



50 gram
groenten per
portie *

Speltcrackers met kaas

komkommer en tuinkers

Deze speltcrackers worden op ambachtelijke wijze in de Nederlandse bakkerijen gebakken. Dit betekent dat er hoge eisen worden gesteld aan de kwaliteit en samenstelling van de ingrediënten die voor een smaakvolle knapperige cracker zorgen!

5 min | 378 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
Komkommer	st	0.25	0.5	0.75	1
Lijnzaadcrackers	st	2	4	6	8
Plakjes jong beleggen kaas	g	10	20	30	40
Tuinkers	bakje	0.25	0.5	1	1

**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. Was of schil de komkommer en snijd in dunne plakjes.
2. Beleg de crackers met de kaas en plakjes komkommer. Maak af met een plakje tuinkers.

Tip: Ook erg lekker met tomaat.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

