



Goedemorgen!

WEEK 23
2016

Vorraadkast

- Meergranenvlokken
- Passievruchten
- Vijgenstukjes
- Pompoenpitten
- Avocado
- Waldkorn crackers
- Perssinaasappelen
- Pruimtomaat

Koelkast

- Turkse yoghurt
- Oude kaas
- Ciabatta
- Vrije-uitloopei
- Spekblokjes
- Verse bieslook
- Halfvolle melk
- Vruchtensap van ananas, meloen, mango en passievrucht

Zelf toevoegen:

peper, zout, roomboter

Ontbijtbox

- 1 Turkse yoghurt met passievrucht, vijgen en pompoenpitten
- 2 Waldkorn cracker met oude kaas, avocado en tomaat
- 3 Ciabatta met spekomelet en bieslook



2x

Turkse yoghurt met passievrucht, vijgen en pompoenpitten

Ingrediënten voor 1 ontbijt	2P	4P
Turkse yoghurt (ml) 7) 15)	250	500
Meergranenvlokken (g) 1) 15)	50	100
Passievruchten	2	4
Vijgenstukjes (g)	25	50
Pompoenpitten (g) 15)	20	40

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

Voedingswaarden 337 kcal | 12 g eiwit | 30 g koolhydraten | 18 g vet | waarvan 10 g verzadigd | 5 g vezels

1 Verdeel de yoghurt over de kommen. Roer de meergranenvlokken door de yoghurt.

2 Snijd de passievruchten doormidden, lepel het vruchtvlees eruit en verdeel over de yoghurt.

3 Garneer als laatste met de vijgenstukjes en pompoenpitten.



2x

Waldkorn cracker met oude kaas, avocado en tomaat

Ingrediënten voor 1 ontbijt	2P	4P
Avocado	½	1
Pruimtomaat	2	4
Waldkorn cracker 1) 3) 6) 11) 15)	4	8
Oude kaas (plak) 7)	2	4
Peper*	Naar smaak	

Allergenen 1) Gluten **3)** Eieren **6)** Soja **7)** Melk/lactose **11)** Sesam **15)** Kan sporen bevatten van melk/lactose

Voedingswaarden 452 kcal | 17 g eiwit | 31 g koolhydraten | 28 g vet | waarvan 9 g verzadigd | 6 g vezels

1 Halveer de avocado, verwijder de pit en lepel het vruchtvlees eruit. Snijd de tomaat in dunne plakken.

2 Smeer de waldkorn cracker in met de avocado en verdeel de oude kaas en tomaat erover. Bestrooi met peper naar smaak.

Tip! Bewaar de halve avocado met pit in aluminiumfolie in de koelkast.

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



Ciabatta met spekomelet en bieslook



Ingrediënten voor 1 ontbijt	2P	4P
Ciabatta 1) 6) 7) 15)	2	4
Bieslook (sprieten) 15)	4	8
Vrije-uitloopei 3)	4	8
Halfvolle melk 7) 15)		Scheutje
Spekblokjes (g)	40	80
Roomboter (el)*	½	1
Peper & zout*		Naar smaak

* Zelf toevoegen

Benodigdheden
 Kom, koekenpan

Allergenen 1) Glutens 3) Eieren 6) Soja 7) Melk/lactose 15) Kan sporen bevatten van eieren, noten, selderij, sesam en lupine

Voedingswaarden

403 kcal | 22 g eiwit | 34 g koolhydraten | 20 g vet | waarvan 8 g verzadigd | 2 g vezels



1 Verwarm de oven voor op 210 graden. Bak de ciabatta 6 – 8 minuten in de oven.

2 Snijd ondertussen de bieslook fijn. Kluts de eieren in een kom met een scheutje melk en de bieslook. Breng op smaak met peper en zout.

3 Smelt de roomboter in een koekenpan en bak de spekblokjes 2 minuten op middelhoog vuur rondom bruin. Schenk het eimengsel erbij en bak per 2 personen 1 omelet.

4 Snijd de ciabatta doormidden en beleg met de omelet.



Tip! Kook je in een koekenpan met anti-aanbaklaag? Dan kan je de roomboter achterwege laten. De spekjes geven genoeg vet af om ze in te bakken.

Met een glaasje versgeperst fruitsap is dit ontbijt nog lekkerder!