



0 gram
groenten per
portie *

Kwark met warme appel

chiazaadjes en amandelschaafsel

Een heerlijk ontbijtje met warme appel. Door de appel met kaneel te bakken wordt deze gekaramelliseerd wat een heerlijke zoete smaak geeft. Door de hoeveelheid vezels in de chiazaadjes ben je na deze maaltijd goed verzadigd.

10 min | 338 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
Appel	st	0.5	1	1.5	2
Kwark	ml	150	300	450	600
Chiazaad	g	10	20	30	40
Amandelschaafsel	g	15	25	40	50

zelf toevoegen:

Boter of olie	el	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 appel, verwijder het klokhuis en snijd in stukjes.
2. Verwarm boter of olie in een bakpan en bak de appelstukjes 2 minuten op een middelhoog vuur. Voeg 2/3 van de kaneel toe en bak de appelstukjes nog 1 minuut.
3. Doe de kwark in een kom en schep de warme appel erop. Strooi de chiazaadjes en het amandelschaafsel erover.

Tip: Het is ook lekker het amandelschaafsel te roosteren in een droge bakpan.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

