



0 gram groenten  
per portie \*

## Bananensplit met pindakaas en kwark en chiazaadjes

**KOOLHYDRAATBEWUST** Een toetje als ontbijt, dat kan! Een bananensplit wordt gemaakt van vanille-ijs, chocola en banaan. Voor dit recept gebruiken we volle kwark. Deze heeft een stevige, romige structuur en is friszuur van smaak. De kwark is rijk aan eiwitten en vormt een heerlijke basis voor een ontbijt.

0 min | 393 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
Banaan	st	1	2	3	4
Volle kwark	g	125	250	375	500
Chiazaad	g	10	20	30	40
Pindakaas	el	1	2	3	4
Blauwe bessen en frambozen	g	50	100	150	200

*\*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. Halveer de bananen in de lengte, leg de helften op een bord en verdeel de kwark erover.
2. Verwarm de pindakaas en 'drizzle' over de banaan. Bestrooi met chiazaad en het fruit.

*Tip: Gebruik een kleine banaan en varieer eventueel met seizoensfruit.*

Biologisch



[info@ekomenu.nl](mailto:info@ekomenu.nl)  
[info@ekomenu.be](mailto:info@ekomenu.be)

Schrijf je in voor onze  
nieuwsbrief

