: zoet, eenvoudig en vol natuurlijke kracht. Vandaag delen we er graag eentje met jou, én een lekker recept. Want gezond eten begint met kleine, verse keuzes.

Warme appel met yoghurt en kaneel

Benodigdheden:

- 1 appel
- 2 eetlepels magere yoghurt
- Snufje kaneel
- Enkele druppels citroensap
- Ongezouten noten of havervlokken voor extra crunch (optioneel)

Bereiding:

1. Snijd de appel in blokjes en besprenkel met wat citroensap.
2. Verwarm ze kort in een pan of in de microgolf tot ze zacht worden.
3. Doe de warme appel in een kommetje, voeg yoghurt toe en bestrooi met kaneel.
4. Werk eventueel af met een lepeltje noten of havervlokken.

Geef extra aandacht aan zwangerschapsdiabetes!
Scan de QR-code of ga naar www.diabetes.be

AZ Sint-Elisabeth Zottegem vzw | Godveerdegemstraat 69, 9620 Zottegem | T 09 364 81 11
info@sezz.be | www.sezz.be | 0418.558.166 | RPR Gent, afd. Oudenaarde