



Groene taboulé



SEIZOEN



GEMAKKELIJK



GOEDKOOP



GEMIDDELD



		Middelgroot 6-18 maanden	Groot 18-36 maanden
	INGREDIËNTEN (bruto,rauw)*	GRAM/PORTIE	
Eiwitten	Kikkererwten (gekookt)	35 g	60 g
Groenten	Courgettes, sperziebonen	130 g	160 g
Zetmeelstoffen	Griesmeel	40 g	50 g
Vetstoffen	Olijfolie	3 kl	2 kl
Kruiden	Peterselie (optioneel)	1/4 kl	1/2 kl

*Allergenen in vetjes

ADVIES BIJ DE BEREIDING

De groenten koken

Het griesmeel koken en de kikkererwten laten uitlekken

Alles mengen, kruiden en de peterselie toevoegen

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