

FOODWASTE

Keukentijgers, 2025

SAMEN MINDER VOEDSEL VERSPILLEN IN DE PROFESSIONELE KEUKEN

DEZE EDITIE O.A.

- Meten is weten
- Koken met de seizoenen
- Inspiratie van de plank



Workshop 2025

solucious
Making food service easy

Hallo **PROFESSIONAL,**

Samen minder verspillen in de zorg.

Dank voor je deelname aan de workshop bij Solucious. Hierbij ontvang je een naslagwerk om ook na de dag inspiratie te krijgen in het verminderen van voedselverspilling.

De workshop werd gegeven door Keukentijgers.

Keukentijgers biedt trainingen en adviestrajecten over eten & drinken in de langdurige zorg, voornamelijk ouderenzorg en verstandelijk gehandicaptenzorg. Trainers komen veel op locatie. De basis is het jaarprogramma wat er door medewerkers in honderden huizen wordt gevolgd. Via e-mail, e-learning, magazines, webinars en inspiratiepost worden ze geïnspireerd rondom de thema's. Elke maand wisselt het thema. Daarnaast bieden we op maat trajecten aan waarin bijvoorbeeld de focus ligt op voedselverspilling.

Veel plezier en succes met het verminderen van food waste!

Vriendelijke groet,
Team Keukentijgers

TEAM KEUKENTIJGERS

Roel, Yvette, Erik, Henri, Naomi, Lynn en Wenda

**SAMEN MINDER
VOEDSEL
VERSPILLEN**

Colofon

Copyright © 2025, Keukentijgers, Vijfhuizen

Niets uit deze uitgave mag verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt worden door middel van druk, fotokopie of op welke andere wijze en/of door welk ander medium, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van Keukentijgers. Hoewel aan de samenstelling en productie van deze uitgave alle zorg is besteed, aanvaardt Keukentijgers geen enkele aansprakelijkheid voor schade voortvloeiend uit een eventuele foutieve vermelding in deze uitgave.





Samen minder voedsel verspillen

Wat vooraf ging 🐾

Food waste in beeld 1

Keukentips 🐾

- Minder verspillen door koken op maat 3
- Meten is weten 4
- Tips om te besparen op het budget 5
- Budgetvriendelijk boodschappen doen 7
- De kracht van herhaling 8

Recepten 🐾

- Ideetjes van de plank 9
- Bietenbrownie 10
- Groene shakshuka 11
- Broodtaartje met zuurkool 12



FOOD WASTE IN BEELD

De VN en de EU hebben als doel om in 2030 de voedselverspilling te halveren. Dat is niet zo gek, want op dit moment gaat in de zorg 25% tot 40% van het eten verloren. Dit heeft gevolgen op economisch, ecologisch en ethisch vlak. Daarnaast missen gasten

ook essentiële voedingsstoffen, doordat er ook (gemiddeld) 29% van het bord niet opgegeten wordt. Tijd om daar mee aan de slag te gaan!



Het proces

Onderzoekers van Wageningen Universiteit hebben het eetproces in kaart gebracht. Zij zijn daarbij tot de volgende percentages gekomen:

- 1% van waste door bereiding
- 41% van waste door portionering
- 29% van waste door onjuist aantal personen
- 29% van waste doordat het bord niet wordt leeg gegeten



Blijf meten wat je waste is. Op welke dag, welk eetmoment, welke componenten en waar in het proces. Breng de waarde in beeld en deel dat binnen je organisatie.

Beïnvloeders

1) Strategisch

Maaltijdconcept

Krijg je alles geportioneerd? Uiteraard heeft de keuze voor het concept grote invloed op de juiste hoeveelheid. De juiste keuze hangt af van de organisatie.

Moment van bestellen

Hoe later de gast de keuze doorgeeft, hoe minder er verloren gaat. Idealiter bestel je zelfs vandaag voor vanavond.

2) Tactisch

Expertise van team

Getrainde keukenmedewerkers hebben minder waste dan ongetrainde. Ook is het belangrijk dat iemand verantwoordelijk is voor waste.

Voorraadbeheer

De besteller dient goed te kijken wát er is en hoe dit verwerkt kan worden in toekomstige gerechten. Ook FIFO (first in, first out) valt hier onder.

3) Operationeel

Keuken

De juiste hoeveelheid (correct) bereiden, portioneren met portioneerlepel, borden gebruiken met grote randen.

Op de afdeling

Mensen stimuleren om hun bord leeg te eten. Garnituren op tafel in plaats van op het bord.



AANTEKENINGEN



MINDER VERSPILLEN DOOR KOKEN OP MAAT

Minder eten klaarmaken. Dat is een van de tips om geld te besparen en is beter voor de planeet. In de zorg wordt volgens Diverzio (2016) 40% van het eten weggegooid rondom de bereiding. In dit artikel focussen we graag op de hoeveelheid die nodig is!

Met de strakke budgetten in de zorg en de groeiende bewustwording dat we goed voor onze planeet moeten zorgen, is dit een extra reden om serieus naar te inkoop te kijken.

Ouderen eten minder

Als je de leeftijd van 70+ hebt bereikt, beweeg je over het algemeen natuurlijk minder dan een 35-jarige. En als je dan ook nog in een huis van een zorgorganisatie woont, is de kans groot dat je nog minder actief bent. Dat betekent simpelweg dat de bewoners niet zoveel meer hoeven te eten als jongere mensen. Je hoeft dus niet exact te maken wat je voor jezelf thuis ook zou maken. Natuurlijk verschilt het van persoon tot persoon, dus het is belangrijk goed te kijken naar de specifieke groep bewoners.

Minder aardappelen

Voor volwassenen wordt 4 tot 5 eetlepels rijst, pasta of aardappelen per dag aangeraden. Maar voor iemand van 75 jaar of ouder daalt dit naar 3 eetlepels. Dat betekent dat je een aardappel minder hoeft te schillen voor je bewoners, en dat scheelt je ook nog eens tijd! Je kunt dus eerder tevreden zijn met wat er gegeten is. Je vraagt je misschien weleens af of het genoeg is, maar dat kan dus zeker genoeg zijn.

Minder brood

Voor een vrouw van 35 is de richtlijn van het Voedingscentrum om elke dag 4 tot 5 boterhammen te eten. Bij een vrouw van 75 jaar is 3 boterhammen al voldoende. Heeft de bewoner bij het ontbijt twee boterhammen gehad? Dan kan het zomaar zijn dat één boterham bij de lunch al genoeg is! Ook dit verschilt natuurlijk per locatie of groep. Wie weet worden er bij jou wel vijf boterhammen gegeten, en dat is natuurlijk helemaal prima!

Groente blijft

Of je nu 35 jaar bent of 75 jaar, het Voedingscentrum raadt aan om dagelijks 250 gram groente te eten. Voor 70+ ers wordt aangeraden om minimaal 150 gram groente bij de avondmaaltijd te eten. Met de kleinere porties die ouderen eten, is het dus superbelangrijk om overdag ook groentemomenten in te lassen. Leg eens wat stukjes komkommer naast een broodje bij de lunch. Dip eens reepjes paprika in de hummus om half 4. Heb je een beetje extra tijd? Dan is een zelfgemaakte soep van groente die je nog in de koelkast hebt liggen de uitkomst. Dat komt de duurzaamheid ook nog eens ten goede. En de bewoners? Die kennen dat ook wel, vroeger was er tenslotte ook vaak restjessoep. Zo zorg je niet alleen voor een gezond dieet, maar draag je ook bij aan een duurzamere wereld. En dat allemaal met een knipoog naar vroeger!



METEN IS WETEN

Verspillen is zonde. Wanneer je wilt weten hoeveel je moet bestellen, moet je weten hoeveel de bewoners eten. Een recept is vaak voor 4 volwassenen, maar is 1 kg aardappels voor 6 of misschien wel 8 bewoners genoeg? Ga dit eens na. Weeg, kijk, weeg nog eens en onderneem vooral actie.

Hoeveel leg je op het bord?

Componenten & hoeveelheid

Slavink 1 stuk 100 gram

Gebruik een weegschaal om de hoeveelheid te bepalen. Heb je die niet? Werk dan met de eenheid van een vaste opscheplepel uit de keukenla.

Herhaal aan tafel nog een keer wat men eet; dat voorkomt teleurstelling. Heb je wel eens een slok karnemelk genomen terwijl je normale melk verwachtte? Dat is dubbel zo zuur.

Hoeveel krijg je terug?

Halve slavink, 50 gram

TIPS OM TE BESPAREN OP HET BUDGET

De meeste zorgorganisaties hebben een budget per dag van 8 tot 12 euro voor eten & drinken. Jij herkent dat wellicht ook. Het verschilt per organisatie of de uren van een medewerker erin zitten of bijvoorbeeld het gebruik van het koffie-apparaat. Soms zit het afwasmiddel er ook bij. Vraag dus wel even door als je een bedrag navraagt in je organisatie.

Hoeveel geven jullie uit?

Weet je hoe het zit met het budget in jouw organisatie? Door te weten waar je staat, kun je bepalen of en hoe je nog kunt of moet besparen. In Nederland heb je volgens het NIBUD minimaal € 7,67 per persoon nodig als je met z'n tweeën woont. In 2020 besteedden de Belgische huishoudens 18,1% van hun budget aan voeding, drank en tabak. Daarbij komt een vraag of je met een minimaal budget die ingrediënten kan kopen die de voedingsdriehoek als gezond aanmerkt, gecombineerd met de vrijheid die je elke gast vaak ook wilt geven.

Hoe kun je samen besparen?

1. Denk vooruit

Plannen levert echt veel op. Als je zo min mogelijk last minute koopt, weet je dat je in de basis goed bezig bent. Laat ook goed zien wat er gegeten moet worden, zodat je die planning kunt volgen. Zo wordt er niets onnodig weggegooid. Schrijf bijvoorbeeld op wat je met een bakje hummus gaat doen voor meerdere dagen. Zo voorkom je verspilling.

2. Kies ook eens voor diepvries:

In het seizoen is fruit vaak goedkoop. Maak hier gebruik van en vries het in. Zo kun je ook profiteren van aanbiedingen. Zo heb je altijd wat ingevroren fruit & groente liggen, wat flexibiliteit biedt als iets niet geleverd is. Ook kun je hiermee goedkoop toch aan vitamines komen en genieten van tussendoortjes.

Bewaar overzichtelijk ingevroren fruit in de vriezer. Plan eens per maand een 'restjesdag' in om de vriezer leeg te maken.

3. Kook niet te veel

Vanuit gastvrijheid kook je gemakkelijk te veel. In de zorg zien we dat hier veel op te besparen valt. Kijk wat je op het laatste moment nog kunt toevoegen om een maaltijd te verrijken. Houd een week bij wat bewoners werkelijk eten en pas je bestellingen daarop aan.

4. Kies minder vaak voor vlees en vis

Vlees en vis zijn vaak de duurste producten. Een pasta zonder vlees of een rijstgerecht met curry zonder vlees zijn mooie manieren om te besparen. Het is ook beter voor het milieu. Probeer bijvoorbeeld half-om-half gehakt te gebruiken en pastasaus met de helft gehakt en de helft linzen.

5. Kies vaker voor peulvruchten

Er wordt aanbevolen om 1 keer per week peulvruchten te eten vanwege de voedingswaarde en betaalbaarheid. Bonen in blik zijn handig om op voorraad te hebben, snel klaar te maken en voedzaam.

Met deze tips kun je samen besparen op en nog beter je eigen boontjes doppen!



AANTEKENINGEN



BUDGETVRIENDELIJKE BOODSCHAPPEN

Vaak zijn er goede voornemens om gezonder te eten, maar dat is niet zo gemakkelijk. Hoe doen we budgetvriendelijk én gezond? Deze keer een gastblog van Suzanne Vonk.



Juiste voedingsstoffen

Ons lichaam heeft veel goede voedingsstoffen nodig om fit te blijven of fitter te worden. Je kunt hierbij denken aan eiwitten, vezels, goede vetten, vitaminen, mineralen en voldoende vocht.

Eiwitten

Eiwitten zijn nodig voor de opbouw van cellen en voor allerlei regelprocessen in het lichaam. Verder helpt een eetpatroon met relatief veel eiwit om op gewicht te blijven. Dat komt doordat eiwit goed verzadigt en belangrijk is om het spierweefsel in stand te houden. Meer spierweefsel zorgt ervoor dat je in betere conditie komt.

Budgettip eiwitten: Vlees en vis zijn duur, maar zijn goed te vervangen door tofu, peulvruchten of ei. Ook noten, zoals pinda's kunnen een goede vervanging zijn.

Vezels

Veel vezels eten zorgt voor een goede spijsvertering en een verzadigd gevoel na het eten, waardoor je minder snel weer trek krijgt. Daarnaast zorgt het eten van voldoende vezels voor gezonde darmen, dit heeft bijvoorbeeld ook een effect op je immuunsysteem.

Budgettip vezels: Als je elke dag een eetlepel lijnzaad toevoegt aan je yoghurt of kwark voeg je op een makkelijke manier extra vezels toe aan je eetpatroon. Lijnzaad proef je niet en met een zak kun je een hele tijd doen.

Vitamines en mineralen

Groente en fruit bevatten veel vitaminen en mineralen. Het eten van veel groente en fruit zorgt ervoor dat je je energiekeker voelt en verlaagt je kans op verschillende ziekten, zoals hart- en vaatziekten, darmkanker en diabetes.

Budgettip vitaminen & mineralen: Diepvries fruit en groente zijn goedkoper dan verse, maar net zo gezond. Het fruit en groente wordt direct na het oogsten bevroren waardoor alle voedingsstoffen worden behouden.

Goede vetten

Goede vetten zijn belangrijk om ziekteverwekkers buiten te houden, omdat de vetten ingebouwd worden in de wanden van onze cellen. Daarnaast zorgen goede vetten ervoor dat je een kleinere kans hebt op hart- en vaatziekten, doordat ze je cholesterol verlagen.

Budgettip goede vetten: Zalm en makreel bevatten veel goede vetten, maar zijn vaak aan de prijs. Je kunt zalm en makreel ook goed uit blik eten, dit is een stuk goedkoper. Of zalm uit de diepvries.

Vocht

Voldoende drinken is belangrijk voor de opname van voedingsstoffen in de darm, het transport van voedings- en afvalstoffen in het lichaam en het regelen van de lichaamstemperatuur. Ook zorgt voldoende drinken ervoor dat je minder snel moe bent. De 16.00 uur dip komt vaak doordat je te weinig gedronken hebt.

Budgettip vocht: Water uit de kraan is in Nederland net zo gezond als water uit een flesje. Voeg eens een schijfje citroen, munt of diepvries fruit toe voor een andere smaak.



DE KRACHT VAN HERHALING

Wil je iets belangrijks vertellen? Dan is één keer zeggen waarschijnlijk niet genoeg om het te onthouden voor collega's of bewoners. Over die drie keer, daar hebben we het over in dit artikel.



MARKETING

Stel, je wilt dat gasten vaker vegetarisch kiezen. Eén poster is niet genoeg: mensen zien het te laat of denken er niet aan. Maar zet je 100 meter verder een bord, benoem je het bij het eetmoment en laat je mensen een hapje proeven? Dan 'verkoop' je meer. Onderzoek laat zien dat mensen iets 3 á 4 keer moeten opmerken voordat ze in actie komen. Gebruik dit principe bij tijdelijke acties maar ook je structurele duurzame aanbod.

ENTHOUSIASMEREN AAN TAFEL

Wil je dat er vaker aan tafel geënthousiasmeerd wordt om het bord leeg te eten? Eén keer benoemen in een overleg is niet genoeg. Doe het voor, draai een keer mee en laat zien dat het werkt. Herhaling is de sleutel! Blijf volhouden. Hoe vaker je iets benoemt, hoe groter de kans dat het wordt opgepakt. Dit geldt voor alles: van enthousiasmeren aan tafel om het bord leeg te eten, tot omgaan met restjes of op een later moment de bestelling doorgeven. Het is niet persoonlijk, maar simpelweg hoe ons brein werkt.

WAAROM MOET IK HERHALEN?

Ons brein krijgt elke dag talloze prikkels. We kunnen niet alles onthouden en veranderen dus niet zomaar. Als iets vaker wordt herhaald, blijft het beter hangen en wordt actie waarschijnlijker.

VERSCHILLENDE MANIEREN VAN HERHALEN

Niet iedereen onthoudt dingen op dezelfde manier. Sommige mensen luisteren liever, anderen hebben een visuele herinnering nodig en weer anderen moeten iets ervaren. Gebruik verschillende methodes:

- Vertel het vaker in gesprekken.
- Maak het zichtbaar met posters of stickers.
- Laat mensen ervaren door bijvoorbeeld een proeverij te organiseren.
- Gebruik herhaling in andere contexten: herhaal je boodschap in een nieuwsbrief, op een whiteboard of tijdens een informele koffiepauze.

KAN IK OOK TE VEEL HERHALEN?

Herhaling werkt, maar té vaak herhalen kan averechts werken. Onderzoek laat zien dat mensen goed reageren op herhaling tot ongeveer tien keer. Dan gaan ze het zelfs doorvertellen aan anderen. Dus.... **Blijf herhalen, maar doe het slim!**



IDEETJES VAN DE PLANK

Van museum naar boetiek

We moeten af van het idee dat een plank vol blikken bonen saai is. Kidneybonen, linzen, witte bonen, kikkererwten en andere ingeblikte vrienden zijn super bruikbaar en lekker. Vanaf nu gaan we daar verandering in brengen met de volgende inspiratiekaart. Dus stof je plank af of koop een keer een leuk setje bonen. Daag jezelf uit om ze in 1 maand op te maken. Laat je weten hoe de blikken hebt verwerkt?

Een plank vol schatten

Bonen zijn juist handig om in huis te hebben. Goedkoop, leveren plantaardige eiwit, vol vezels en vitamine, snel klaar, duurzaam, plantaardig eiwit en nemen gemakkelijk smaken van andere ingrediënten over. Tevens zijn ze lang houdbaar, maar ja, daar door vergeten we ze juist weer.

Op smaak maken

- ▶ De belangrijkste truc? Combineer bone met een stel verse ingrediënten én smaakmakers.
- ▶ Verse peterselie, munt of bonenkruid, gember, rode peper, geitenkaas, gerookte zalm, mosterd, schil van sinaasappel en natuurlijk doen spekjes het altijd goed.
- ▶ Juist dat hartige en zilte wil een boon wel. Je kunt natuurlijk ook kiezen voor kalfsspek of vegetarische spek. Dat helpt je om makkelijker aan alle eetwensen te voldoen.

Even een blik (kick)start nodig?

Doorzoek voor andere recepten met bonen eens onze site. Een tipje van sluier: blote billetjes in het gras, chocoladetruffels van linzen of walnoten-champignon-paté. De bechamelsaus van bonen is er een die je in veel gerechten kan gebruiken. Zo ook in onze bonentosti, met ruim 21 gram eiwit!

**Meer tips op de
Keukentijgers website**



Boodschappenlijst

- 1 blik kikkererwten
- 1 blik limabonen
- 1 blik zwarte bonen
- 1 bruine linzen
- 1 zak gedroogde oranje linzen

*Daag jezelf uit de
plank leeg te koken
deze maand!*

Half-om-half

**Vervang vis en vlees voor de helft
door peulvruchten of bonen:**

- ▶ Nog maar 50 gram gerookte zalm door een salade en de rest linzen.
- ▶ Bij een gehaktbal 300 gram gehakt en dan 200 gram witte bonen toevoegen.
- ▶ Chili sin carne (zonder vlees) kan, maar je kan ook stap voor stap beginnen met de helft bonen en helft vlees.
- ▶ Shoarma met zelf ui en paprika toegevoegd, heeft nog genoeg smaakruimte om een blik kikkererwten op te nemen.
- ▶ Voeg aan het tomatenstoofpotje shakshuka naast paprika, tomaat en ei ook reuzebonen toe.



BIETENBROWNIE

Aantal porties 10

Allergenen Kijk op de verpakking van de bakmix

Bereidingstijd   

Tijgniveau   

Dit recept maakt gebruik van een kant-en-klare browniemix. Zorg ervoor dat je alle benodigdheden die op het pak vermeld staan, in huis hebt en vervang het water door de bietenrasp.

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 160-180 graden celsius. Pureer of rasp de bieten.
2. Voeg de browniemix toe maar voeg geen extra water toe.
Giet de olie eroverheen en spatel alles door elkaar.
3. Vouw de meegeleverde bakvorm uit en giet de mix erin.
Bak voor circa 40 minuten in de voorverwarmde oven.
4. Laat even afkoelen, snijd in stukken en serveer. Eet smakelijk!

Varieer ook eens met een geraspte courgette, dat voegt ook extra vezels en groenten toe. Decoreer de brownies met roomkaas en vers fruit, maak er een klein gebakje van.

Maaltijdmoment



ontbijt



10-uur



lunch



3-uur



snack



diner



nagerecht

GROENTE BIJ DE KOFFIE?

Door een pond bietjes toe te voegen, serveer je al 50 gram bietjes bij de koffie per persoon. Varieer ook eens met courgette.



INGREDIËNTEN

- 1 bakmix voor brownies
- 500 gram bietjes gekookt in pak
- 3 el olijfolie

BENODIGDHEDEN

- Staafmixer of fijne rasp
- Kom of hoge maatbeker
- Spatel
- Oven
- Mes
- Snijplank

MIJN EIGEN TWIST



GROENE SHAKSHUKA

Aantal porties 4
Allergenen eieren, melk (check de verpakking)

Bereidingstijd 10 20 30

Tijgniveau 1 2 3

De van oorsprong rode Shakshuka kenmerkt zich door een rode paprikasaus met Arabische smaken, waarin direct een eitje in gegaard wordt. In deze versie maken we een smeuge spinaziesaus met doperwten met een bite van bleekselderij.

Bereidingswijze

1. Hak de knoflook, peterselie (inclusief de steeltjes)
2. en muntbladeren fijn, de bleekselderij in dunne ringen en de rode paprika in kleine blokjes. Verwarm eerst het komijnzaad in de droge
3. koekenpan, bak 30-60 seconden tot de geur loskomt.
4. Voeg dan de olijfolie toe en fruit de knoflook 1 minuut aan. Bak de bleekselderij 2 minuten mee.
5. Voeg de spinazie en doperwten toe en blijf roeren tot de spinazieblokjes zijn gesmolten.
6. Voeg kruiden toe en roer goed door en strooi voor de kleur de paprika boven op.
7. Kluts de eieren. Maak met een lepel 4 kuiltjes in het spinazie mengsel en doe daar een lepel geklutst ei in. Heel ei kan ook, let dan wel op de juiste gaarheid van het ei.
8. Doe de deksel op de pan en gaar de eieren 5 tot 8
9. minuten tot het gestold is. Serveer de shakshuka met sowieso met een stukje
10. volkoren pita's. Zodat mensen beginnen met lekker dippen.

TIP VOOR SERVEREN

Te serveren met volkoren pita, maar is net zo smaakvol met rijst, pasta of aardappelen.



INGREDIËNTEN

- 500 gram spinazie a la crème
- 200 gr doperwten
- 4 stengels bleekselderij
- 1 rode paprika
- 2 tenen knoflook
- 4 eieren
- 30 gr peterselie
- 15 gr munt (maak van de rest thee)
- 1 el komijnzaad
- Zout en peper
- Olijfolie

BENODIGDHEDEN

- koeken of hapjespan pan met deksel
- Voor meer personen zet dit greecht in de oven in lage

MIJN EIGEN TWIST

Maaltijdmoment



BROODTAARTJE MET ZUURKOOL

Aantal porties 12
Allergenen ei, glutenhoudende granen, lactose

Bereidingstijd 10 20 30

Tijgniveau 1 2 3

In plaats van een aardappeltaartje past dit ook. Door de gebakken uien wordt de zuurkool milder van smaak. Maak er maar wat meer en bewaar in de vriezer.

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven op 180 graden.
2. Snijd de ui in halve ringen.
Spoel de zuurkool af en laat uitlekken,
3. Verwarm de olie in een koekenpan en bak de ui glazig en laat de zuurkool 5 minuten zachtjes meebakken.
4. Klop de eieren met de melk
breek het brood in stukjes en voeg die aan het mengsel toe. Kneed even met schone handen door tot een soort pap.
5. Voeg de zuurkool, ui en kaas toe toe.
6. Maak op smaak met peper. Zout is niet nodig door de toevoeging van Parmezaanse kaas en de zuurkool.
7. Voeg als laatst het bakpoeder toe en roer dit goed door.
8. Vet de muffinvorm in met wat olie en portioneer het beslag en vul tot twee derde in de vorm.
9. Bak de broodtaartjes in 15 minuten gaar.
10. Serveer warm.

Maaltijdmoment

ontbijt 10-uur lunch 3-uur snack diner nagerecht

TIP VOOR VARIATIE

Voeg tijm of gedroogde abrikozen toe. Vervang de zuurkool door gebakken champignons. Zet dit taartje in als bijgerecht of losse snack.



INGREDIËNTEN

- 200 gram oud brood
- 1 el. olijfolie
- 3 eieren
- 150 ml melk
- 300 gram gebakken uien smeug
- 50 gram geraspte kaas / parmezaanse kaas
- 250 gram zuurkool
- 10 gram bakpoeder
- Peper

BENODIGDHEDEN

- mini muffin vorm of siliconen vorm
- oven

MIJN EIGEN TWIST



AANTEKENINGEN

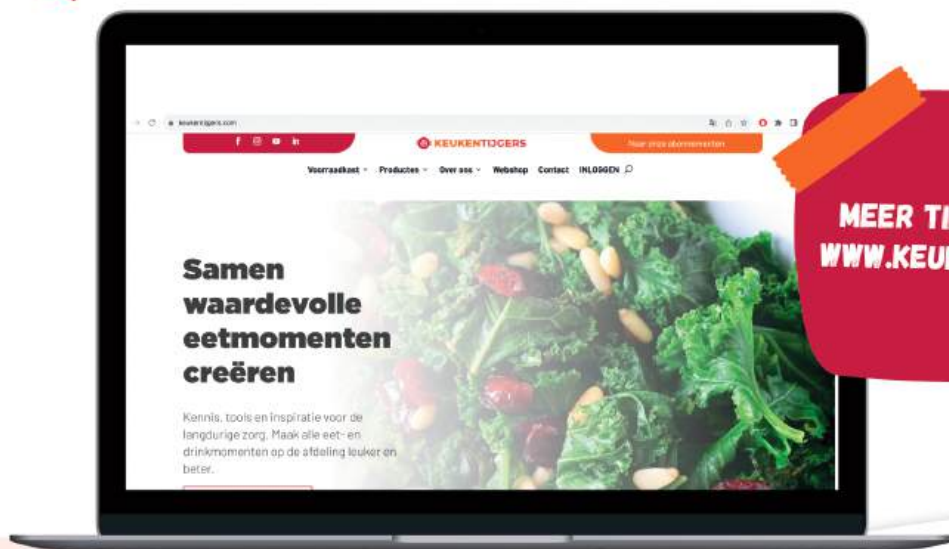


AANTEKENINGEN

AANTEKENINGEN



AANTEKENINGEN



**MEER TIPS VIND JE OP
WWW.KEUKENTIJGERS.COM**

**ELKE MAAND STAAT IN HET TEKEN
VAN EEN ANDER THEMA.**



facebook.com/keukentijgers



instagram.com/keukentijgers

- 01 De balans opmaken
- 02 Meer noten op je zang hebben
- 03 Volkoren moet je 3x horen
- 04 Blij ei
- 05 Fris & fruitig
- 06 Je eigen boontjes doppen
- 07 't Hoofd koel houden
- 08 De ongezouten mening
- 09 Groen genoeg?
- 10 Als een vis in 't water
- 11 Appeltje-eitje
- 12 De slingers ophangen



Heb je vragen?

Je kunt altijd terecht bij
Info@keukentijgers.com

We beantwoorden je mail supersnel,
maar in elk geval binnen 24 uur. Beloofd.



What's appen met 06 - 52 68 40 06
Bellen met 023 - 205 22 83.

Bereikbaar tussen: 9.00 uur - 17.00 uur
We helpen je graag!



KEUKENTIJGERS

Samen minder voedsel verspillen