Goedemorgen!

WEEK 46
2015

Voorraadkast
- ❐ Granny smith appel
- ❐ Banaan
- ❐ Cranberry-rozijnenmix
- ❐ Havermout
- ❐ Blauwe druiven
- ❐ Mandarijn
- ❐ Passievrucht
- ❐ Gedroogde ananas
- ❐ Hazelnoten
- ❐ Rode paprika

Koelkast
- ❐ Bulgaarse yoghurt
- ❐ Vrije-uitloopei
- ❐ Halfvolle melk
- ❐ Ciabatta
- ❐ Rucolacress
- ❐ Sinaasappel-aardbeisap

Zelf toevoegen: peper & zout, roomboter

Ontbijtbox

1. Bulgaarse yoghurt met fruit en cranberry-rozijnenmix
2. Fruitsalade met gedroogde ananas en hazelnoten
3. Ciabatta met roerei, paprika en rucolacress

Bulgaarse yoghurt met fruit en cranberry-rozijnenmix

Ingrediënten voor 1 ontbijt	2P	4P
Granny smith appel	1	2
Banaan	2	4
Bulgaarse yoghurt (ml) 7)	250	500
Cranberry-rozijnenmix (g) 15)	25	50
Havermout (g) 15)	75	150

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

Voedingswaarden 496 kcal | 13 g eiwit | 85 g koolhydraten | 9 g vet | waarvan 4 g verzadigd | 8 g vezels

1. Snijd de appel (granny smith) en banaan klein.
2. Schenk de Bulgaarse yoghurt in kommen. Voeg de appel en banaan toe en bestrooi met de cranberry-rozijnenmix en de havermout.

Fruitsalade met gedroogde ananas en hazelnoten

Ingrediënten voor 1 ontbijt	2P	4P
Blauwe druiven (g)	125	250
Mandarijn	2	4
Passievrucht	1	2
Gedroogde ananas (g) 12) 15)	25	50
Hazelnoten (g) 8) 15)	50	100

Allergenen 8) Noten 12) Sulfiet 15) Kan sporen bevatten van pinda's en noten

Voedingswaarden 295 kcal | 4 g eiwit | 27 g koolhydraten | 18 g vet | waarvan 1 g verzadigd | 4 g vezels

1. Snijd de druiven doormidden en de mandarijn in parten. Verdeel over de kommen.
2. Snijd de passievrucht doormidden en verdeel het vruchtvlees over de kommen.
3. Verdeel de gedroogde ananas. Hak de hazelnoten grof en strooi over de fruitsalade.

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.