



Goedemorgen!

WEEK 05
2016

Ontbijtbox

- 1 Halfvolle yoghurt met lychees, kiwi en cranberry-pittenmix
- 2 Zweedse crackers met belegen kaas, achterham en pindakaas
- 3 Havermout met appel, dadels en walnoten

Vorraadkast

- Lychees
- Kiwi
- Cranberry-pittenmix
- Zweedse crackers
- Pindakaas
- Elstar appel
- Havermout
- Dadelstukjes
- Lijnzaad
- Walnoten

Koelkast

- Halfvolle yoghurt
- Belegen kaas
- Achterham
- Halfvolle melk
- Sinaasappel-banaansap
- Ananas-meloen-mango-passievruchtsap

Zelf toevoegen: geen



2x

Halfvolle yoghurt met lychees, kiwi en cranberry-pittenmix

| Ingrediënten voor 1 ontbijt | 2P | 4P |
|-----------------------------|-----|------|
| Halfvolle yoghurt (ml) 7) | 500 | 1000 |
| Lychees | 4 | 8 |
| Kiwi | 2 | 4 |
| Cranberry-pittenmix (g) 15) | 50 | 100 |

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

Voedingswaarden 438 kcal | 18 g eiwit | 46 g koolhydraten | 18 g vet | waarvan 5 g verzadigd | 5 g vezels

1 Verdeel de halfvolle yoghurt over ontbijtkommen.

2 Pel de lychees, verwijder de pit en snijd het vruchtvlees in kleine stukjes. Schil de kiwi en snijd het vruchtvlees in plakken.

3 Verdeel het fruit over de ontbijtkommen en garneer met de cranberry-pittenmix.



2x

Zweedse crackers met belegen kaas, achterham en pindakaas

| Ingrediënten voor 1 ontbijt | 2P | 4P |
|-----------------------------|----|----|
| Zweedse crackers 1) | 6 | 12 |
| Belegen kaas (plakken) 7) | 2 | 4 |
| Achterham (plakken) | 2 | 4 |
| Pindakaas (kuipje) 5) 15) | 2 | 4 |

Allergenen 1) Gluten **5)** Pinda's **7)** Melk/lactose **15)** Kan sporen bevatten van noten

Voedingswaarden 398 kcal | 18 g eiwit | 31 g koolhydraten | 20 g vet | waarvan 8 g verzadigd | 8 g vezels

1 Verdeel de Zweedse crackers over de borden.

2 Beleg per persoon 1 cracker met een plak kaas, 1 cracker met achterham en 1 cracker met pindakaas.

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.

1^x

Voor jouw gemak zijn de dadels al in stukjes gesneden!

Havermout met appel, dadels en walnoten



Ingrediënten voor 1 ontbijt

| | 2P | 4P |
|------------------------|-----|------|
| Elstar appel | 1 | 2 |
| Havermout (g) 15) | 100 | 200 |
| Halfvolle melk (ml) 7) | 500 | 1000 |
| Dadelstukjes (g) 15) | 50 | 100 |
| Lijnzaad (g) 15) | 15 | 30 |
| Walnoten (g) 8) 15) | 40 | 80 |

* Zelf toevoegen

Benodigheden

Steeplan met deksel

Allergenen

7) Melk/lactose

8) Noten 15) Kan sporen bevatten van gluten, pinda's en noten

Voedingswaarden

633 kcal | 21 g eiwit | 71 g koolhydraten | 27 g vet | waarvan 5 g verzadigd | 12 g vezels

1 Verwijder het klokhuis van de appel (elstar) en snijd klein.

2 Meng de havermout, halfvolle melk, appel en het grootste deel van de dadels in een steelpan met deksel. Verwarm de havermout gedurende 5 minuten, afgedekt, op middelmatig vuur. Zet het vuur laag zodra de havermout begint te koken. Roer regelmatig goed over de bodem van de pan om aanbranden te voorkomen.

3 Roer vervolgens de lijnzaad door de havermout, zet het vuur uit en laat 1 minuut afgedekt rusten.

4 Verdeel de havermout over ontbijtkommen. Verkrummel de walnoten hierover en garneer met de achtergehouden dadels.

Tip! Heb je kaneel, speculaas- of koekkruiden in huis? Voeg dan, tegelijkertijd met de dadels, een ½ tl per persoon toe.

