



# Goedemorgen!

WEEK 49  
2016

## Voorraadkast

- Muesli
- Passievruchten
- Elstar appel
- Vijgenstukjes
- Meergranenvlokken
- Perssinaasappels
- Pruimtomaat
- Biologische speltbaguette

## Koelkast

- Yoghurt
- Milde volle yoghurt
- Ananas
- Rode druiven
- Vrije-uitloopei
- Gruyère

**Extra:** Appel-peer-framboos-sap

**Zelf toevoegen:** peper, zout, roomboter

## Ontbijtbox

- 1 Yoghurt met passievrucht, vijgen en muesli
- 2 Smoothie van volle yoghurt, rode druiven en muesli
- 3 Speltbaguette met roerei en gruyère



2x

## Yoghurt met passievrucht, vijgen en muesli

Ingrediënten voor 1 ontbijt	2P	4P
Yoghurt (ml) <b>7) 19) 22)</b>	240	480
Muesli (g) <b>1) 8) 12) 19) 22)</b>	50	100
Passievruchten (st)	2	4
Elstar appel (st)	2	4
Vijgenstukjes (g)	25	50

**Allergenen 1)** Gluten **7)** Melk/lactose **8)** Noten **12)** Sulfit. Kan sporen bevatten van **19)** pinda's en **22)** noten.

**Voedingswaarden** 359 kcal | 8 g eiwit | 46 g koolhydraten | 15 g vet | waarvan 8 g verzadigd | 6 g vezels

- 1 Verdeel de yoghurt over de kommen. Schil de appel, verwijder het klokhuis en snijd in blokjes.
- 2 Snijd de passievruchten doormidden, lepel het vruchtvlies eruit en verdeel over de yoghurt.
- 3 Garneer als laatste met de vijgenstukjes en muesli.



2x

## Smoothie van volle yoghurt, rode druiven en muesli

Ingrediënten voor 1 ontbijt	2P	4P
Milde volle yoghurt (ml) <b>7) 15) 20)</b>	250	500
Ananas (schijven)	1½	3
Rode druiven (g)	250	500
Meergranenvlokken (g) <b>1) 19) 20) 22) 25)</b>	100	200

**Allergenen 1)** Gluten **7)** Melk/lactose. Kan sporen bevatten van **15)** gluten, **19)** pinda's, **20)** soja, **22)** noten en **25)** sesam.

**Voedingswaarden** 394 kcal | 11 g eiwit | 68 g koolhydraten | 7 g vet | waarvan 3 g verzadigd | 8 g vezels

- 1 Schenk de milde, volle yoghurt in een hoge kom of blender. Voeg de helft van de ananas, de helft van de rode druiven en de helft van de mueslivlokken toe en pureer tot een dikke smoothie.
- 2 Verdeel de smoothie over de kommen. Halveer de overige rode druiven. Garneer de smoothie met de rode druiven, ananas en overige mueslivlokken.

1x



## Speltzbaguette met roerei en gruyère



Ingrediënten voor 1 ontbijt	2P	4P
Vrije-uitloopei (st) 3)	4	8
Gruyère (g) 7)	50	100
Biologische speltzbaguette (st) 1) 17) 20) 21) 22) 24) 25) 26)	2	4
Persinaasappels (st)	6	12
Pruimtomaat (st)	1	2
Roomboter (el)	1	2
Peper & zout	Naar smaak	

\* Zelf toevoegen

**Benodigdheden**  
 Kom, koekenpan


**Allergenen** 1) Gluten 3) Eieren 7) Melk/lactose. Kan sporen bevatten van 17) eieren, 20) soja, 21) melk/lactose, 22) noten, 24) mosterd, 25) sesam en 26) sulfiet.

### Voedingswaarden

531 kcal | 30 g eiwit | 58 g koolhydraten | 23 g vet | waarvan 12 g verzadigd | 3 g vezels



**1** Verwarm de oven voor op 200 graden. Kluts de eieren met de helft van de gruyère, peper en zout in een kom.

**2** Bak de speltzbaguette 10 minuten in de oven. Pers ondertussen de sinaasappels uit en snijd de tomaat in plakken.

**3** Smelt de helft van de roomboter in een koekenpan. Voeg het ei toe en laat al roerende stollen.

**4** Snijd de speltzbaguette open, smeer met de overige roomboter en verdeel de tomaat en het ei erover. Garneer met de overige gruyère.

