



# Goedemorgen!

WEEK 18  
2016

## Vorraadkast

- Havermout
- Cranberry-pittenmix
- Red delicious appel
- Peer
- Banaan
- Notenmix
- Dadelstukjes
- Amandelmeel
- Pecannoten
- Amandelschaafsel

## Koelkast

- Rode druiven
- Halfvolle yoghurt
- Verse munt
- Aardbeien
- Aardbeiensmoothie

**Zelf toevoegen:**  
cacaopoeder

## Ontbijtbox

- 1 Halfvolle yoghurt met havermout, cranberry-pittenmix en rode druiven
- 2 Fruitsalade met yoghurt, gemengde noten en verse munt
- 3 Moederdagtaartje met dadels en amandel



2x

## Halfvolle yoghurt met havermout, cranberry-pittenmix en rode druiven

Ingrediënten voor 1 ontbijt	2P	4P
Rode druiven (g)	50	100
Havermout (g) 1) 19) 22)	60	120
Halfvolle yoghurt (ml) 7) 15) 20)	300	600
Cranberry-pittenmix (g) 19) 22)	50	100

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

**Voedingswaarden** 336 kcal | 14 g eiwit | 38 g koolhydraten | 13 g vet | waarvan 3 g verzadigd | 3 g vezels

- 1 Snijd de druiven doormidden.
- 2 Meng de helft van de druiven en de havermout door de halfvolle yoghurt in de ontbijtkommen.
- 3 Bestrooi met de overige druiven en de cranberry-pittenmix.



2x

## Fruitsalade met yoghurt, gemengde noten en verse munt

Ingrediënten voor 1 ontbijt	2P	4P
Red delicious appel	1	2
Peer	1	2
Banaan	1	2
Verse munt (blaadjes) 15)	8	16
Notenmix (g) 8) 15)	50	100
Halfvolle yoghurt (ml) 7) 15)	200	400

**Allergenen 7)** Melk/lactose **8)** Noten **15)** Kan sporen bevatten van gluten, pinda's, soja en selderij

**Voedingswaarden** 356 kcal | 11 g eiwit | 39 g koolhydraten | 16 g vet | waarvan 6 g verzadigd | 6 g vezels

- 1 Schil de appel (red delicious) en de peer, verwijder de klokhuizen en snijd in blokjes. Snijd de banaan in plakken. Hak de verse munt fijn.
- 2 Meng in een grote kom het fruit met de notenmix en het grootste deel van de verse munt.
- 3 Verdeel de halfvolle yoghurt over de ontbijtkommen. Verdeel de fruitsalade erover en garneer met de overige verse munt.

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



## Moederdagtaartje met dadels en amandel



Ingrediënten voor 1 ontbijt	2P	4P
Dadelstukjes (g) 15)	50	100
Amandelmeel (g) 8) 15)	30	60
Pecannoten (g) 8) 15)	40	80
Aardbeien (g)	100	200
Amandelschaafsel (g) 15)	10	20
Cacaopoeder (el)*	½	1

\* Zelf toevoegen

**Benodigdheden**  
hoge kom met staafmixer, 1 ovenschaaltje van 10 cm doorsnede per persoon

### Allergenen

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

### Voedingswaarden

350 kcal | 7 g eiwit | 34 g koolhydraten | 25 g vet | waarvan 2 g verzadigd | 6 g vezels



**1** Meng de dadelstukjes met het amandelmeel en 25 ml water per persoon in de hoge kom en pureer met een staafmixer tot een stevig mengsel.

**2** Hak de pecannoten fijn en voeg samen met de cacao toe aan de hoge kom. Roer goed door tot een deeg.



**3** Verdeel het deeg over de ovenschaaltjes en druk met de achterkant van een lepel aan tot een egale bodem.

**4** Verwijder de kroontjes van de aardbeien en snijd de aardbeien in plakken. Verdeel over de taartbodems. Bestrooi de aardbeientaartjes met het amandelschaafsel.



**Tip!** Extra lekker als je de amandelen in een droge koekenpan roostert tot ze goudbruin zijn.

**Tip!** Je kunt het deeg van tevoren maken. Dek het dan af met vershoudfolie en bewaar in de koelkast.