



Goedemorgen!

WEEK 10
2016

Voorraadkast

- Minneola
- Mandarijn
- Pistachenoten
- Dadelstukjes
- Volkoren Finse ronde
- Havermout
- Rozijnenmix
- Kaneel
- Elstar appel
- Honing

Koelkast

- Volle kwark
- Jong belegen kaas
- Achterham
- Radijs
- Halfvolle melk
- Sinaasappel-banaansap

Ontbijtbox

- 1 Volle kwark met oranje fruit, pistachenoten en dadels
- 2 Volkoren Finse rondes met kaas, achterham en radijs
- 3 Overnight oats met appel, kaneel en rozijnen

Zelf toevoegen: zout



2x

Volle kwark met oranje fruit, pistachenoten en dadels

In ingrediënten voor 1 ontbijt	2P	4P
Volle kwark (g) 7)	250	500
Minneola	1	2
Mandarijn	2	4
Pistachenoten (g) 8) 15)	20	40
Dadelstukjes (g) 15)	25	50

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

Voedingswaarden 317 kcal | 12 g eiwit | 23 g koolhydraten | 18 g vet | waarvan 9 g verzadigd | 4 g vezels

- 1 Verdeel de kwark over de kommen.
- 2 Pel de minneola en mandarijn en verdeel beide in parten.
- 3 Verdeel het fruit over de kwark. Bestrooi met de pistachenoten en dadelstukjes.



2x

Volkoren Finse rondes met kaas, achterham en radijs

In ingrediënten voor 1 ontbijt	2P	4P
Volkoren Finse ronde 1)	6	12
Jong belegen kaas (plak) 7)	2	4
Achterham (plak)	2	4
Radijs	4	7
Halfvolle melk (ml) 7)	250	500

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

Voedingswaarden 327 kcal | 18 g eiwit | 30 g koolhydraten | 13 g vet | waarvan 8 g verzadigd | 8 g vezels

- 1 Beleg 2 Finse rondes per persoon met de jong belegen kaas. Beleg 1 Finse ronde per persoon met de achterham.
- 2 Snijd de radijs in plakken en verdeel deze over de Finse rondes.
- 3 Serveer de Finse rondes met een beker melk.

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.

1x



Begin op tijd met het maken van dit recept, het moet namelijk een nachtje in de koelkast staan!

Overnight oats met appel, kaneel en rozijnen



Ingrediënten voor 1 ontbijt

	2P	4P
Havermout (g) 15)	100	200
Rozijnenmix (g) 12) 15)	40	80
Halfvolle melk (ml) 7)	250	500
Elstar appel	2	4
Kaneel (tl)	1½	3
Honing (potje)	1	2
Zout*		Snufje

* Zelf toevoegen

Benodigheden

Pan met deksel

Allergenen 7) Melk/lactose 12) Sulfiet 15) Kan sporen bevatten van gluten, pinda's en noten

Voedingswaarden

437 kcal | 12 g eiwit | 80 g koolhydraten | 6 g vet | waarvan 2 g verzadigd | 6 g vezels



1 Voorbereiding op de avond van tevoren: meng de havermout met de helft van de rozijnen en de halfvolle melk in een pan met deksel en laat een nacht wellen in de koelkast.



2 Op de ochtend zelf: verwijder het klokhuis van de appel (elstar) en snijd klein.

3 Voeg de appel, kaneel, een snufje zout en 2 el water per persoon toe aan de pan met deksel. Breng aan de kook en kook, afgedekt, 5 minuten op middelmatig vuur. Roer regelmatig door. Voeg eventueel een extra scheutje water toe om aanbranden te voorkomen.



4 Verdeel de overnight oats over de kommen. Schenk de honing erover en bestrooi met de overige rozijnen.

Tip! Dit gerecht heet overnight oats, omdat het lekker is om de havermout langere tijd (een nachtje) te weken. Je kunt het gerecht ook in het geheel 's ochtends bereiden. Kook dan bij stap 3 het geheel 5 minuten langer.