Goedemorgen!

WEEK 42
2016

Ontbijtbox

1 Volle yoghurt met banaan, zoete kiwi en noten-cranberrymix
2 Smoothie van volle yoghurt, rode druiven en muesli
3 Appelcrumble met yoghurt

Voorraadkast
- ❐ Banaan
- ❐ Kiwi gold
- ❐ Noten-cranberrymix
- ❐ Meergranenvlokken
- ❐ Elstar appel
- ❐ Kaneel
- ❐ Honing
- ❐ Muesli

Koelkast
- ❐ Volle yoghurt
- ❐ Ananas (schijven)
- ❐ Rode druiven
- ❐ Sinaasappel-muntsap
- ❐ Ananas-meloen-mango-passiesap

Zelf toevoegen: roomboter

Volle yoghurt met banaan, zoete kiwi en noten-cranberrymix

Ingrediënten voor 1 ontbijt	2P	4P
Banaan	2	4
Kiwi gold	2	4
Volle yoghurt (g) 7) 15) 20)	400	800
Noten-cranberrymix (g) 8) 12) 19) 22)	50	100

Allergenen 7) Melk/lactose 8) Noten 12) Sulfiet. Kan sporen bevatten van 15) gluten, 19) pinda's en 22) (andere) noten.

Voedingswaarden 403 kcal | 15 g eiwit | 53 g koolhydraten | 12 g vet | waarvan 3 g verzadigd | 5 g vezels

1 Snijd de banaan in plakken. Schil de kiwi en snijd klein.

2 Verdeel het fruit over ontbijtkommen. Voeg de yoghurt toe en bestrooi met de noten-cranberrymix.

Smoothie van volle yoghurt, rode druiven en muesli

Ingrediënten voor 1 ontbijt	2P	4P
Volle yoghurt (ml) 7) 15) 20)	250	500
Ananas (schijven)	1½	3
Rode druiven (g)	250	500
Meergraanvlokken (g) 1) 19) 20) 22) 25)	100	200

Allergenen 1) Gluten 7) Melk/lactose. Kan sporen bevatten van 15) gluten, 19) pinda's, 20) soja, 22) noten en 25) sesam.

Voedingswaarden 394 kcal | 11 g eiwit | 68 g koolhydraten | 7 g vet | waarvan 3 g verzadigd | 8 g vezels

1 Schenk de volle yoghurt in een hoge kom of blender. Voeg de ananas, de helft van de rode druiven en de helft van de meergraanvlokken toe en pureer tot een dikke smoothie.

2 Verdeel de smoothie over de kommen. Snijd de overige rode druiven doormidden. Garneer de smoothie met de rode druiven en overige meergraanvlokken.

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.

Appelcrumble met yoghurt

Ingrediënten voor 1 ontbijt	2P	4P
Elstar appel	2	4
Kaneel (tl)	2	4
Honing (potje)	1	2
Muesli (g) 1) 8) 12) 19) 22)	100	200
Volle yoghurt (ml) 7) 15) 20)	250	500
Roomboter (el)*	½	1

* Zelf toevoegen

Benodigdheden
Kom, ovenschaal

Allergenen
1) Gluten 7) Melk/lactose 8) Noten 12) Sulfiet
Kan sporen bevatten van 15) gluten, 19) pinda's, 20) soja en 22) noten.

Voedingswaarden
394 kcal | 9 g eiwit | 66 g koolhydraten | 9 g vet | waarvan 4 g verzadigd | 6 g vezels

1 Verwarm de oven voor op 200 graden. Schil de appel (elstar) en snijd in blokjes.

2 Meng in een kom de appel met de kaneel en de helft van de honing.

3 Vet een ovenschaal in met roomboter. Verdeel het appelmengsel over de ovenschaal. Bestrooi met de muesli en bak 20 – 25 minuten in de oven.

4 Verdeel de crumble over de borden en serveer met yoghurt en overige honing.

Tip! Door wat van de kaneel te vervangen door gemalen kardemom en nootmuskaat geef je deze crumble een verrassende smaak.