



Complete (gezins)lunch



4p



40-45m

INGREDIËNTEN

Chocolade muffins 10-12 stuks

80 gram havermeel
100 gram amandelmeel
30 gram cacao poeder
4 eieren
300 gram vanille kwark
60 gram agavesiroop
1 el vanille aroma
4 tl bakpoeder
50 gram pure chocolade



BEREIDINGSWIJZE

- 1 • Verwarm de oven voor op 165 graden. Vet de muffinvormpjes in met wat olie of gebruik papieren vormpjes. Hak de chocolade grof.
- 2 • Meng in een kom het havermeel, het amandelmeel en de cacao poeder. Roer hier de eieren, vanillekwark, agavesiroop, vanille aroma en het bakpoeder doorheen.
- 3 • Spatel de grof gehakte chocolade door het beslag. Schep met behulp van een ijstang het beslag in de vormpjes. Je kunt hiervoor ook 2 lepels gebruiken.
- 4 • Bak de muffins ongeveer 25-35 minuten in de oven. Controleer met een satéprikker of de muffins gaar zijn.

INGREDIËNTEN

Broodjes met vlees

8-12 sneden volkorenbrood
200 gram zuivelspread bieslook light
8-12 plakjes Prosciutto Crudo
100 gram baby spinazie

Vegetarische broodjes

8-12 sneden volkoren brood
200 gram hummus
zongedroogde tomaat
2 tomaten
 $\frac{1}{2}$ komkommer
100 gram feta



OVERIGE INGREDIËNTEN

300 gram snoepgroente komkommers
300 gram snoepgroente puntpaprika's
150 gram tzatziki
100 gram gemengde en ongezouten noten + 40 gram rozijnen
200 gram ananasblokjes
200 gram mangoblokjes
200 gram aardbeien
200 gram Cantaloupe meloen