

Dino lunch



Deze lunch met gezonde broodjes en havermoutmuffins is voor stoere kids!
Een zelfgemaakte ijsthee maakt de lunch extra lekker.



2p 5m

BROODJES

- 4 sneden volkorenbrood
- zuivelspread light
(met kruiden)
- 4 plakjes kalkoenfilet
- $\frac{1}{4}$ komkommer



35m

HAVERMOUTMUFFINS

- \pm 24 mini muffins of
10 grote muffins
- 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
- 2 handjes rozijnen



ZO MAAK JE DE BROODJES

- 1 • Snijd de komkommer in plakjes. Smeer twee sneden brood in met zuivelspread en verdeel de kalkoenfilet en komkommer er overheen.

ZO MAAK JE DE HAVERMOUTMUFFINS

- 1 • Verwarm de oven voor op 180 graden. Week de rozijnen 10 minuten in lauw water. Vet de muffinvormpjes in indien nodig.
- 2 • Meng in een kom de vanillekwark met de eieren, zonnebloemolie en honing. Voeg vervolgens de speltbloem, volkoren tarwemeel, bakpoeder, kaneel en zout toe. Meng tot een glad beslag.
- 3 • Giet de rozijnen af en voeg toe aan het beslag. Verdeel het beslag over de muffinvormpjes en bak de muffins \pm 25-30 minuten in de oven totdat ze gaar en goudbruin zijn.

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

MEPAL





5m

HOMEMADE IJSTHEE

800 ml water
 1 zakje rooibos thee of
 groene thee
 1 citroen
 honing naar smaak

OVERIGE INGREDIËNTEN

Voor 2 porties
 10 cherrytomaten

Liever vegetarisch?
 Beleg het brood dan
 met hummus en
 komkommer.



ZO MAAK JE DE IJSTHEE

- 1 • Kook het water in een waterkoker. Giet het vervolgens in een kan en hang het theezakje er \pm 5 minuten in. Verwijder vervolgens het zakje.
- 2 • Roer honing naar smaak door de thee en laat afkoelen.
- 3 • Snijd de citroen in schijfjes. Voeg toe aan de afgekoelde thee en laat 1 uur staan in de koelkast zodat de smaken goed kunnen intrekken.
- 4 • Giet de ijsthee in de isoleerfles flip-up.



Tip

Vervang de rozijnen in
 de muffins ook eens door
 blauwe bessen.

GEMIDDELDE VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

Kcal	Vet	Verz. vet	Koolhydr.	Vezels	Eiwitten
327	7,3 g	2,4 g	46,2 g	6,9 g	15,6 g

MEPAL