

Smaak van 't seizoen (19 augustus t/m 14 september)

LEKKER AAN DE SLAG!



Granola
 Een gezonde start van de dag!
 € 3,95 nu € 3,75



Bosvruchtententje
 Met pudding en bosvruchten.
 € 3,10 nu € 2,95



Chocolade-cake
 Terug van weggeweest.
 € 6,95

Gebak in de aanbieding:



Frambozenkwarkvlaai
 Met kwark uit Bladel.
 € 21,90 nu € 18,50



Cassisbolgebakje
 Met mangovulling.
 € 3,10 nu € 2,95

4 weken vol volkoren!

Elke week een ander volkorenbrood in de aanbieding!



Pitten volkoren
 € 4,20 nu € 3,90
 (19 t/m 24 augustus)



Grof volkoren
 € 3,80 nu € 3,50
 (26 t/m 31 augustus)



Dommels donker
 € 4,10 nu € 3,80
 (2 t/m 7 september)



Fijn volkoren
 € 3,60 nu € 3,30
 (9 t/m 14 september)

WEER AAN DE SLAG

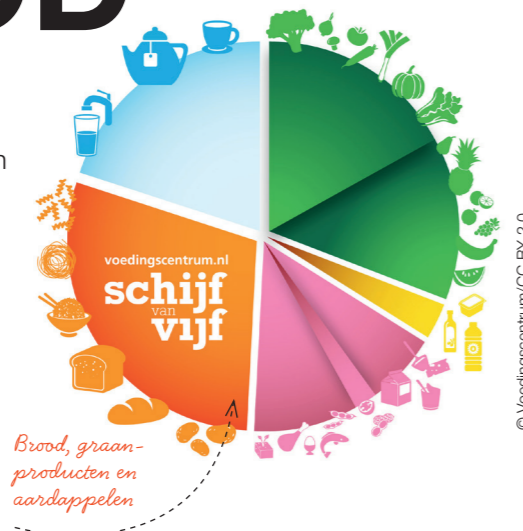
In september gaan we na de zomervakantie weer naar school en aan het werk. Na al die buitenlandse lekkernijen op vakantie, is het heerlijk om weer thuis van een gewone, gezonde boterham te genieten. Vooral volkorenbrood bevat veel vitamines, voedingsvezels en mineralen. Daarnaast zorgt volkorenbrood voor een langdurig verzadigd gevoel, waardoor het kan helpen bij het behouden van een gezond gewicht.



Nieuwtjes

ELKE DAG (VOLKOREN) BROOD

Ken je **de schijf van vijf**? Een handig hulpmiddel om te gebruiken om gebalanceerd en gezond te eten. Het Voedingscentrum adviseert om elke dag brood, graanproducten en aardappelen te eten. Vrouwen tussen de 18 en 50 jaar krijgen het advies om elke dag 4 tot 5 bruine of volkoren boterhammen te eten. Mannen 6 tot 8 boterhammen.

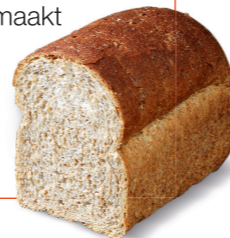


VOLKOREN = OOK ECHT VOLKOREN?

Lang niet alle volkorenproducten in de supermarkt zijn ook daadwerkelijk volkoren.

Dat blijkt uit een steekproef van de Nederlandse Voedsel- en Warenautoriteit. Ruim een kwart van de onderzochte producten wordt ten onrechte volkoren genoemd.

Ons volkorenbrood is daarentegen echt **100% volkoren**, dus gemaakt van de volledige tarwekorrel.



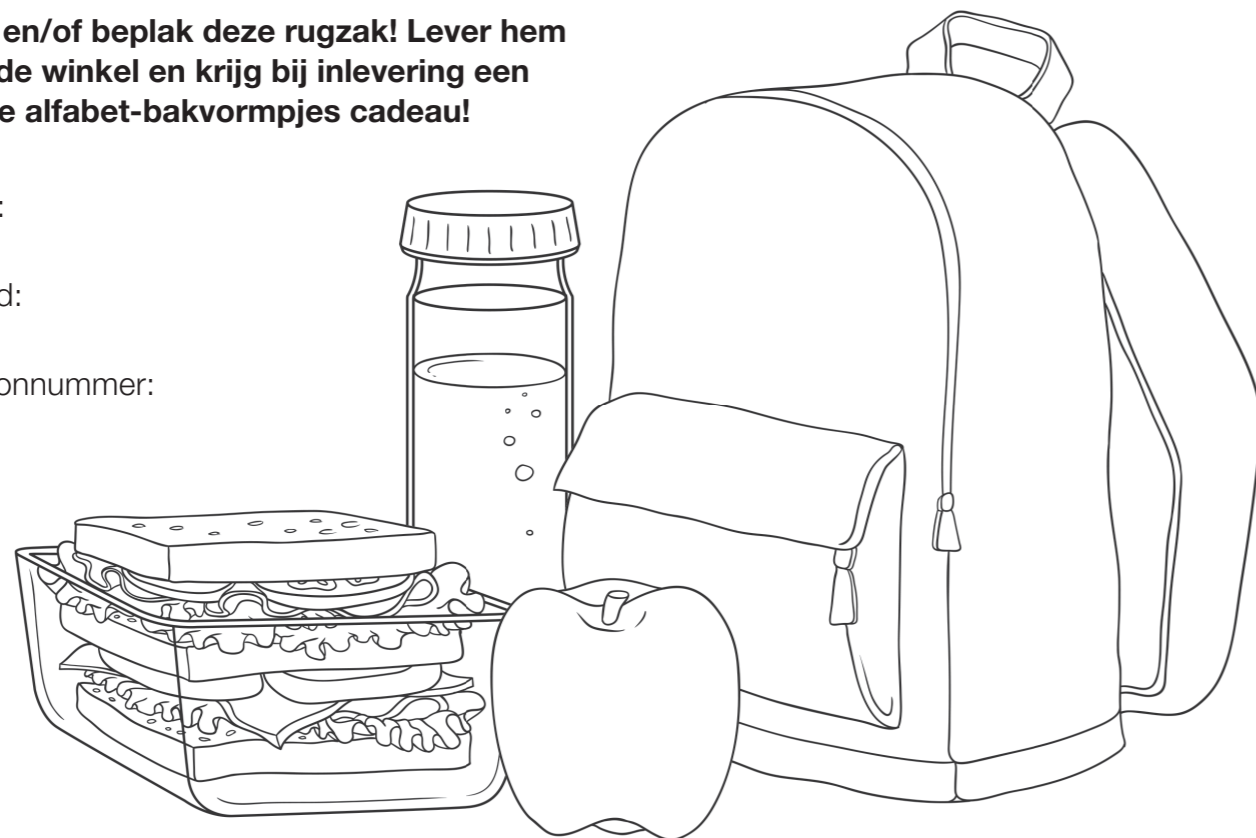
Kleurplaat

Kleur en/of beplak deze rugzak! Lever hem in bij de winkel en krijg bij inlevering een doosje alfabet-bakvormpjes cadeau!

Naam:

Leeftijd:

Telefoonnummer:



Recept

VOLKOREN KIPSANDWICH



Nodig:

- > 8 dikke sneeën van een stevig (volkoren)brood, zoals Bladels volkoren
- > 2 (scharrel)kipfilets
- > 2 eieren
- > kopje bloem
- > kopje broodkruim
- > 4 el kappertjes, fijn gehakt
- > 4 el mayonaise
- > 3 el olijfolie
- > (olijf)olie om in te bakken
- > chilivlokken
- > snuf gedroogde tijm
- > peper en zout
- > klein zakje rucola
- > 8 gedroogde tomaatjes

Doen:

- 1 Snijd de kipfilets in de lengte doormidden. Sla 4 filets met een deegroller plat (circa 6 mm) en bestrooi met peper en zout.
- 2 Maak nu eerst de kappertjesmayonaise van de kappertjes, mayonaise en olijfolie. Klop de eieren los in een plat schaaltje.
- 3 Meng de bloem met wat chilivlokken en tijm op een plat bord en strooi ook het broodkruim op een bord. Haal de filets eerst door de bloem, dan door het ei en daarna door het broodkruim.
- 4 Bak de filets in voldoende (!) olie tot ze goudbruin zijn. Beleg de boterhammen met de schnitzel, rucola, tomaatjes, mayonaise en de andere boterham.

WWW.BAKKERIJVANHEESWIJK.NL