



0 gram  
groenten per  
portie \*

## Vegan wentelteefjes

met seizoensfruit

Wentelteefjes .. wie is er niet mee groot geworden ;-). Dit populaire ontbijtgerecht wordt meestal gemaakt van oud brood, die je in een mengsel doopt van melk en eieren. Vegan wentelteefjes zijn de plantaardige variant hierop en zeker zo lekker! In plaats van eieren gebruik je wat bloem om het geheel te binden.

15 min | 495 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  |
|----------------------|----|-----|-----|-----|-----|
| Sojadrink            | ml | 75  | 150 | 225 | 300 |
| Desembrood meerzaden | g  | 100 | 200 | 300 | 400 |
| Mëgarine vëgan boter | g  | 15  | 25  | 40  | 50  |
| Seizoens fruit       | st | 1   | 2   | 3   | 4   |
| Ahornsiroop          | ml | 10  | 20  | 30  | 40  |

*zelf toevoëgen:*

|              |    |     |   |     |   |
|--------------|----|-----|---|-----|---|
| Kaneelpoeder | tl | 0.5 | 1 | 1.5 | 2 |
| Suiker       | tl | 1   | 2 | 3   | 4 |
| Bloem        | el | 0.5 | 1 | 1.5 | 2 |
| Zout         |    |     |   |     |   |

*\*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. Mix de sojadrink, kaneel, suiker, bloem en een snufje zout met een garde in een ruime kom of ovenschaal.
2. Snijd per persoon 2 boterhammen af en snijd deze doormidden. Dompel ze onder in het mengsel en laat vervolgens uitlekken op een bord.
3. Verhit de mëgarine in een bakpan en bak de boterhammen aan beide kanten een paar minuten totdat ze bruin kleuren.
4. Kies fruit van het seizoen en snijd klein. Garneer de wentelteefje met het kleingesneden fruit en ahornsiroop.

*Tip: Je kunt ook wat suiker en kaneelpoeder mengen en over de wentelteefjes strooien.*

Biologisch



info@ekomenu.nl  
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze  
nieuwsbrief

