



Goedemorgen!

WEEK 47
2015

Vorraadkast

- Banaan
- Handsinaasappel
- Muesli
- Mango
- Havermout
- Dadel
- Meergranenvlokken
- Jonagold appel
- Kaneel
- Walnoten

Koelkast

- Halfvolle yoghurt
- Aardbeien-sinaasappelsap
- Halfvolle melk
- Appel-zwartebeessensap

Ontbijtbox

- 1 Halfvolle yoghurt met banaan, sinaasappel en muesli
- 2 Fruitsmoothie met havermout
- 3 Overnight oats met appel, walnoten en dadels

Zelf toevoegen: geen



2x

Halfvolle yoghurt met banaan, sinaasappel en muesli

Ingrediënten voor 1 ontbijt	2P	4P
Banaan	2	4
Handsinaasappel	2	4
Halfvolle yoghurt (ml) 7)	400	800
Muesli (g) 1) 8) 12) 15)	90	180

Allergenen 1) Gluten 7) Melk/lactose 8) Noten 12) Sulfit 15) Kan sporen bevatten van pinda's

Voedingswaarden 447 kcal | 15 g eiwit | 72 g koolhydraten | 8 g vet | waarvan 3 g verzadigd | 5 g vezels

1 Snijd de banaan in plakken. Pel de handsinaasappel en verdeel in parten.

2 Schenk de yoghurt in kommen en verdeel de muesli en het fruit erover.

Tip! Je kunt de yoghurt ook met alleen de banaan eten en de handsinaasappel als tussendoortje eten.



2x

Fruitsmoothie met havermout

Ingrediënten voor 1 ontbijt	2P	4P
Halfvolle yoghurt (ml) 7)	100	200
Aardbeien-sinaasappelsap (ml)	100	200
Mango	1	2
Havermout (g) 15)	50	100

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

Voedingswaarden 233 kcal | 6 g eiwit | 41 g koolhydraten | 3 g vet | waarvan 1 g verzadigd | 5 g vezels

1 Schenk de yoghurt en het aardbeien-sinaasappelsap in een blender of hoge kom.

2 Schil en snijd de mango in stukken en voeg toe aan de blender of hoge kom. Voeg de havermout toe en mix tot een vloeibare smoothie. Voeg eventueel water toe om de smoothie vloeibaarder te maken.

3 Verdeel de smoothie over grote glazen.

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.