

Warme broodjes

Panini kaas tomaat



eerlijk over eten
Voedingscentrum

Warme broodjes

Panini kaas tomaat

Voor 10 panini's:

- 10 voorgebakken volkoren of bruine panini's
- halvarine
- 1 blik tomatenblokjes (à 400 gram)
- 1 eetlepel mosterd
- 250 gram geraspte belegen 30+ kaas

- Snijd de broodjes open.
- Besmeer ze dun met halvarine.
- Meng de tomatenblokjes met de mosterd en de geraspte kaas.
- Verdeel dit over de broodjes en zet de andere helft er weer op.
- Bak de panini's in een tosti-ijzer of onder de grill heet en bruin.

Voedingswaarde per broodje:

200 kcal, 13 g eiwit, 6 g vet, waarvan 3 g verzadigd vet,
24 g koolhydraten, 3 g vezel, 40 g groente



Tip

In plaats van panini's kun je ook andere bruine broodjes of volkorenbroodjes gebruiken.

eerlijk over eten
Voedingscentrum

Warme broodjes

Warm broodje makreel



eerlijk over eten
Voedingscentrum

Warme broodjes

Warm broodje makreel

Voor 10 broodjes:

10 volkorenbroodjes

1 prei

2 eetlepels vloeibare margarine of olie

300 gram gestoomde makreel (uit pak)

peper, paprikapoeder

- Snijd de broodjes open.
- Verwarm de broodjes in een broodrooster, grill of in de oven.
- Maak de prei schoon.
- Snijd de prei in dunne ringen.
- Verwarm de margarine en fruit hierin de prei zacht.
- Voeg de stukjes makreel toe en warm het geheel goed door.
- Maak het op smaak met wat peper en paprikapoeder.
- Vul hiermee de warme broodjes.

Voedingswaarde per broodje:

180 kcal, 13 g eiwit, 4 g vet, waarvan 1 g verzadigd vet,

22 g koolhydraten, 5 g vezel, 50 g groente



eerlijk over eten
Voedingscentrum

Warme broodjes

Pide pizza



eerlijk over eten
Voedingscentrum

Warme broodjes

Pide pizza

Voor 8-10 punten:

- 1 rond Turks brood (bruin)
- 1 potje champignons in plakjes
- 1 blikje maïskorrels
- 2 dl tomaten- of spaghetti saus
- 75 gram geraspte belegen 30+ kaas

- Snijd het brood horizontaal een keer door.
- Laat de champignons en de maïs uitlekken.
- Bestrijk de onderste helft van het brood met de saus en verdeel er de champignons, de maïs en de geraspte kaas over.
- Laat het belegde brood en de bovenkant onder de hete grill in ca. 5 minuten heet worden.
- Leg de bovenkant er weer op.
- Snijd het brood in 8-10 punten.

Voedingswaarde per punt:

*150 kcal, 7 g eiwit, 3 g vet, waarvan 1 g verzadigd vet,
25 g koolhydraten, 2 g vezel, 20 g groente*



Duurzame tip

Je kunt in plaats van blikproducten ook de verse variant gebruiken in het seizoen.

eerlijk over eten
Voedingscentrum