



VOLKORENBROODJE MET GEITENKAAS EN POMPOEN



4 BROODJES



15 MIN



LUNCH

INGREDIËNTEN

- 4 volkoren piccolo's
- 120 gram harde geitenkaas
- 400 gram pompoen, in blokjes gesneden
- 2 rode ui(en), in halve maantjes gesneden
- 16 eetlepels citroensap
- 4 koffielepels olijfolie
- 2 koffielepels gemberpoeder (optioneel)
- 4 koffielepels fijngehakte peterselie
- 2 eetlepels pompoenpitten
- Peper (en zout)

STAP 1

Verwarm de oven voor op 180 °C.
Kruid de pompoen met olijfolie, peper en eventueel gemberpoeder (en zout), en verdeel over een bakplaat.

STAP 2

Schuif in de oven en bak ongeveer 15 minuten.
Laat de pompoen daarna afkoelen tot kamertemperatuur.

STAP 3

Meng de ui met het citroensap en laat minstens 30 minuten en maximaal 1 dag marinieren. • Snij de piccolo's open en besmeer met geitenkaas



STAP 4

Leg er de pompoen, rode ui, peterselie en pompoenpitten op en serveer.
Klaar en smullen maar!

VOEDINGSWAARDE 1 BROODJE

Energie	372 kcal
Vetten	22,2 gram
Koolhydraten	29,4 gram
Koolhydratenporties	2,5
Eiwitten	12,4 gram