



# Goedemorgen!

WEEK 01  
2016

## Ontbijtbox

- 1 Volle yoghurt met appel, blauwe bessen en muesli
- 2 Rijstwafels met hüttenkäse, tomaat en jam
- 3 Bananenpannenkoekjes met kaneel en honing

### Vorraadkast

- Elstar appel
- Muesli
- Rijstwafels
- Aardbeienjam
- Abrikozenjam
- Pruimtomaat
- Bananen
- Lijnzaad

Honing

- Kaneel
- Perssinaasappels

### Koelkast

- Blauwe bessen
- Volle yoghurt
- Hüttenkäse
- Vrije-uitlooperi
- Exotische vruchtensap

### Zelf toevoegen:

peper, zout, roomboter



2x

## Volle yoghurt met appel, blauwe bessen en muesli

Ingrediënten voor 1 ontbijt	2P	4P
Elstar appel	1	2
Blauwe bessen (g)	60	125
Volle yoghurt (ml) 7)	500	1000
Muesli (g) 1) 8) 12) 15)	60	120

**Allergenen 1)** Gluten **7)** Melk/lactose **8)** Noten **12)** Sulfiet **15)** Kan sporen bevatten van pinda's

**Voedingswaarden** 306 kcal | 12 g eiwit | 39 g koolhydraten | 10 g vet | waarvan 5 g verzadigd | 2 g vezels

- 1 Snijd de appel (elstar) klein.
- 2 Verdeel de volle yoghurt over ontbijtkommen. Verdeel het fruit en de muesli erover.



2x

## Rijstwafels met hüttenkäse, tomaat en jam

Ingrediënten voor 1 ontbijt	2P	4P
Rijstwafels 1) 15)	6	12
Hüttenkäse (g) 7)	100	200
Aardbeienjam (potje)	1	2
Abrikozenjam (potje)	1	2
Pruimtomaat	1	2
Peper & zout*	Naar smaak	

**Allergenen 1)** Gluten **7)** Melk/lactose **15)** Kan sporen bevatten van soja en sesam

**Voedingswaarden** 177 kcal | 9 g eiwit | 27 g koolhydraten | 3 g vet | waarvan 1 g verzadigd | 2 g vezels

- 1 Smeer 2 rijstwafels per persoon met hüttenkäse en 1 rijstwafel met jam.
- 2 Snijd de tomaat in plakjes en verdeel deze over de rijstwafels met hüttenkäse. Bestrooi naar smaak met peper en zout.

De vermelde voedingswaarden zijn berekend per persoon per portie. Maak de ingrediënten waarbij dit nodig is schoon, voordat je ze verwerkt in het gerecht. Wil je voor volgende week pauzeren of je box wijzigen? Geef dit uiterlijk de woensdag voor de volgende levering aan ons door via je account. Heb je vragen over de producten of onze service? Neem dan contact op met onze klantenservice.

1x



De pannenkoekjes zijn extra luchtig doordat je geen meel gebruikt!

## Bananenpannenkoekjes met kaneel en honing



Ingrediënten voor 1 ontbijt	2P	4P
Bananen	2	4
Vrije-uitloopei 3)	4	8
Lijnzaad (g) 15)	30	60
Persinaasappels	6	12
Honing (kuipje)	1	2
Kaneel (tl)	1	2
Zout*		Snufje
Roomboter (el)*	2	4

\* Zelf toevoegen

**Benodigdheden**

Kom, koekenpan

**Allergenen**

3) Eieren 15) Sporen van pinda's en noten



### Voedingswaarden

440 kcal | 15 g eiwit | 52 g koolhydraten | 17 g vet | waarvan 8 g verzadigd | 3 g vezels

**1** Prak de bananen met een vork in een kom.

**2** Voeg de eieren, de helft van het lijnzaad en een snufje zout toe en roer tot een beslag.

**3** Verhit ¼ deel van de roomboter in een koekenpan en bak van ¼ deel van het beslag een kleine pannenkoek aan beide kanten goudbruin. Herhaal dit met het overige beslag.

**4** Pers ondertussen de sinaasappels uit.

**5** Verdeel de pannenkoeken over de borden, schenk de honing erover en bestrooi met de kaneel en het overige lijnzaad.

