



Goedemorgen!

WEEK 43
2015

Vorraadkast

- Elstar appel
- Peer
- Granola
- Lijnzaad
- Havermout
- Pruimtomat

Koelkast

- Magere yoghurt
- Blauwe bessen
- Appel-vlierbessensap
- Vrije-uitlooper
- Melk
- Verse bladpeterselie
- Volkoren pittenbroodje
- Verse vruchtensap

Ontbijtbox

- 1 Magere yoghurt met appel, peer en granola
- 2 Smoothie met blauwe bessen, lijnzaad en havermout
- 3 Roerei met tomaat, peterselie en volkoren pittenbroodje

Zelf toevoegen: peper, zout, olijfolie



2x

Magere yoghurt met appel, peer en granola

In ingrediënten voor 1 ontbijt	2P	4P
Elstar appel	1	2
Peer	1	2
Magere yoghurt (ml) 7) 15)	250	500
Granola (g) 1) 15)	90	180

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

Voedingswaarden 352 kcal | 10 g eiwit | 63 g koolhydraten | 5 g vet | waarvan 2 g verzadigd | 7 g vezels

1 Snijd de appel (elstar) en peer in parten, verwijder het klokhuis en snijd in blokjes.

2 Verdeel de magere yoghurt over de kommen en voeg de appel, peer en muesli toe.

Tip! Je kunt de yoghurt ook met alleen de peer eten en de appel als tussendoortje eten.

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.



2x

Smoothie met blauwe bessen, lijnzaad en havermout

In ingrediënten voor 1 ontbijt	2P	4P
Blauwe bessen (g)	60	120
Appel-vlierbessensap (ml)	250	500
Magere yoghurt (ml) 7)	250	500
Lijnzaad (g) 15)	30	60
Havermout (g) 1)	50	100

Allergenen 1) Gluten **7)** Melk/lactose **15)** Kan sporen bevatten van pinda's en noten

Voedingswaarden 302 kcal | 12 g eiwit | 43 g koolhydraten | 7 g vet | waarvan 1 g verzadigd | 9 g vezels

1 Voeg de blauwe bessen, appel-vlierbessensap en magere yoghurt toe aan een blender en meng 1 minuut.

2 Voeg vervolgens het lijnzaad en de havermout toe aan de blender en meng kort.

3 Verdeel de smoothie over de glazen.

1x



Extraatje!
Wij hebben ook een theezakje in je box gedaan om verse verveine thee te maken!

Roerei met tomaat, peterselie en volkoren pittenbroodje



Ingrediënten voor 1 ontbijt

	2P	4P
Vrije-uitlooperi 3)	4	8
Melk 7)	Scheutje	
Pruimtomaat	1	2
Verse bladpeterselie (takjes)	3	6
Volkoren pittenbroodje 1) 11) 15)	2	4
Olijfolie (el)*	1	2
Peper & zout*		

* Zelf toevoegen

Benodigheden

Kom, koekenpan

Allergenen

1) Gluten 3) Eieren

7) Melk/lactose

11) Sesam 15) Kan sporen bevatten van eieren, soja, melk/lactose, noten, mosterd en lupine



Voedingswaarden

242 kcal | 16 g eiwit | 10 g koolhydraten | 15 g vet | waarvan 4 g verzadigd | 1 g vezels

1 Verwarm de oven voor op 180 graden.

2 Kluts in een kom de eieren met een scheutje melk, peper en zout. Snijd de tomaat in blokjes en hak of snijd de peterselie fijn. Voeg de tomaat en peterselie toe aan het eimengsel.

3 Bak de broodjes 8 – 10 minuten in de oven.

4 Verhit ondertussen een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg het eimengsel toe aan de pan en roerbak 2 – 3 minuten, of totdat het ei gestold is.

5 Verdeel het roerei over de borden en serveer met het broodje.



Tip! Het is heel gezond om tijdens je ontbijt al groenten zoals tomaat te eten.