



# Goedemorgen!

WEEK 21  
2016

## Vorraadkast

- Pistache
- Handsinaasappel
- Grapefruit
- Honing
- Meergranenvlokken
- Mango
- Cashewnoten
- Paprikapoeder

## Koelkast

- Griekse yoghurt
- Karnemelk
- Lente-ui
- Ontbijtspek
- Vrije-uitlooper
- Geraspte belegen kaas
- Vruchtensap van ananas, meloen, mango en passievrucht

## Zelf toevoegen:

peper & zout, zonnebloemolie, melk

## Ontbijtbox

- 1 Griekse yoghurt met citrussalade, meergranenvlokken en pistache
- 2 Mangosmoothiebowl met cashewnoten
- 3 Eimuffins met ontbijtspek, lente-ui en kaas



2x

## Griekse yoghurt met citrussalade, meergranenvlokken en pistache

Ingrediënten voor 1 ontbijt	2P	4P
Pistache (g) <b>8</b> <b>15</b>	20	40
Handsinaasappel	1	2
Grapefruit	1	2
Honing (potje)	1	2
Griekse yoghurt (ml) <b>7</b> <b>15</b>	250	500
Meergranenvlokken (g) <b>1</b> <b>15</b>	30	60

**Allergenen 1)** Gluten **7)** Melk/lactose **8)** Noten **15)** Kan sporen bevatten van gluten, pinda's, soja, noten en sesam

**Voedingswaarden** 379 kcal | 11 g eiwit | 35 g koolhydraten | 14 g vet | waarvan 5 g verzadigd | 4 g vezels

**1** Hak de pistache grof. Snijd de kontjes van de handsinaasappel en de grapefruit. Snijd de schil weg en snijd het vruchtvlees in plakken van ½ cm. Meng de plakken handsinaasappel en grapefruit met de helft van de honing in een kom.

**2** Verdeel de Griekse yoghurt over kleine borden en verdeel de citrussalade erover. Druppel de overige honing erover en bestrooi met de meergranenvlokken en pistachenoten.



2x

## Mangosmoothiebowl met cashewnoten

Ingrediënten voor 1 ontbijt	2P	4P
Mango	1	2
Cashewnoten (g) <b>8</b> <b>15</b>	50	100
Karnemelk (ml) <b>7</b> <b>15</b>	250	500

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

**Voedingswaarden** 285 kcal | 10 g eiwit | 30 g koolhydraten | 13 g vet | waarvan 2 g verzadigd | 3 g vezels

**1** Schil de mango en snijd het vruchtvlees van de pit. Snijd het vruchtvlees in stukken. Hak de cashewnoten grof.

**2** Meng de mango en de helft van de cashewnoten met de karnemelk in een blender of hoge kom en pureer tot een gladde, dikke smoothie.

**3** Verdeel de smoothie over ontbijtkommen en bestrooi met de overige cashewnoten.

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.



## Eimuffins met ontbijtspek, lente-ui en kaas



Ingrediënten voor 1 ontbijt	2P	4P
Lente-ui	1	2
Ontbijtspek (plakken)	4	8
Vrije-uitloopei 3)	4	8
Geraspte belegen kaas (g) 7)	30	60
Paprikapoeder (tl)	½	1
Zonnebloemolie (el)*	½	1
Melk (el)*	2	4
Peper & zout*	Naar smaak	

\* Zelf toevoegen

**Benodigdheden**  
Muffin bakblik, kom

**Allergenen** 3) Eieren 7) Melk/lactose

### Voedingswaarden

299 kcal | 20 g eiwit | 2 g koolhydraten | 23 g vet | waarvan 9 g verzadigd | 1 g vezels

**1** Verwarm de oven voor op 180 graden. Vet per persoon 2 vormpjes van de het muffin bakblik in met zonnebloemolie.

**2** Snijd de lente-ui fijn en het ontbijtspek in kleine reepjes. Breek de eieren boven een kom en roer samen met de melk luchtig met een vork of garde.

**3** Meng de lente-ui, het ontbijtspek en de geraspte kaas door de eieren. Breng flink op smaak met het paprikapoeder, peper en zout.

**4** Verdeel het eimengsel over de ingevette muffinvormpjes. Bak de eimuffins in 25 – 30 minuten goudbruin in de oven.

**Tip!** Voeg een handje gesneden spinazie en wat stukjes cherrytomaat toe voor een extra stevig ontbijt.

Heb je geen muffin bakblik? Bak van het eimengsel dan een omelet in een koekenpan.

