



Goedemorgen!

WEEK 04
2016

Vorraadkast

- Peer
- Mandarijn
- Muesli
- Mango
- Rozijnen-pittenmix
- Kokosrasp

Koelkast

- Halfvolle kwark
- Halfvolle vanilleyoghurt
- Vrije-uitloopei
- Oude kaas
- Meerzaden-pittenbaguette
- Ananas-meloen-mangosap

Ontbijtbox

- 1 Halfvolle kwark met mandarijn en muesli
- 2 Vanille-mangosmoothie met pitten en kokos
- 3 Meerzaden-pittenbaguette met oude kaas en roerei

Zelf toevoegen:

peper, zout, roomboter



2x

Halfvolle kwark met mandarijn en muesli

In ingrediënten voor 1 ontbijt	2P	4P
Halfvolle kwark (g) 7)	250	500
Peer	1	2
Mandarijn	2	4
Muesli (g) 1) 8) 12) 15)	60	120

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

Voedingswaarden 302 kcal | 18 g eiwit | 36 g koolhydraten | 8 g vet | waarvan 4 g verzadigd | 2 g vezels

1 Verdeel de kwark over ontbijtkommen.

2 Schil de peer en snijd in blokjes, pel de mandarijn en verdeel de peer en de mandarijn over de kwark. Verdeel vervolgens de muesli over het fruit.



2x

Vanille-mangosmoothie met pitten en kokos

In ingrediënten voor 1 ontbijt	2P	4P
Mango	1	2
Halfvolle vanilleyoghurt (ml) 7)	400	800
Rozijnen-pittenmix (g) 12) 15)	50	100
Kokosrasp (g) 12) 15)	20	40

Allergenen 7) Melk/lactose 12) Sulfit 15) Kan sporen bevatten van pinda's en noten

Voedingswaarden 473 kcal | 13 g eiwit | 59 g koolhydraten | 20 g vet | waarvan 9 g verzadigd | 6 g vezels

1 Schil de mango en snijd het vruchtvlees van de schil. Meng de mango met de vanilleyoghurt in een blender of hoge kom en pureer met de blender of staafmixer tot een gladde, dikke smoothie.

2 Verdeel de vanille-mangosmoothie over ontbijtkommen en garneer met de rozijnen-pittenmix en kokosrasp.

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.



Lekker: deze baguette is onder meer gegarneerd met sesamzaad en zonnebloempitten.

Meerzaden-pittenbaguette met oude kaas en roerei



Ingrediënten voor 1 ontbijt

	2P	4P
Vrije-uitloopei 3)	4	8
Oude kaas (g)	50	100
Meerzaden-pittenbaguette 1) 11) 15)	2	4
Roomboter (el)	1	2
Peper & zout*	Naar smaak	

* Zelf toevoegen

Benodigheden
Kom, koekenpan

Allergenen

1) Gluten 3) Eieren
11) Sesam 15) Kan sporen bevatten van eieren, soja, noten, lupine, lactose en mosterd



Voedingswaarden

683 kcal | 32 g eiwit | 60 g koolhydraten | 34 g vet | waarvan 12 g verzadigd | 9 g vezels

1 Verwarm de oven voor op 190 graden. Kluts de eieren met het grootste deel van de oude kaas in een kom. Bestrooi met peper en zout.

2 Bak de meerzaden-pittenbaguettes 8 minuten in de oven.

3 Smelt de helft van roomboter in een koekenpan. Voeg het ei toe en laat al roerende stollen.

4 Snijd de meerzaden-pittenbaguettes open, smeer op elke helft de overige roomboter en verdeel het roerei erover. Garneer met de overige oude kaas.

