



# Goedemorgen!

## Ontbijtbox

- 1 Crackers met kaas en kalkoenfilet
- 2 Griekse yoghurt met blauwe bessen, noten-cranberrymix en havermout
- 3 Bananenpannenkoeken met honing

Als extraatje

### Voorraadkast

- Noten-cranberrymix
- Havermout
- Cracker
- Banaan
- Tarwebloem
- Honing
- Mandarijn

### Koelkast

- Griekse yoghurt
- Blauwe bessen
- Appel
- Jong belegen kaas
- Gerookte kalkoenfilet
- Vrije-uitloopei
- Appel-zwarte bessensap

Zelf toevoegen: melk, roomboter, zout



## Crackers met kaas en kalkoenfilet

Ingrediënten voor 1 ontbijt	2P	4P
Cracker (st) <b>1</b>	6	12
Jong belegen kaas (plak) <b>7</b>	2	4
Gerookte kalkoenfilet (plak)	2	4

Allergenen **1**) Gluten **7**) Melk/lactose

Voedingswaarden 250 kcal | 13 g eiwit | 23 g koolhydraten | 10 g vet | waarvan 6 g verzadigd | 5 g vezels

**1** Beleg de helft van de crackers met kaas en de overige crackers met kalkoenfilet.

**2** Verdeel de crackers over de borden.

## Griekse yoghurt met blauwe bessen, noten-cranberrymix en havermout

Ingrediënten voor 1 ontbijt	2P	4P
Appel	1	2
Griekse yoghurt (ml) <b>7</b>	250	500
Blauwe bessen (g)	62,5	125
Noten-cranberrymix (g) <b>8</b> <b>15</b> )	40	80
Havermout (g) <b>1</b>	50	100

Allergenen **1**) Gluten **7**) Melk/lactose **8**) Noten, **15**) Kan sporen bevatten van noten

Voedingswaarden 425 kcal | 12 g eiwit | 38 g koolhydraten | 23 g vet | waarvan 5 g verzadigd | 5 g vezels

**1** Snijd de appel in vier parten, verwijder het klokhuis en snijd in blokjes.

**2** Verdeel de Griekse yoghurt over de kommen.

**3** Verdeel de appel, blauwe bessen, noten-cranberrymix en havermout over de kommen.



Tip: drink 's ochtends een kop gemberthee!

## Bananenpannenkoeken met honing



### Ingrediënten voor 1 ontbijt

	2P	4P
Vrije-uitloepi 3)	2	4
Banaan	2	4
Tarwebloem (g) 1)	50	100
Honing (kuipje)	40	80
Roomboter (el)*	1	2
Melk*		scheutje
Zout*		snufje

\* Zelf toevoegen

**Benodigheden**  
Kom, koekenpan, garde

### Allergenen

1) Gluten 3) Eieren



### Voedingswaarden

355 kcal | 11 g eiwit | 52 g koolhydraten | 10 g vet | waarvan 5 g verzadigd | 5 g vezels



**1** Kluts de eieren in een kom. Prak 1 ½ banaan met een vork en snijd de overige banaan in plakjes.

**2** Voeg de geprakte banaan, het tarwebloem en een snufje zout toe aan de kom en meng alle ingrediënten met een garde tot beslag. Voeg een scheutje melk toe om het beslag te verdunnen.

**3** Verhit de helft van de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Maak drie kleine pannenkoeken van de helft van het beslag en bak 2 – 3 minuten. Keer om en bak nog 2 – 3 minuten, of totdat de pannenkoekjes aan beide kanten goudbruin zijn.

**4** Herhaal dit voor de overige 3 pannenkoeken. Verdeel over de borden, beleg met de plakjes banaan en voeg naar smaak honing toe.



**Tip!** Serveer met walnoten voor een knapperige smaak of bestrooi ter variatie de pannenkoeken met kaneel.