



Goedemorgen!

WEEK 17
2016

Voorraadkast

- Sharonfruit
- Gedroogde abrikozen
- Pistachenoten
- Meergranenvlokken
- Persinaasappels
- Marmelade
- Mandarijn

Koelkast

- Turkse yoghurt
- Milde volle yoghurt
- Ananas
- Rode druiven
- Croissants
- Mango-passiesmoothie

Ontbijtbox

- 1 Turkse yoghurt met sharonfruit, gedroogde abrikozen en pistachenoten
- 2 Smoothiebowl van volle yoghurt, rode druiven en muesli
- 3 Oranje ontbijt met croissants, marmelade, jus d'orange en mandarijn

Zelf toevoegen: geen



2x

Turkse yoghurt met sharonfruit, gedroogde abrikozen en pistachenoten

In ingrediënten voor 1 ontbijt	2P	4P
Sharonfruit	1	2
Gedroogde abrikozen (ml) 12)	50	100
Turkse yoghurt (g) 7) 15)	300	600
Pistachenoten (g) 8) 15)	20	40

Allergenen 7) Melk/lactose 8) Noten 12) Sulfiet 15) Kan sporen bevatten van pinda's en noten

Voedingswaarden 371 kcal | 10 g eiwit | 37 g koolhydraten | 20 g vet | waarvan 11 g verzadigd | 5 g vezels

1 Snijd het sharonfruit en de gedroogde abrikozen klein.

2 Verdeel de Turkse yoghurt over de ontbijtkommen. Verdeel het sharonfruit en de gedroogde abrikozen erover en bestrooi met de pistachenoten.



2x

Smoothiebowl van volle yoghurt, rode druiven en muesli

In ingrediënten voor 1 ontbijt	2P	4P
Milde volle yoghurt (ml) 7) 15)	250	500
Ananas (schijven)	1½	3
Rode druiven (g)	250	500
Meergranenvlokken (g) 1) 15)	100	200

Allergenen 1) Gluten 7) Melk/lactose 15) Kan sporen bevatten van gluten, pinda's, soja, noten en sesam

Voedingswaarden 394 kcal | 11 g eiwit | 68 g koolhydraten | 7 g vet | waarvan 3 g verzadigd | 8 g vezels

1 Schenk de milde volle yoghurt in een hoge kom of blender. Voeg 1 schijf ananas per 2 personen, de helft van de rode druiven en de helft van de meergranenvlokken toe en pureer tot een dikke smoothie.

2 Verdeel de smoothie over de kommen. Snijd de overige rode druiven doormidden en de overige ananas in stukjes. Garneer de smoothie met de rode druiven, ananas en overige meergranenvlokken.

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 de account. Heb je vragen over de producten of onze service? Neem dan contact op met onze klantenservice.

1x



Oranje ontbijt met croissants, marmelade, jus d'orange en mandarijn



Ingrediënten voor 1 ontbijt	2P	4P
Persinaasappels	6	12
Croissants 1) 3) 7) 15)	2	4
Marmelade (potje)	2	4
Mandarijn	2	4

* Zelf toevoegen

Benodigdheden
Citruspers

Allergenen

1) Gluten 3) Eieren 7) Melk/lactose 15) Kan sporen bevatten van soja, noten, sesam en lupine

Voedingswaarden

391 kcal | 5 g eiwit | 67 g koolhydraten | 12 g vet | waarvan 8 g verzadigd | 3 g vezels



1 Verwarm de oven voor op 210 graden.

2 Pers het sap van de sinaasappels uit en verdeel over de glazen.

3 Bak de croissants 8 minuten op 210 graden in de oven, of totdat ze goudbruin zijn.

4 Serveer de croissants met de marmelade, het verse sinaasappelsap en de mandarijn. Geniet van het Oranje ontbijt!



Weetje! Dit ontbijt is speciaal voor Koningsdag, de nationale feestdag van Nederland. Gefeliciteerd!