



0 gram
groenten per
portie *

Kwark met warme perzikpartjes en honing

! Weinig koolhydraten

KOOLHYDRAATBEWUST Een heerlijk ontbijtje met warme perzik. Door de perzik te bakken wordt deze gekaramelliseerd wat een heerlijke zoete smaak geeft. Dit in combinatie met de friszure kwark, geeft je de juiste energie om je dag te starten.

15 min | 413 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
Perzik	st	0.5	1	1.5	2
Volle kwark	g	125	250	375	500
Walnoten	g	10	25	35	50
Zadenmix	g	15	25	35	50
Ongezouten roomboter	g	7.5	15	25	30

zelf toevoegen:

Honing	tl	0.5	1	1.5	2
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. Was (of schil) de perzik. Verwijder de pit in snijd in partjes.
2. Verwarm de boter in een bakpan en bak de perzik partjes 2 minuten op een middelhoog vuur. Voeg wat kaneelpoeder toe en bak nog 1 minuut tot de perzik een goud kleurtje krijgt.
3. Hak ondertussen de walnoten in kleine stukjes. Doe de kwark in een kom en schep de warme perzik partjes erop. Strooi de walnoot en pompoenpitten erover en top af met een sliert honing.

Tip: Je kunt ook voor halfvolle of magere kwark kiezen, maar deze varianten verzadigen minder.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

