

BENFIT PAASBRUNCH Menu



SCONES



ROOD FRUIT SMOOTHIE



GROENE OMELET

BENFIT

Heerlijke receptideeën voor Pasen
door het Team van BenFit.
Fijne paasdagen iedereen!

WORD FIT. BLIJF FIT.
BENFIT





SCONES

Simpel en snel te maken

INGREDIËNTEN

- 225 gram volkoren tarwemeel
- 2 theelepels bakpoeder
- 50 gram ongezouten boter
- 100 ml halfvolle melk
- 1 snufje zout
- 100 gram Griekse yoghurt met 10% vet

BEREIDINGSWIJZE

Verwarm de oven voor op 220 graden. Meng het volkorenmeel met bakpoeder en een snufje zout. Giet 2 eetlepels melk in een schaaltje en zet apart. Voeg zachte boter en melk toe aan het meel en kneed tot een samenhangend deeg.

Bestuif je aanrecht met wat bloem en rol het deeg uit tot ongeveer 1 cm dik. Steek er met een glas of vormpje 8 rondjes uit.

Leg de scones op een met bakpapier beklede bakplaat. Bestrijk de rondjes met een kwastje met de overgebleven melk. Bak de scones in ongeveer 15 minuten gaar.

Serveer de scones met een klodder Griekse yoghurt.



ROOD FRUIT SMOOTHIE

Rood fruit want het is lente

INGREDIËNTEN

200 ml amandeldrink

200 gram rood gemengd diepvriesfruit

BEREIDINGSWIJZE

Laat het fruit iets ontdooien. Snijd al het fruit in kleine stukjes en doe het samen met de amandelmelk in de blender. Blend tot het een geheel is. Voeg naar behoefte water toe.

Serveer in een mooi glas.



BENFIT

GROENE OMELET

Makkelijk meer groenten eten

INGREDIËNTEN

- 100 gram doperwten
- 100 gram broccoli
- 2 eieren
- 1 eetlepel olijfolie
- 1 snufje peper
- 1 snufje knoflookpoeder
- Verse kruiden zoals peterselie

BEREIDINGSWIJZE

Blancheer de doperwten en broccoli in een pan met kokend water ongeveer 5 minuten. Snijd de broccoli daarna klein. Verwarm een eetlepel olijfolie in een pan en bak de groenten een paar minuten, breng op smaak met flink wat zwarte peper en een snufje knoflookpoeder. Voeg de geklutste eieren toe aan de groenten en bak een omelet. Zet het vuur laag en zet een deksel op de pan zodat de bovenkant van de omelet ook gaar wordt.

BENFIT PAASBRUNCH Menu



ISCONE

161 kcal
4 gram eiwit
7 gram vet
19 gram koolhydraten



ROOD FRUIT SMOOTHIE

110 kcal
3 gram eiwit
2 gram vet
14 gram koolhydraten



GROENE OMELET

337 kcal
20 gram eiwit
21 gram vet
14 gram koolhydraten

Heerlijke receptideeën voor Pasen
door het Team van BenFit.
Fijne paasdagen iedereen!