



Boterham met kaas

en broccoli kiemen

Vandaag een heerlijke oer-Hollandse maaltijd: een stevige boterham met kaas. Voor een lekkere crunch beleggen we de boterham met broccoli kiemen. Deze kiemen zijn razend gezond. Ze zijn rijk aan vitamine C, wat je nodig hebt voor een goede weerstand, en vitamine E, dat je cellen beschermt. Verder bevatten ze stoffen (glucosinolaten) die een rol spelen bij het voorkomen van kanker en hart- en vaatziekten.

5 min | 380 kcal

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



BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Sneetjes brood	<i>st</i>	2	4	6	8
Plakjes kaas	<i>g</i>	3	6	9	12
Kiemen	<i>bakje</i>	0.25	0.5	0.75	1
<i>zelf toevoegen:</i>					
Roomboter	<i>g</i>	25	50	75	100

**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. Spoel de kiemen onder de kraan of blancheer ze door kokendheet water erover te schenken.
2. Beleg de boterhammen met boter, kaas en een flinke plak broccoli kiemen.

Tip: Ook erg lekker met een paar tomaat- of komkommerplakjes.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

