

JOGG-Borsele stuurt elke maand een lekker en gezond recept voor in de lunchtrommel. Deze keer een recept voor de liefhebbers van zoet: DE BOTERHAM CHEESECAKE.



Bron: Voedingscentrum

Zoet beleg zoals hagelslag, chocoladepasta, vruchtenhagel en jam staan niet in de schijf van vijf. Ze bevatten te veel suiker en vet (bij hagelslag en chocoladepasta). Het advies is dit maar af en toe te eten. Een lekkere en gezonde keuze voor zoet is fruit. Bijvoorbeeld banaan, schijfjes appel of in de zomer aardbeien.

Maak eens de boterham cheesecake.

Voor 1 persoon heb je nodig:

2 volkoren boterhammen – margarine - zuivelspread light – fruit (bijvoorbeeld 8 plakjes banaan of 8 ontdooide kersen of 4 schijfjes appel en wat kaneel)

zo maak je de boterham cheesecake:

1. Besmeer de boterhammen met margarine en zuivelspread.
2. Leg het fruit erop.
Prak het eventueel fijn.
3. Leg de tweede boterham erop en snijd doormidden.

Maak de lunchtrommel compleet met een mueslibol besmeerd met margarine. Geef daarbij nog wat schijfjes appel en partjes mandarijn.

**TROMMEL
ZONDER
ROMMEL**

EEN LEKKERE EN GEZONDE LUNCHTROMMEL



BORSELE BEWEEGT
gemeente Borsele



gezonde jeugd
gezonde toekomst