

BROODJE BALANS



BROODJE BALANS

Wat heb ik nodig?

- Volkoren brood of toast
- Plantaardige spread (bv. hummus heldendip of tofu spread)
- Topping volgens het seizoen:

- **Lente:** radijs, spinazie, verse kruiden, kiemgroenten



- **Zomer:** tomaat, paprika, salade, venkel



- **Herfst:** geraspte wortel, rode biet, raap, koolrabi



- **Winter:** geraspte pastinaak, kool, witloof, knolselder



- Extraatje:
 - Gebruik kruiden: peterselie, peper, bieslook, dille, basilicum
 - Gebruik zaden: sesamzaad, pompoenpitten, lijnzaad
 - Gebruik fijngehakte noten: walnoten, hazelnoten, amandelen

Hoe maak je een broodje balans?

1. Snijd of rasp de seizoensgroenten.
2. Rooster een sneetje brood of gebruik toast.
3. Besmeer met plantaardige spread.
4. Voeg een topping en/of extraatje toe.