



Goedemorgen!

WEEK 20
2016

Ontbijtbox

- 1 Alpro Mild & Creamy met banaan en vijgen
- 2 Havermoutpap met appel, kaneel, rozijnen en pecannoten
- 3 Speltbaguette met roerei, tomaat en tuinkers

Vorraadkast

- Banaan
- Gedroogde vijgenstukjes
- Zonnebloem-pompoenpittenmix
- Elstar appel
- Havermout
- Kaneel
- Rozijnen
- Pecannoten
- Honing
- Tomaat

Koelkast

- Alpro Mild & Creamy
- Halfvolle melk
- Tuinkers
- Vrije-uitloopei
- Speltbaguette
- Sinaasappelkiwisap
- Vruchtensap van ananas, meloen, mango en passievrucht

Zelf toevoegen:

Peper & zout, roomboter



2x

Alpro Mild & Creamy met banaan en vijgen

Ingrediënten voor 1 ontbijt	2P	4P
Banaan	2	4
Alpro Mild & Creamy (ml) 6 15	375	750
Gedroogde vijgenstukjes (g)	30	60
Zonnebloem-pompoenpittenmix (g) 15	40	80

Allergenen 6) Soja **15**) Kan sporen bevatten van pinda's en noten

Voedingswaarden 365 kcal | 14 g eiwit | 37 g koolhydraten | 15 g vet | waarvan 3 g verzadigd | 7 g vezels

1 Snijd de bananen in plakken en verdeel over de kommen. Schenk de Alpro Mild & Creamy Naturel Ongezoet erover en garneer met de vijgenstukjes en de pittenmix.



2x

Havermoutpap met appel, kaneel, rozijnen en pecannoten

Ingrediënten voor 1 ontbijt	2P	4P
Elstar appel	2	4
Havermout (g) 1 15	100	200
Halfvolle melk (ml) 7 15	225	450
Kaneel (tl)	1 ½	3
Rozijnen (g) 15	30	60
Pecannoten (g) 8 15	25	50
Honing (potje)	1	2

Allergenen 1) Gluten **7**) Melk/lactose **8**) Noten **15**) Kan sporen bevatten van gluten, pinda's, soja en noten

Voedingswaarden 503 kcal | 13 g eiwit | 76 g koolhydraten | 14 g vet | waarvan 3 g verzadigd | 7 g vezels

1 Snijd de appel (elstar) klein. Meng in een steelpan met deksel de appel met de havermout, melk, 50 ml water per persoon, het grootste deel van de kaneel, de helft van de rozijnen en een snufje zout. Breng afgedekt aan de kook en laat 5 minuten op middelmattig vuur koken. Roer regelmatig door.

2 Verdeel de havermoutpap over de ontbijtkommen en garneer met de pecannoten, honing, overige kaneel en rozijnen.

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.



Speltzandwich met roerei, tomaat en tuinkers



Ingrediënten voor 1 ontbijt	2P	4P
Tuinkers	½	1
Vrije-uitloepi 3)	4	8
Halfvolle melk 7) 15)	Scheutje	
Speltzandwich 1) 15)	2	4
Tomaat	1	2
Roomboter (el)*	1	2
Peper & zout*	Naar smaak	

* Zelf toevoegen

Benodigheden
Kom, koekenpan

Allergenen 1) Gluten 3) Eieren 7) Melk/lactose 15) Kan sporen bevatten van gluten, eieren, soja, melk/lactose, noten, mosterd, sesam en lupine

Voedingswaarden

560 kcal | 28 g eiwit | 87 g koolhydraten | 16 g vet | waarvan 7 g verzadigd | 4 g vezels



1 Verwarm de oven voor op 200 graden. Snijd de helft van de roomboter in kleine blokjes en knip 1 el tuinkers per persoon af. Kluts de eieren met het scheutje melk, peper en zout in een kom. Voeg de blokjes roomboter en de helft van de tuinkers toe.



2 Bak de speltzandwich 10 minuten in de oven. Snijd de tomaat in plakken.

3 Smelt de overige roomboter in een koekenpan. Voeg het ei toe en laat al roerende op middenlaag vuur stollen.

4 Snijd de speltzandwich open en verdeel het ei en de tomaat erover. Garneer met de overige tuinkers.



Tip! Je kunt de tomaat ook door het roerei doen. Snijd de helft van de tomaat per 2 personen in kleine blokjes en meng door het geklutste ei. Snijd de overige tomaat in plakken en verdeel over het roerei.