WEEK 01
2017

Goedemorgen!

Ontbijtbox

1. Bananensplit met yoghurt, meergranen- en chocoladevlokken
2. Smoothie van volle yoghurt, rode druiven en muesli
3. Eimuffins met ontbijtspek, bosui en kaas

Voorraadkast

- ❐ Bananen
- ❐ Meergranenvlokken
- ❐ Chocoladevlokken
- ❐ Muesli
- ❐ Paprikapoeder

Koelkast

- ❐ Volle yoghurt
- ❐ Ananas
- ❐ Rode druiven
- ❐ Bosui
- ❐ Ontbijtspek
- ❐ Vrije-uitloopei
- ❐ Belegen kaas, geraspt

Extra: Appel-muntsap, rode bessen

Zelf toevoegen: peper, zout, melk, zonnebloemolie

Bananensplit met yoghurt, meergranen- en chocoladevlokken

Ingrediënten voor 1 ontbijt	2P	4P
Bananen (st)	2	4
Volle yoghurt (ml) 7) 15) 22)	250	500
Meergranenvlokken (g) 1) 19) 20) 22) 25)	90	180
Chocoladevlokken (g) 6) 7) 19) 22)	25	50

Allergenen 1) Gluten 6) Soja 7) Melk/lactose. Kan sporen bevatten van 15) gluten, 19) pinda's, 20) soja, 22) noten en 25) sesam.

Voedingswaarden 416 kcal | 7 g eiwit | 66 g koolhydraten | 8 g vet | waarvan 5 g verzadigd | 7 g vezels

1 Halveer de banaan in de lengte.

2 Verdeel de banaanhelften over de borden. Verdeel de volle yoghurt erover.

3 Bestrooi met de meergranen- en chocoladevlokken.

Smoothie van volle yoghurt, rode druiven en muesli

Ingrediënten voor 1 ontbijt	2P	4P
Volle yoghurt (ml) 7) 15) 20)	250	500
Ananas (ringen)	1½	3
Rode druiven (g)	250	500
Muesli (g) 1) 8) 12) 19) 22)	100	200

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 373 kcal | 10 g eiwit | 60 g koolhydraten | 8 g vet | waarvan 3 g verzadigd | 6 g vezels

1 Schenk de volle yoghurt in een hoge kom of blender. Voeg de helft van de ananas, de helft van de rode druiven en de helft van de muesli 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 ananas, rode druiven en overige muesli.

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, bosui en kaas

Ingrediënten voor 1 ontbijt	2P	4P
Bosui (st)	1	2
Ontbijtspek (plakken)	4	8
Vrije-uitloopei (st) 3)	4	8
Belegen kaas, geraspt (g) 7)	30	60
Paprikapoeder (tl)	½	1
Zonnebloemolie (el)*	½	1
Melk (el)*	2	4
Peper & Zout*	Naar smaak	

* Zelf toevoegen

Benodigdheden
Muffinvorm, kom

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

Voedingswaarden
289 kcal | 20 g eiwit | 2 g koolhydraten | 22 g vet | waarvan 8 g verzadigd | 1 g vezels

1 Verwarm de oven voor op 180 graden. Vet per persoon 2 holtes van de muffinvorm in met zonnebloemolie.

2 Snijd de bosui 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 bosui, het ontbijtspek en de geraspte kaas door de eieren. Breng op smaak met paprikapoeder, peper en zout.

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

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