



0 gram
groenten per
portie *

Volkoren brood

met paprikaspread en zilveruitjes

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 beleg. Bijvoorbeeld een smeuciġe paprikaspread met knapperiġe zilveruitjes.

10 min | 293 kcal

*Help ons papier, Co2 en kosten
te sparen door je recepten te
bekijken via onze mobiele
website*



BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Volkoren brood	<i>st</i>	2	4	6	8
Rode paprika spread	<i>g</i>	35	65	100	135
Zilveruitjes	<i>g</i>	5	10	15	20
Broccoli kiemen	<i>bakje</i>				

**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. Beleg het brood met de paprikaspread, zilveruitjes en een plakje kiemen.

Tip: Ook erg lekker met een plakje komkommer.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

