

Lunchbox met club sandwich



Een gezonde club sandwich gemaakt van onder andere volkorenbrood, spinazie, tomaat, ei en komkommer. Gemakkelijk te maken en vooral erg lekker.



2p 5m

CLUB SANDWICH

- 4 sneden volkoren (tosti) brood
- 2 plakjes kalkoenfilet
- 1 gekookt ei
- 2 handjes spinazie
- 1 tomaat
- $\frac{1}{4}$ komkommer
- 2 el mayonaise

Liever vegetarisch?
Vervang de kipfilet door hummus of zuivelspread met kruiden.



Tip

Je kunt ook spek toevoegen. Iets minder gezond maar wel erg lekker.



ZO MAAK JE DE CLUB SANDWICH

- 1 • Snijd de tomaat, komkommer en ei in dunne plakjes. Beleg twee sneden brood met kalkoenfilet. Verdeel de tomaat, ei, komkommer en spinazie over de twee sneden brood. Garneer met mayonaise en leg de overige sneden brood erbovenop.

Bekijk de volgende pagina voor de bereiding van de broodjes van dit recept.

MEPAL



45m

ZOETE BROODJES

9 stuks

- 250 gram magere vanillekwark
- 150 gram speltbloem
- 50 gram volkoren tarwemeel
- 2 eieren
- 2 el zonnebloemolie
- 4 el honing of zoetstof naar keuze
- 1 el kaneel
- 1 tl bakpoeder
- snufje zout
- 2 handjes rozijnen

OVERIGE INGREDIËNTEN

Voor 2 porties

- 50 gram gemengde noten + 1 hand rozijnen
- 4 kleine trosjes druiven
- 2 handjes cherrytomaten

FRUITSALADE

- 2 trosjes druiven
- 2 handjes kersen
- komkommer



ZO MAAK JE DE ZOETE BROODJES

- 1 • Verwarm de oven voor op 180 graden. Week de rozijnen ± 5 minuten in lauwwarm water en giet daarna af.
- 2 • Bekleed een bakplaat met bakpapier. Meng de vanillekwark, eieren en zonnebloemolie door elkaar.
- 3 • Voeg nu het meel, de bloem, de kaneel, het bakpoeder, de zoetstof en een snuf zout toe en roer tot een plakkerig en stevig beslag. Voeg tenslotte de rozijnen toe.
- 4 • Neem een ijsschep of twee grote lepels en schep het beslag op de bakplaat. Doe dat totdat je 9 bollen hebt. Bak de zoete broodjes 25-30 minuten in de oven goudbruin en gaar.

GEMIDDELDE VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

Kcal	Vet	Verz. vet	Koolhydr.	Vezels	Eiwitten
797	24,5 g	4,7 g	102,9 g	13,6 g	32,3 g