



# Goedemorgen!

WEEK 12  
2016

## Vorraadkast

- Perssinaasappels
- Chocovlokken
- Granny smith appel
- Banaan
- Hazelnoten
- Granola-mix
- Mango

## Koelkast

- Verse basilicum
- Halfvolle kwark
- Blauwe bessen
- Turkse yoghurt
- Aardbeien-appelsap

## Ontbijtbox

- 1 Sinaasappel-smoothie met basilicum en chocovlokken
- 2 Fruitsalade met hazelnoten en kwark
- 3 Mango met zelfgemaakte granola

Zelf toevoegen: bruine suiker, zout, sesamolie



2<sup>x</sup>

## Sinaasappel-smoothie met basilicum en chocovlokken

Ingrediënten voor 1 ontbijt	2P	4P
Perssinaasappels	6	12
Verse basilicum (blaadjes) 15)	10	20
Halfvolle kwark (g) 7)	300	600
Chocovlokken (g) 3) 7) 15)	30	60

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

**Voedingswaarden** 294 kcal | 16 g eiwit | 32 g koolhydraten | 12 g vet | waarvan 8 g verzadigd | 2 g vezels

- 1 Pers het sap van de sinaasappels uit.
- 2 Meng het sinaasappelsap met de basilicum, kwark en  $\frac{2}{3}$  van de chocovlokken in een blender of hoge kom en pureer tot een dikke smoothie.
- 3 Verdeel de smoothie over grote glazen en garneer met de overige chocovlokken.



2<sup>x</sup>

## Fruitsalade met hazelnoten en kwark

Ingrediënten voor 1 ontbijt	2P	4P
Granny smith appel	1	2
Banaan	1	2
Hazelnoten (g) 8) 15)	25	50
Blauwe bessen (g)	60	125
Halfvolle kwark (g) 7)	200	400

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

**Voedingswaarden** 293 kcal | 12 g eiwit | 29 g koolhydraten | 13 g vet | waarvan 4 g verzadigd | 4 g vezels

- 1 Snijd de appel (granny smith) en de banaan klein. Hak de hazelnoten grof.
- 2 Verdeel de appel, banaan en hazelnoten over diepe borden, bestrooi met de hazelnoten en garneer met de kwark.

1<sup>x</sup>

## Mango met zelfgemaakte granola



Ingrediënten voor 1 ontbijt	2P	4P
Granola-mix (g) 1) 8) 15)	120	240
Mango	1	2
Turkse yoghurt (g) 7)	100	200
Bruine suiker (g)*	50	100
Zout*	Snufje	
Sesamolie (ml)*	10	20

\* Zelf toevoegen  
**Benodigheden**  
 Bakplaat met bakpapier, kom



**Allergenen** 1) Gluten 7) Melk/lactose 8) Noten 15) Kan sporen bevatten van pinda's

### Voedingswaarden

497 kcal | 16 g eiwit | 33 g koolhydraten | 34 g vet | waarvan 7 g verzadigd | 8 g vezels

- 1 Verwarm de oven voor op 150 graden.
- 2 Meng de granola met de bruine suiker, een snufje zout en sesamolie. Verdeel dit over een bakplaat met bakpapier en bak 30 minuten in de oven.
- 3 Schil ondertussen de mango en snijd het vruchtvlies klein.
- 4 Laat de granola afkoelen, breek het in kleine stukjes. Leg de mango op een bord en serveer met de granola en de Turkse yoghurt.

