



Goedemorgen!

WEEK 07
2016

Ontbijtbox

- 1 Papjaboten met Griekse yoghurt en granola
- 2 Frisse peer-limoensmoothie met verse munt
- 3 American pancakes met rozijnen en kersenjam

Vorraadkast

- Papaja
- Banaan
- Granola
- Peer
- Mandarijn
- Limoen
- Pannenkoekenmix
- Kersenjam
- Rozijnen

Koelkast

- Griekse yoghurt
- Verse munt
- Volle yoghurt
- Melk
- Vrije-uitlooper
- Sinaasappel-kiwisap
- Appel-peer-frambozensap

Zelf toevoegen:

roomboter, olijfolie



2x

Papjaboten met Griekse yoghurt en granola

Ingrediënten voor 1 ontbijt	2P	4P
Papaja	1	2
Griekse yoghurt (g) 7)	150	300
Banaan	1	2
Granola (g) 1) 8) 11) 15)	40	80

Allergenen 1) Gluten 7) Melk/lactose 8) Noten 11) Sesam 15) Kan sporen bevatten van eieren, pinda's, soja, melk/lactose en lupine

Voedingswaarden 290 kcal | 6 g eiwit | 40 g koolhydraten | 7 g vet | waarvan 3 g verzadigd | 6 g vezels

1 Snijd de papaja in de lengte doormidden, lepel de zaden uit de kern en lepel daarna een gedeelte van het vruchtvlees los.

2 Leg op elk bord een papaja-helft.

3 Vul de papaja met de Griekse yoghurt. Snijd de banaan in plakjes en leg op de yoghurt. Bestrooi met granola.



2x

Frisse peer-limoensmoothie met verse munt

Ingrediënten voor 1 ontbijt	2P	4P
Peer	1	2
Mandarijn	2	4
Limoen	½	1
Verse munt (blaadjes) 15)	10	20
Volle yoghurt (ml) 7)	500	1000

Allergenen 7) Melk/lactose 15) Kan sporen bevatten van selderij

Voedingswaarden 215 kcal | 10 g eiwit | 24 g koolhydraten | 8 g vet | waarvan 5 g verzadigd | 3 g vezels

1 Schil de peer, snijd in kwarten en verwijder het klokhuis. Pel de mandarijn en verdeel in parten. Pers het sap van de limoen uit.

2 Meng de peer, mandarijn, ½ el limoensap per persoon, de munt en de volle yoghurt in een blender of hoge kom. Mix tot een smoothie.

3 Schenk de smoothie in kommen of verdun de smoothie met een scheutje water en schenk in 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.

1^x

Geniet van
een typisch Ame-
rikaans ontbijt.
Stevig, zoet én
lekker!



American pancakes met rozijnen en kersensjam



Ingrediënten voor 1 ontbijt	2P	4P
Pannenkoekenmix (g) 1 15	200	400
Melk (ml) 7	120	240
Vrije-uitloopei 3	2	4
Kersensjam (potje)	1	2
Rozijnen (g) 15	30	60
Roomboter (g)*	50	100
Olijfolie (el)*	½	1

* Zelf toevoegen

Benodigdheden

Beslagkom, koekenpan

Allergenen

1) Gluten **3)** Eieren

7) Melk/lactose **15)**

Kan sporen bevatten van pinda's, noten en lupine

Voedingswaarden

703 kcal | 18 g eiwit | 89 g koolhydraten | 29 g vet | waarvan 16 g verzadigd | 4 g vezels

1 Smelt de roomboter op laag vuur in een steelpan.

2 Meng de pannenkoekenmix met de melk in een beslagkom en roer tot een glad beslag. Voeg langzaam en al roerend de gesmolten boter en de eieren toe.

3 Verhit de olijfolie in een koekenpan op middelmatig vuur en bak per persoon 1 grote pannenkoek of 3 kleine pannenkoekjes.

4 Smeer de pannenkoeken in met kersensjam en bestrooi met rozijnen.

