WEEK 08
2016

Goedemorgen!

Voorraadkast
- ❐ Peer
- ❐ Kiwi
- ❐ Chiazaad
- ❐ Pecannoten
- ❐ Komkommer
- ❐ Oerhaverwafels
- ❐ Aardbeienjam

Koelkast
- ❐ Volle kwark
- ❐ Oude kaas
- ❐ Kalkoenfilet
- ❐ Vrije-uitloopei
- ❐ Meergranen croissant
- ❐ Sinaasappelsap

Zelf toevoegen: zout, roomboter

Ontbijtbox

1 Volle kwark met peer, kiwi en pecannoten

2 Oerhaverwafels met oude kaas en kalkoenfilet

3 Frans ontbijt met croissants, aardbeienjam en een gekookt eitje

Volle kwark met peer, kiwi en pecannoten

Ingrediënten voor 1 ontbijt	2P	4P
Peer	1	2
Kiwi	2	4
Volle kwark (g) 7)	250	500
Chiazaad (g) 15)	10	20
Pecannoten (g) 8) 15)	30	60

Allergenen 7) Melk/lactose 8) Noten 15) Kan sporen bevatten van pinda's en noten

Voedingswaarden 369 kcal | 12 g eiwit | 24 g koolhydraten | 23 g vet | waarvan 8 g verzadigd | 6 g vezels

1 Schil de peer, verwijder het klokhuis en snijd in blokjes. Schil de kiwi en snijd in dunne plakken.

2 Verdeel de kwark over ontbijtkommen. Voeg het fruit toe en bestrooi met ½ tl chiazaad per persoon. Hak de pecannoten grof en strooi over de kommen.

Oerhaverwafels met oude kaas en kalkoenfilet

Ingrediënten voor 1 ontbijt	2P	4P
Komkommer	½	1
Oerhaverwafels 1) 15)	6	12
Oude kaas (plak) 7)	2	4
Kalkoenfilet (plak)	4	8

Allergenen 1) Gluten 7) Melk/lactose 15) Kan sporen bevatten van soja en sesam

Voedingswaarden 303 kcal | 17 g eiwit | 27 g koolhydraten | 13 g vet | waarvan 7 g verzadigd | 3 g vezels

1 Snijd of schaaf per persoon 9 dunne plakken van de komkommer.

2 Beleg 1 wafel met oude kaas en 2 wafels met kalkoenfilet. Verdeel de komkommer over de wafels.

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.

Frans ontbijt met croissants, aardbeienjam en een gekookt eitje

Ingrediënten voor 1 ontbijt	2P	4P
Vrije-uitloopei 3)	2	4
Meergranen croissant 1) 3) 6) 7) 11) 15)	2	4
Aardbeienjam (potje)	1	2
Zout*	Snufje	
Roomboter*	Naar smaak	

* Zelf toevoegen

Benodigdheden
Steelpan met deksel

Allergenen 1) Gluten 3) Eieren 6) Soja 7) Melk/lactose 11) Sesam 15) Kan sporen bevatten van pinda's, noten, selderij, mosterd, sulfiet

Voedingswaarden
419 kcal | 13 g eiwit | 33 g koolhydraten | 26 g vet | waarvan 11 g verzadigd | 2 g vezels

1 Verwarm de oven voor op 180 graden.

2 Zorg dat de eieren net onder water staan in een steelpan met deksel. Breng afgedekt aan de kook en kook de eieren in 6 - 8 minuten hard. Laat daarna schrikken onder koud water.

3 Bak de croissants 5 minuten in de oven.

4 Hak het kopje van het ei en bestrooi met zout. Snijd de croissants open en smeer met roomboter en jam.