



## Boterhammen met zelfgemaakte tonijnsalade



## Zelfgemaakte havermoutkoekjes



### INGREDIËNTEN

#### Tonijnsalade - 2 á 3 porties

- 1 blikje tonijn
- 1 eetlepel griekse yoghurt
- 1 eetlepel mayonaise
- 2 eetlepels augurkenblokjes
- 2 eetlepels mais
- $\frac{1}{4}$  rode paprika

### OVERIGE INGREDIËNTEN

- 2 handen ijsbergsla
- 4 sneden volkorenbrood

### BEREIDINGSWIJZE

- 1 • Snijd de paprika in kleine blokjes. Meng in een kom met de andere ingrediënten. Breng op smaak met peper en zout.
- 2 • Verdeel de tonijnsalade over 2 sneedjes brood\*, garneer met de ijsbergsla en leg de overige 2 boterhammen erop. Halveer de broodjes en doe ze in de lunchboxen

*\*Het kan zijn dat je iets tonijnsalade overhoudt!*

### LIEVER GLUTENVRIJ?

Gebruik dan glutenvrij brood.

### INGREDIËNTEN

#### ± 8 koekjes

- 85 gram (glutenvrije) havermout
- 30 gram amandelmeel
- 1 theelepel kaneel
- 2 eieren
- 2 eetlepels magere kwark
- 2 eetlepels honing
- 1 theelepel vanille extract
- Flinke hand rozijnen

### BEREIDINGSWIJZE

- 1 • Verwarm de oven voor op 180 graden. Bekleed een bakplaat met bakpapier.
- 2 • Meng in een kom de havermout, amandelmeel, kaneel, eieren, magere kwark, honing en vanille extract. Spatel de rozijnen er doorheen.
- 3 • Maak 8 gelijke bolletjes van het beslag en leg ze op de bakplaat neer. Druk ze met een lepel plat tot ze ongeveer 1 cm dik zijn.
- 4 • Bak de koekjes ±20 minuten goudbruin in de oven en laat ze vervolgens afkoelen.

### LIEVER LACTOSEVRIJ?

Gebruik dan sojayoghurt.



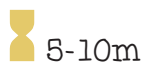


## Caprese spiesjes



5m

## Zelfgemaakte limonade



5-10m

### INGREDIËNTEN

#### 8 spiesjes

- 8 cherrytomaten
- 8 bolletjes mini mozzarella
- 8 blaadjes basilicum

### BEREIDINGSWIJZE

- 1 • Halveer de cherrytomaten. Prik aan ieder stokje een halve cherrytomaat, vervolgens een blaadje basilicum en een bolletje mozzarella en tenslotte weer een halve cherrytomaat.



### INGREDIËNTEN

#### 2x 250 ml

- 200 gram aardbeien
- 2 sinaasappels
- 1 citroen
- 1 takje munt
- 4 eetlepels honing
- Ijsklontjes

### BEREIDINGSWIJZE

- 1 • Breng 500 ml water aan de kook. Halveer de aardbeien. Snijd één sinaasappel en de citroen in plakjes.
- 2 • Doe de aardbeien, sinaasappel, citroen, munt en honing in een kan. Giet het kokende water eroverheen. Roer goed door en voeg daarna de ijsblokjes toe. Laat vervolgens goed afkoelen in de koelkast.
- 3 • Pers het sap uit de overgebleven sinaasappel en roer dit door de limonade heen. Giet de limonade door een zeef en verdeel over de drinkbeker.



TIP

Wil je de limonade nog wat zoeter? Voeg er dan 2 eetlepels limonadesiroop naar keuze aan toe.



## Fruitbakje

Combi van groente en fruit



2p



5m

### INGREDIËNTEN

- 4 mini puntpaprika's gehalveerd
- komkommer
- 2 handjes frambozen
- $\frac{1}{2}$  mango

