

# PAASBRUNCH



## Clubsandwich met krab kip avocado

### Ingrediënten voor 8 personen:

12 sneetjes volkorenbrood  
8 plakjes kipfilet (beleg)  
2 avocado's  
1 bakje surimi-krabsalade  
1 citroen  
Verse bieslook naar smaak

### Bereidingswijze:

Beleg 8 sneetjes brood met de kipfilet. Verdeel de krabsalade erover.

Snijd de avocado overlans doormidden. Verwijder de pit en schep het vruchtvlees met een lepel uit de schil. Snijd het vruchtvlees in dunne plakjes en verdeel over de krabsalade.

Rasp de gele schil van de citroen en pers de vrucht uit. Snijd de bieslook fijn en schep om met het rasp en 3 eetlepels citroensap.

Verdeel over de avocado.

Leg 2 belegde sneetjes brood op elkaar, dek af met een onbelegd sneetje. Je hebt nu een torentje van 3 sneetjes. Maak zo nog 3 stapels. Druk licht aan en snijd diagonaal door.

### Voedingswaarde per driehoekje:

290 kcal, 24g koolhydraten,  
11g eiwit en 15g vet.



# PAASBRUNCH

## Volkoren scones met jam en roomkaas



### Ingrediënten voor 8 scones:

250 g volkorenmeel

2,5 tl bakpoeder

3 el honing

1 ei

75 ml halfvolle (soja)melk

1 hand (25 gr) rozijnen

50 ml zonnebloemolie

Optie topping: light roomkaas en jam

### Bereidingswijze:

Verwarm de oven voor op 225 graden. Laat de rozijnen in een bakje met heet water 10 minuten wellen. Meng het volkorenmeel met het bakpoeder, de honing, de rozijnen, de olie en een snufje zout. Klop het ei los met de melk en doe dit mengsel bij de rest maar houd 1 eetlepel aan de kant om de scones te bestrijken.

Kneed tot een deegbal met je handen. Rol het deeg uit tot een plak van 1,5 cm dik en steek er rondjes uit met een glas met een doorsnede van ongeveer 6 cm. Leg de rondjes op een met bakpapier beklede bakplaat en bestrijk met het overgebleven eimengsel. Zet ze ongeveer 12 minuten in de oven tot ze gaar en goudbruin zijn.

Lekker met een dotje light roomkaas en jam!!

### Voedingswaarde per scone:

195 kcal, 25g koolhydraten, 5g eiwit en 8g vet

### Voedingswaarde per topping:

30 kcal, 5g koolhydraten, 0,7g eiwit en 0,7g vet.

