

*JOGG-Borsele stuurt elke maand een lekker en gezond recept voor de lunchtrommel.*

*Deze keer gaan we voor gemakkelijk en snel.*

Twee volkoren boterhammen besmeerd met zuivelspread. Kies je voor hartig? Beleg het dan met reepjes paprika of komkommer of radijs. Voor een zoete twist kies je plakjes aardbei, appel of banaan.

**TROMMEL  
ZONDER  
ROMMEL**



Twee volkoren boterhammen besmeerd met 100% pindakaas en plakjes komkommer of banaan. Daarbij nog wat losse snoeptomaatjes, stukjes komkommer of stukjes fruit, wat ongezoeten noten en je hebt een heerlijke 'Trommel zonder rommel'.

**EEN LEKKERE EN GEZONDE LUNCHTROMMEL**



**BORSELE BEWEEGT**  
gemeente Borsele



gezonde jeugd  
gezonde toekomst