

### ONTBIJT - BEREIDINGSWIJZE

#### GEITENYOGHURT MET NOTEN

1. Meng de geitenyoghurt met alle ingrediënten en eet smakelijk!

### BENODIGDHEDEN

- 150 ml geitenyoghurt
- klein handje noten
- lepel lijnzaad
- lepel chiazaad
- 35 g rozijnen
- 1/2 tl kaneel

### LUNCH - BEREIDINGSWIJZE

#### SPELTCRACKERS MET AVOCADO

1. Besmeer de crackers met mayonaise.
2. Beleg ze daarna met plakjes avocado en Cherry tomaatjes.
3. Breng op smaak met peper & zout.

### BENODIGDHEDEN

- 2 speltcrackers
- 1 avocado
- 1/2 bakje Cherry tomaatjes
- mayonaise
- peper & zout

### DINER - BEREIDINGSWIJZE

#### ZALM SALADE

1. Snij de zalm en het ei in stukjes
2. Maak de dressing aan en meng alles met de veldsla

### BENODIGDHEDEN

- 75 g veldsla
- 100 g gerookte zalm
- 1 gekookt ei
- Dressing:
- 3 el olijfolie
- 1 el citroensap
- 1 tl mosterd
- peper & zout

### TUSSENDOORTJE

- speltcracker met notenpasta en banaan
- handje noten