

## BROOD MET PINDAKAAS, PHILADELPHIA & BANAAN



### Wat heb je nodig?

2 volkoren boterhammen

1 banaan

30 gram 100% natuurlijke pindakaas

30 gram philadelphia light

2 eetlepels suikervrije ontbijtgranen

### Zo maak je het

1. Rooster de volkoren boterhammen in een broodrooster, oven of tussen een contactgril tot ze licht verkleuren en krokant zijn.
2. Besmeer beiden boterhammen met een dunne laag pindakaas.
3. Prak een halve banaan fijn in een schaalje en meng met de philadelphia.
4. Snijd de andere helft van de banaan in hele dunne plakjes en verdeel deze plakjes over de 2 boterhammen met pindakaas.
5. Verdeel het philadelphia banaan mengsel over de 2 boterhammen en verdeel over beiden boterhammen 1 eetlepel ontbijtgranen.

*Tip: Heb je nou geen philadelphia in huis, dan kan je eventueel ook magere kwark gebruiken. Als topping kun je eventueel ook wat rozijnen, kokosflakes of noten over de boterham strooien. Wil je afvallen, maak dan de helft van dit recept. Eet dan dus 1 boterham, in plaats van 2.*

## Voedingswaarde per boterham

|              |           |
|--------------|-----------|
| Energie      | 233 kcal  |
| Eiwit        | 10,7 gram |
| Koolhydraten | 36,1 gram |
| Vet          | 9,9 gram  |
| Vezels       | 5,1 gram  |
| Zout         | 0,5 gram  |