

Peanut butter and jelly sandwich

met fruit

De peanut butter and jelly sandwich is een klassieker: simpel, snel en superlekker.

5 min | 510 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
Desembrood spelt meerzaden bruin	<i>g</i>	100	200	300	400
Aardbeien fruitbeleg	<i>g</i>	5	10	15	20
Pindakaas	<i>el</i>	1	2	3	4
Seizoens fruit	<i>st</i>	1	2	3	4

**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. Snijd twee boterhammen per persoon en smeer op één boterham de pindakaas en op de andere boterham de aardbeienjam. Leg de boterhammen op elkaar, met de besmeerde kanten naar binnen. Snijd de sandwich doormidden.
2. Kies een stuk fruit uit het fruitpakket wat er lekker bij is.

Tip: Ook lekker om wat fruit te gebruiken op de boterham. Je kunt natuurlijk ook een boterham met pindakaas en de ander met jam eten.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

