

Knäckebröd met dadelpasta

en gegrild fruit

Maak zelf je dadelpasta: Schenk 180 milliliter kokend water over de 150 gram dadels en laat ze 10 minuten staan om zachter te laten worden. Mix in een blender de dadels met het water tot een gladde pasta. Bewaar de dadelpasta in de koelkast (tot ongeveer 3 maanden).

10 min | 492 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
Knäckebröd volkoren	g	62.5	125	187.5	250
Fruit van het seizoen	st	1	2	3	4
Vegan margarine	g	10	20	30	40
Dadelpasta	g	40	80	120	160
Zonnebloempitten	g	7.5	15	22.5	30

**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. Kies fruit uit het fruitpakket en snijd het fruit in plakjes. Verwarm een grillpan en gril de plakjes totdat er mooie grillstrepen ontstaan. Als je geen grillpan hebt kun je het fruit ook gewoon bakken in een bakpan.
2. Besmeer het knäckebröd met vegan margarine. Smeer de dadelpasta op het knäckebröd en beleg met het gegrild fruit. Strooi als laatste de zonnebloempitten erover.

Tip: Je kan ook gember en citroen toevoegen aan de dadelpasta.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

