

ONTBIJT - BEREIDINGSWIJZE

LIJNZAADCRACKERS MET GEITENKAAS

1. Meng de zaden en pitjes met 175 ml water en laat het 30 min. staan.
2. Bekleed een bakblik met bakpapier en verdeel alles over de plaat.
3. Leg er een extra vel bakpapier op en maak er een platte koek van met een deegroller.
4. Verwijder het bovenste vel en maak alvast inkervingen in rechthoekige cracker vormpjes.
5. Bak de cracker in 25 min. op 180 graden in een voorverwarmde oven. Als de crackers zijn afgekoeld beleggen met geitenkaas.

BENODIGDHEDEN

- 100 g lijnzaad
- 50 g zonnebloempitten
- 50 g pompoenpitten
- 50 g sesamzaad
- 50 g geitenkaas (plakjes)

LUNCH - BEREIDINGSWIJZE

OMELET MET PAPRIKA

1. Halveer een paprika.
2. Vul beide kanten met de hüttenkäse.
3. Wat peper en zout eroverheen.
4. Bedek met een paar gehalveerde tomaatjes.
5. Knip de basilicum klein en maak het daarmee op smaak.

BENODIGDHEDEN

- 1 rode paprika
- paar Cherry tomaatjes
- bakje hüttenkäse
- paar blaadjes basilicum
- peper en zout

DINER - BEREIDINGSWIJZE

OVENSCHOTEL KIP IN SINAASAPPELSAP

1. Leg de uien in ringen en de knoflook gehalveerd in een ovenschotel en leg de kippendijen erop.
2. Meng het sinaasappelsap met de mosterd en oregano en giet het over de kip.
3. Denk de ovenschaal af met aluminium folie en plaats het 45 tot 60 minuten in een voorverwarmde oven van 175 graden.
4. Kook de broccoli kort en serveer die erbij.

BENODIGDHEDEN

- 2 teentjes knoflook
- 1/2 ui
- 200 g kippendijen
- 200 ml sinaasappelsap
- 1 tl mosterd
- 1 tl oregano
- 1 stronk broccoli

TUSSENDORTJE

- 1/2 komkommer met hummus
- 2 dadels gevuld met notenpasta