



# Flan van broccoli met ebly



SEIZOEN



GEMAKKELIJK



GOEDKOOP



GEMIDDELD

		Middelgroot 6-18 maanden	Groot 18-36 maanden
	INGREDIËNTEN (bruto,rauw)*	GRAM/PORTIE	
Eiwitten	Eieren	10 g	20 g
Groenten	Broccoli	355 g rauw bruto = 105 g rauw netto (netto:zonder stelen of stronk)	440 g rauw bruto = 135 g rauw netto
Zetmeelstoffen	Ebly	35 g	45 g
Vetstoffen	Room Boter	25 ml 10 g	50 ml 7 g

\*Allergenen in vetjes

## ADVIES BIJ DE BEREIDING

De eieren kloppen en room en boter toevoegen

De fijngesneden broccoli toevoegen (zonder stelen of stronken)

Kruiden, in de oven zetten

De ebly koken

## OPMERKINGEN





## BEOORDELING VAN HET RECEPT

DATUM	MIDDELGROOT	GROOT
	/10	/10
	/10	/10
	/10	/10
	/10	/10
	/10	/10
	/10	/10

## BEOORDELING VAN DE HOEEVEELHEID

DATUM	MIDDELGROOT			GROOT		
	EIWITTEN	GROENTEN	ZETMEEL STOFFEN	EIWITTEN	GROENTEN	ZETMEEL STOFFEN



- ++ : veel te veel
- + : teveel
- 0 : ongeveer juist
- : niet genoeg
- - : echt niet genoeg

Als er één deel (vlees, groenten, zetmeelstoffen) te veel is, geef dat dan aan in de tabel