

JE HEBT MEER IN HUIS DAN JE DENKT

INSPIRATIE OM RESTJES OP TE MAKEN

SOEP

1

Verhit
groenten
restjes.



2

Voeg
aardappel of
peulvruchten
toe.



3

Voeg water & kruiden
toe en pureer.



SALADE

1

Neem gekookte pasta of
rijst, eventueel ook tonijn.



2

Snij restjes
groenten klein
en voeg toe.



3

Breng op smaak met
dressing, kruiden &
croutons van oud brood.



OMELET

1

Snij
restjes klein.



2

Mix met ei,
kruiden en
eventueel
wat melk.



3

Bak mengsel 15 min.
aan beide kanten gaar
in pan.



ROERBAK

1

Bak restje vlees (vervanger)
en kruiden in pan op.



2

Voeg restjes
groenten toe.



3

Mix met
noodles of rijst.



Let op: eet restjes uit de koelkast binnen 2 dagen op.

eerlijk over eten
Voedingscentrum