



Goedemorgen!

WEEK 40
2016

Vorraadkast

- Mango
- Hennepzaad
- Gemengde noten
- Bananen
- Lijnzaad
- Honing
- Kaneel

Koelkast

- Halfvolle standyoghurt
- Sinaasappel-banaansap
- Blauwe druiven
- Bulgaarse yoghurt
- Vrije-uitloopei
- Perssinaasappels
- Ananas-meloensap
- Sinaasappel-kiwisap

Ontbijtbox

- 1 Bulgaarse yoghurt met blauwe druiven en gemengde noten
- 2 Mangosmoothie met hennepzaad
- 3 Bananenpannenkoekjes met kaneel en honing

Zelf toevoegen: zout, roomboter



2x

Bulgaarse yoghurt met blauwe druiven en gemengde noten

| Ingrediënten voor 1 ontbijt | 2P | 4P |
|--|-----|-----|
| Blauwe druiven (g) | 250 | 500 |
| Bulgaarse yoghurt (ml) 7) 15) 20) | 250 | 500 |
| Gemengde noten (g) 8) 19) 22) | 50 | 100 |

Allergenen 7) Melk/lactose **8)** Noten. Kan sporen bevatten van **15)** gluten, **19)** pinda's, **20)** soja en **22)** (andere) noten.

Voedingswaarden 359 kcal | 12 g eiwit | 32 g koolhydraten | 20 g vet | waarvan 6 g verzadigd | 4 g vezels

1 Snijd de druiven doormidden en verdeel de druiven en Bulgaarse yoghurt over de kommen.

2 Garneer met de gemengde noten.



2x

Mangosmoothie met hennepzaad

| Ingrediënten voor 1 ontbijt | 2P | 4P |
|---|-----|-----|
| Mango | ½ | 1 |
| Stand yoghurt halfvol (g) 7) 15) 20) | 250 | 500 |
| Hennepzaad (g) 19) 22) | 15 | 30 |
| Sinaasappel-banaansap (ml) | 125 | 250 |

Allergenen 7) Melk/lactose. Kan sporen bevatten van **15)** gluten, **19)** pinda's, **20)** soja en **22)** noten.

Voedingswaarden 196 kcal | 9 g eiwit | 26 g koolhydraten | 5 g vet | waarvan 2 g verzadigd | 2 g vezels

1 Schil de mango en snijd het vruchtvlees van de pit.

2 Meng de mango met de yoghurt, het grootste deel van het hennepzaad en het sinaasappel-banaansap in een blender of hoge kom en pureer tot een dikke smoothie.

3 Verdeel de mangosmoothie over grote glazen en garneer met de overige hennepzaad.

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

Bananenpannenkoekjes met kaneel en honing



Ingrediënten voor 1 ontbijt

| | 2P | 4P |
|----------------------|----|--------|
| Bananen | 2 | 4 |
| Vrije-uitloepi 3) | 4 | 8 |
| Lijnzaad (g) 19) 22) | 30 | 60 |
| Persinaasappels | 6 | 12 |
| Honing (potje) | 1 | 2 |
| Kaneel (tl) | 1 | 2 |
| Zout* | | Snufje |
| Roomboter (el)* | 2 | 4 |

* Zelf toevoegen

Benodigheden

Kom, koekenpan

Allergenen

3) Eieren

Kan sporen bevatten van 19) pinda's en 22) noten.

Voedingswaarden

440 kcal | 15 g eiwit | 52 g koolhydraten | 17 g vet | waarvan 8 g verzadigd | 3 g vezels



1 Prak de bananen met een vork in een kom.

2 Voeg de eieren, de helft van het lijnzaad en een snufje zout toe en roer met de vork tot een beslag.



3 Verhit ¼ deel van de roomboter in een koekenpan en bak van ¼ deel van het beslag een kleine pannenkoek aan beide kanten goudbruin. Herhaal dit met het overige beslag.

4 Pers ondertussen de sinaasappels uit.

5 Verdeel de pannenkoeken over de borden, schenk de honing erover en bestrooi met de kaneel en het overige lijnzaad. Serveer met het versgeperste sap.

