Goedemorgen!

WEEK 15
2016

Voorraadkast
- ❐ Honey crunch appel
- ❐ Granola
- ❐ Mango
- ❐ Knapperbröd
- ❐ Pindakaas
- ❐ Friese suikerbol
- ❐ Handsinaasappel

Koelkast
- ❐ Halfvolle yoghurt
- ❐ Magere kwark
- ❐ Sinaasappelbanaansap

Ontbijtbox

1 Honey crunch appel met granola en halfvolle yoghurt
2 Mangokwark met knapperbröd en pindakaas
3 Fries suikerbrood met sinaasappelboter

Zelf toevoegen: roomboter

Honey crunch appel met granola en halfvolle yoghurt

Ingrediënten voor 1 ontbijt	2P	4P
Honey crunch appel	2	4
Halfvolle yoghurt (ml) 7) 15)	400	800
Granola (g) 8) 11) 15)	90	180

Allergenen 7) Melk/lactose 8) Noten 11) Sesam 15) Kan sporen bevatten van gluten, pinda's en soja

Voedingswaarden 365 kcal | 13 g eiwit | 58 g koolhydraten | 7 g vet | waarvan 4 g verzadigd | 6 g vezels

1 Snijd de appel (honey crunch) in kwarten, verwijder het klokhuis en snijd klein.

2 Verdeel de helft van de appel over de ontbijtkommen. Schenk de halfvolle yoghurt erover en garneer met de granola en de overige appel.

Mangokwark met knapperbröd en pindakaas

Ingrediënten voor 1 ontbijt	2P	4P
Mango	½	1
Magere kwark (g) 7) 15)	200	400
Pindakaas (kuipje) 5) 15)	2	4
Knapperbröd 1) 3) 11) 15)	2	4

Allergenen 1) Gluten 3) Eieren 5) Pinda's 7) Melk/lactose 11) Sesam 15) Kan sporen bevatten van gluten, soja, melk/lactose en noten

Voedingswaarden 288 kcal | 17 g eiwit | 22 g koolhydraten | 13 g vet | waarvan 2 g verzadigd | 4 g vezels

1 Schil de mango, snijd het vruchtvlees van de pit en meng de mango met de magere kwark in een hoge kom. Pureer met een staafmixer tot een egale mangokwark.

2 Smeer de pindakaas op het knapperbröd.

3 Verdeel de mangokwark over de kommen en serveer met het knapperbröd.

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.

Fries suikerbrood met sinaasappelboter

Ingrediënten voor 1 ontbijt	2P	4P
Friese suikerbol 1) 3) 7) 13) 15)	2	4
Handsinaasappel	2	4
Roomboter (el)*	2	4

* Zelf toevoegen

Benodigdheden
Fijne rasp, kom

Allergenen 1) Gluten **3)** Eieren **7)** Melk/lactose **13)** Lupine **15)** Kan sporen bevatten van soja, noten en sesam

Voedingswaarden
352 kcal | 7 g eiwit | 52 g koolhydraten | 12 g vet | waarvan 7 g verzadigd | 4 g vezels

1 Haal de roomboter uit de koelkast en verwarm de oven voor op 180 graden. Bak de suikerbol 2 tot 3 minuten in de oven.

2 Was ondertussen de handsinaasappel grondig en rasp de schil van een ½ sinaasappel per persoon met een fijne rasp. Meng in een kom de sinaasappelrasp met de roomboter. Schil de sinaasappels en verdeel in parten.

3 Serveer het suikerbrood met de sinaasappel-roomboter en de sinaasappelparten.