

Inspirerende broodtrommeltjes

BB-King: boterham banana. Rol met de deegroller een volkoren boterham plat, besmeer de boterham met halvarine of margarine en leg er een hele banaan in. Rol het geheel op en doe hem in de lunchtrommel. Ook lekker met notenpasta of pindakaas zonder toegevoegd suiker of zout.

Egg & carrot: dubbele volkoren boterham met halvarine of margarine en een omelet van 1 ei ertussen met geraspte worteltjes.



Tonijnfestijn met een 'aardbeientaartje'
dubbele volkoren boterham met halvarine
of margarine, plakken komkommer en stukjes
tonijn uit blik (naturel, op water) en een
sneetje volkoren notenbrood met halvarine
of margarine en plakjes aardbei.

