



Boterham met pindakaas en banaan

ontbijt

Volkoren brood is gemaakt van de hele graankorrel en is de meest gezonde keuze omdat het veel vezels bevat. Wat gaat er nu boven een oer-Hollandse boterham met pindakaas? Vandaag maken we 'm net even anders met plakjes banaan en een snufje kaneelpoeder.

5 min | 368 kcal

Help ons papier, Co2 en kosten
te sparen door je recepten te
bekijken via onze mobiele
website



ekomenu
VOEL JE LEKKER

BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Volkoren boterham	st	2	4	6	8
Pindakaas	el	2	4	6	8
Banaan	st	0.25	0.5	0.75	1
Kaneelpoeder	tl	0.5	1	1.5	2

**Bij biologische teelt is er meer diversiteit in gewicht van de geleverde groenten. Om verspilling te voorkomen passen we bij het inpakken soms de hoeveelheden aan. De garantie is 200-250 gram groenten per persoon.*



Deel je gerecht
online met
#ekomenu

BEREIDINGSWIJZE

1. Besmeer de boterham met pindakaas.
2. Pel de banaan en snijd in dunne plakjes.
3. Beleg de boterham met de plakjes banaan en strooi een beetje kaneel erover.

Tip: Het is ook lekker de boterham te roosteren voor meer bite. Of heb je nog wat nootjes in huis, dan is het lekker om die fijn te hakken en er overheen te strooien.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

