



Pindakaas-banaan toast

met blauwe bessen, walnoten en honing

Een super snel ontbijt recept dat binnen vijf minuten op tafel staat. De pindakaas-banaan toast met blauwe bessen, walnoten en honing is een feestje op je bord om je ochtend goed te beginnen!

5 min | 514 kcal

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



BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Snee volkorenbrood	st	1	2	3	4
Pindakaas	g	25	50	75	100
Banaan	st	0.5	1	1.5	2
Blauwe bessen	g	25	50	75	100
Walnoten	g	15	25	40	50
zelf toevoegen:					
Honing of siroop	tl	1	2	3	4

**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. Verwarm per persoon een of twee sneetjes brood in je broodrooster.
2. Smeer de pindakaas over de boterhammen en beleg verder met banaan en blauwe bessen.
3. Hak de walnoten klein en strooi erover. Maak af met een beetje honing of siroop.

Tip: Probeer dit gerecht ook eens met tahin!

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

