



Boterham met kaas, sla en paprika

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 kaas. De boterham pimpen we met wat knapperige groenten.

10 min | 322 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
Boter	el	1	2	3	4
Plakjes jong belegen kaas	st	2	4	6	8
Rode paprika	st	0.5	1	1.5	2
Gemengde kiemen	g	5	10	15	20

**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 boter en beleg met de plakjes kaas.
2. Was de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd in stukken. Was de kiemen en laat goed uitlekken.
3. Beleg de boterhammen met paprika en een plukje kiemen.

Tip: Het is ook heel lekker de boterhammen te roosteren in je broodrooster.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

