



Goedemorgen!

WEEK 11
2016

Ontbijtbox

- 1 Volle yoghurt met kokos-granola, peer en mandarijn
- 2 Speltwafel-sandwich met avocado, belegen kaas en tuinkers
- 3 Banaan-yoghurtpannenkoeken met kiwi en kersenjam

Voorraadkast

- Peer
- Mandarijn
- Granola
- Kokosrasp
- Avocado
- Oer-speltwafels
- Banaan
- Kiwi
- Hennepezaad
- Kersenjam

Koelkast

- Volle yoghurt
- Belegen kaas
- Tuinkers
- Aalbessen
- Vrije-uitloopei
- Sinaasappel-kiwisap

Zelf toevoegen:

peper & zout, bakpoeder, roomboter



2x

Volle yoghurt met kokos-granola, peer en mandarijn

Ingrediënten voor 1 ontbijt	2P	4P
Peer	1	2
Mandarijn	2	4
Volle yoghurt (ml) 7)	400	800
Granola (g) 1) 8) 11) 15)	90	180
Kokosrasp (g) 12) 15)	15	30

Allergenen 1) Gluten **7)** Melk/lactose **8)** Noten **11)** Sesam **12)** Sulfit **15)** Kan sporen bevatten van eieren, pinda's, soja, melk/lactose, noten en lupine

Voedingswaarden 452 kcal | 13 g eiwit | 45 g koolhydraten | 23 g vet | waarvan 10 g verzadigd | 7 g vezels

1 Schil de peer, verwijder het klokhuis en snijd in blokjes. Pel de mandarijn en verdeel in parten.

2 Verdeel de yoghurt over de kommen en voeg de granola, peer en mandarijn toe. Bestrooi met de kokosrasp.



2x

Speltwafel-sandwich met avocado, belegen kaas en tuinkers

Ingrediënten voor 1 ontbijt	2P	4P
Avocado	½	1
Oer-speltwafels 1) 15)	6	12
Belegen kaas (plak) 7)	2	4
Tuinkers (el)	2	4

Bewaartip Wil je een avocado-helft de volgende dag gebruiken? Bewaar deze met pit, afgedekt met folie, in de koelkast.

Allergenen 1) Gluten **7)** Melk/lactose **15)** Kan sporen bevatten van soja en sesam

Voedingswaarden 332 kcal | 12 g eiwit | 29 g koolhydraten | 18 g vet | waarvan 6 g verzadigd | 6 g vezels

1 Snijd de avocado doormidden, verwijder de pit en verdeel het vruchtvlees van de avocado over de speltwafels.

2 Beleg 2 speltwafels per persoon met de belegen kaas en de helft van de tuinkers.

3 Leg de derde speltwafel als een sandwich op één van de belegde wafels en bestrooi met de rest van de tuinkers.

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



De aalbessen smaken heerlijk bij deze pannenkoeken!

Banaan-yoghurtpannenkoeken met kiwi en kersensjam



Ingrediënten voor 1 ontbijt	2P	4P
Banaan	2	4
Kiwi	2	4
Volle yoghurt (ml) 7)	200	400
Vrije-uitloopei 3)	4	8
Hennepzaad (g) 15)	30	60
Kersensjam (potje)	2	4
Bakpoeder (tl)*	1	2
Roomboter (el)*	1	2
Zout*		Snufje

* Zelf toevoegen

Benodigheden
Kom, koekenpan



Allergenen 3) Eieren 7) Melk/lactose 15) Kan sporen bevatten van pinda's en noten

Voedingswaarden

644 kcal | 28 g eiwit | 67 g koolhydraten | 28 g vet | waarvan 11 g verzadigd | 6 g vezels



1 Prak de bananen met een vork in een kom. Schil de kiwi en snijd in plakken.

2 Voeg 1 tl yoghurt per persoon, de eieren, hennepzaad, bakpoeder en een snufje zout toe aan de kom en roer tot beslag.

3 Smelt de roomboter in een koekenpan. Voeg 3 el beslag toe aan de pan en bak de drie pannenkoeken aan beide kanten bruin.

4 Verdeel de pannenkoeken over de borden en smeer met de kersensjam. Garneer met de kiwi en serveer met de overige yoghurt.



Tip! Je kunt deze pannenkoeken ook zonder bakpoeder maken. Ze worden dan alleen iets minder luchtig, maar niet minder lekker.