



Goedemorgen!

WEEK 33
2016

Ontbijtbox

- 1 Halfvolle kwark met cantaloupe meloen, muesli en kokos
- 2 Banaan-mango-ananasbowl met Griekse yoghurt en zonnebloempitten
- 3 Zuurdesembrood met roerei en avocado

Voorraadkast

- Cantaloupe meloen
- Muesli
- Kokosrasp
- Banaan
- Zonnebloempitten
- Avocado
- Handsinaasappel

Koelkast

- Halfvolle kwark
- Spinazie
- Griekse yoghurt
- Mango-ananasspread
- Bio zuurdesem brood
- Vrije-uitlooperi
- Sinaasappel-kiwisap
- Appel-muntsap

Zelf toevoegen: peper, zout, roomboter



Halfvolle kwark met cantaloupe meloen, muesli en kokos

Ingrediënten voor 1 ontbijt	2P	4P
Cantaloupe meloen	½	1
Halfvolle kwark (ml) 7) 15)	250	500
Muesli (g) 1) 8) 12) 15)	50	100
Kokosrasp (g) 12) 15)	10	20

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

Voedingswaarden 298 kcal | 13 g eiwit | 32 g koolhydraten | 11 g vet | waarvan 7 g verzadigd | 3 g vezels

1 Snijd de meloen (cantaloupe) in parten, verwijder de schil en pitten en snijd in blokjes.

2 Verdeel de kwark over diepe borden. Verdeel hierover de meloen en muesli en bestrooi met de kokosrasp.

Tip! Moet je 's ochtends snel de deur uit? Snijd de meloen de avond ervoor alvast in kleine stukjes en bewaar in de koelkast.



Banaan-mango-ananasbowl met Griekse yoghurt en zonnebloempitten

Ingrediënten voor 1 ontbijt	2P	4P
Banaan	2	4
Spinazie (g) 15)	50	100
Griekse yoghurt (ml) 7) 15)	250	500
Mango-ananasspread (el)	3	6
Zonnebloempitten (g) 15)	25	50

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

Voedingswaarden 392 kcal | 10 g eiwit | 38 g koolhydraten | 16 g vet | waarvan 5 g verzadigd | 4 g vezels

1 Pel de banaan en snijd in stukken. Doe de spinazie, banaan, Griekse yoghurt en ⅓ van de mango-ananasspread in een blender of hoge kom. Pureer tot een dikke smoothie.

2 Verdeel de smoothie over kommen. Garneer met de overige mango-ananasspread en de zonnebloempitten.

1x



Zuurdesembrood met roerei en avocado



Ingrediënten voor 1 ontbijt	2P	4P
Bio zuurdesem brood 1) 11) 15)	2	4
Avocado	½	1
Vrije-uitloopei 3)	4	8
Roomboter (el)*	1	2
Peper & zout*	Naar smaak	

* Zelf toevoegen

Benodigdheden
Kom, koekenpan

Allergenen 1) Gluten 3) Eieren 11) Sesam 15) Kan sporen bevatten van eieren, soja, melk/lactose, noten, mosterd en lupine

Voedingswaarden

584 kcal | 24 g eiwit | 64 g koolhydraten | 25 g vet | waarvan 7 g verzadigd | 5 g vezels

1 Verwarm de oven voor op 200 graden. Bak het zuurdesembrood 8 minuten in de oven.

2 Halveer de avocado, verwijder de pit en snijd het vruchtvlees in plakken.

3 Kluts de eieren met een vork of garde in een kom en breng op smaak met peper en zout. Smelt de helft van de roomboter in een koekenpan, giet het eimengsel erin en bak al roerende een roerei.

4 Snijd het broodje open, smeer er de overige roomboter over en verdeel de avocado en het ei erover. Bestrooi met extra peper naar smaak.

Tip! Let op je calorie-inname? Dan kun je de boter op het broodje achterwege laten. In de avocado zitten namelijk al heel wat plantaardige vetten, die overigens wel goed voor je zijn.

