



HET RECEPT VAN STEFAN

“Deze lunch bevat allemaal goede voedingsstoffen, zoals eiwitten, koolhydraten en vetten. Deze lunch kun je ook prima meenemen voor als je bijvoorbeeld op school bent. Even in een vershoudfolie wikkelen en het smaakt nog net zo goed.”



GROENTEOMELET MET BROOD

Ingrediënten

- 8 volkoren boterhammen
- 200 gram (soep)groente
- 4 eieren
- 4 eetlepels humus
- Olijfolie

Bereiding

- Verhit een beetje olijfolie in een pan en bak de groente een paar minuten. Voeg eventueel wat peper en zout toe voor smaak.
- Klop de eieren los in een schaalje en schenk dit over de groente.
- Doe de deksel op de pan en laat dit op laag vuur in 5 minuten gaar worden.
- Haal de omelet uit de pan en snijd de omelet in kwarten.
- Bestrijk 4 boterhammen met humus en leg de omelet erop. Vervolgens dek je dit af met de andere boterhammen.

Humus is een pasta die wordt gemaakt van kikkererwten. De kikkererwt zit boordevol ijzer, eiwitten en andere belangrijke voedingsstoffen. Omdat gepureerde kikkererwten alleen niet bepaald lekker smaken, worden er ingrediënten toegevoegd als olie, citroen, knoflook en kruiden. Humus komt uit het Midden Oosten.