WEEK 06
2016

Goedemorgen!

Ontbijtbox

1 Magere standyoghurt met ananas, vruchtenspread en granola

2 Sesamcrackers met jong belegen kaas, radijs en pindakaas

3 Ciabatta met ham-kaasomelet

Voorraadkast

- ❐ Bessen-frambozen-vruchtenspread
- ❐ Granola
- ❐ Finse ronde sesam-cracker
- ❐ Pindakaas
- ❐ Perssinaasappelen

Zelf toevoegen:
peper & zout, olijfolie

Koelkast

- ❐ Magere standyoghurt
- ❐ Verse ananas
- ❐ Jong belegen kaas
- ❐ Radijs
- ❐ Bruine ciabatta
- ❐ Vrije-uitloopei
- ❐ Achterham
- ❐ Grana padano
- ❐ Aardbeiensmoothie

Magere standyoghurt met ananas, vruchtenspread en granola

Ingrediënten voor 1 ontbijt	2P	4P
Verse ananas (schijven)	1½	3
Magere standyoghurt (ml) 7)	375	750
Granola (g) 1) 8) 11) 15)	60	120
Bessen-frambozenvruchtenspread (el)	2	4

Allergenen 1) Gluten 7) Melk/lactose 8) Noten 11) Sesam 15) Kan sporen bevatten van eieren, pinda's, soja, melk/lactose en lupine

Voedingswaarden 276 kcal | 11 g eiwit | 45 g koolhydraten | 4 g vet | waarvan 2 g verzadigd | 3 g vezels

1 Snijd de ananasschijven in blokjes.

2 Verdeel de yoghurt over ontbijtkommen. Verdeel de ananas en granola er over.

3 Garneer elke kom met 1 el bessen-frambozen-vruchtenspread.

Sesamcrackers met jong belegen kaas, radijs en pindakaas

Ingrediënten voor 1 ontbijt	2P	4P
Finse ronde sesamcracker 1) 11)	6	12
Jong belegen kaas (plak) 7)	2	4
Radijs	4	7
Pindakaas (kuipje) 5) 15)	2	4

Allergenen 1) Gluten 5) Pinda's 7) Melk/lactose 11) Sesam 15) Kan sporen bevatten van noten

Voedingswaarden 367 kcal | 16 g eiwit | 26 g koolhydraten | 21 g vet | waarvan 8 g verzadigd | 5 g vezels

1 Snijd of schaaf de radijs in dunne plakken.

2 Beleg 2 crackers per persoon met jong belegen kaas en verdeel hierover de radijs.

3 Smeer de derde cracker met pindakaas.

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.

Ciabatta met ham-kaasomelet

Ingrediënten voor 1 ontbijt	2P	4P
Bruine ciabatta 1) 6) 7) 15)	2	4
Vrije-uitloopei 3)	4	8
Achterham (plakjes)	2	4
Grana padano (g) 3) 7)	50	100
Perssinaasappelen	6	12
Olijfolie (el)*	1	2
Peper & zout*	Naar smaak	

* Zelf toevoegen

Benodigdheden
Kom, koekenpan

Allergenen
1) Gluten 3) Eieren 6) Soja 7) Melk/lactose 15) Kan sporen bevatten van eieren, noten, sesam en lupine

Voedingswaarden
483 kcal | 31 g eiwit | 34 g koolhydraten | 24 g vet | waarvan 9 g verzadigd | 4 g vezels

1 Verwarm de oven voor op 200 graden. Bak de ciabatta 8 minuten in de oven.

2 Kluts de eieren met een vork in een kom. Bestrooi met peper en zout. Pers het sap van de sinaasappelen uit.

3 Verhit de olijfolie in een koekenpan, voeg het eimengsel toe (bak per 2 personen 1 omelet). Leg hier vervolgens de achterham op en bestrooi met grana padano.

4 Snijd de ciabatta doormidden en de omelet in kwarten en verdeel de omelet over het broodje. Serveer met de versgeperste sinaasappelsap.