



Frozen kwark reep

met kersen

Fris en snel! De frozen kwark reep is ideaal voor als je in de ochtend weinig tijd hebt, of wat langer in je bed wilt blijven liggen. Maak in één keer een batch voor de hele week. Lekker makkelijk!

15 min | 291 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
Volle kwark	g	125	250	375	500
Chiazaad	g	15	30	45	60
Kersen op siroop	g	100	200	300	400

**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. Meng de kwark met het chiazaad en schep het mengsel in een bakvorm of lage ovenschaal.
2. Giet de kersen over de kwark heen en verdeel goed zodat op elke plek wat van de kersen ligt. Strooi nog een beetje chiazaad erover en laat minimaal 3 uur opstijven in de vriezer.
3. Laat een beetje afkoelen, zodat je de frozen kwark uit de vorm kunt halen. Snijd met een scherp mes in repen. De repen kun je in de vriezer bewaren en voor het eten even 10-15 minuten laten ontdooien.

Tip: De frozen kwark reep kan ook gemaakt worden door gebruik te maken van verschillende fruitsoorten of noten en notenpasta's.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

