

### **Bêd en Brochje profilearret it eigen gesicht fan Fryslân op 4 kwaliteitsterreinen:**

Kommunikaasje, iten en drinken, ynrjochting en duorsumens.

Dit jier spesjaal omtinken foar de **Duorsumens**. We stjoere elke moanne in mail mei maklik út te fieren tips.

## Duorsumens tips: It brochje

Wij profilearje ús mei in echt royaal Frysk moarnsbrochje. It brûken fan streekprodukten is al duorsum. Mar lit ús der noch in skepke boppe-op dwaan.

### Tip 1 – Smoothies

De smoothie is hielendal yn, it is maklik en fluch te meitsjen, en it is in oantreklike manier om resten fan griente en net hielendal geve fruchten te brûken. Brûk yn it kader fan duorsumens benammen produkten út de buert of al least út Nederlân: <https://www.nutribites.nl/ontbijt-smoothies/>

Ik sels brûk graach sûpe as basis, en as fruchten swarte beien mei har cassis-smaak. Maklike strúk, kin yn sinne en skaad, kin op drûge plakken en wat wieter.

### Tip 2 – Apelsop yn stee fan sinesapels

Apelsop is fan eigen boaiem en sadwaande better as sinesapelsop dat fan om fierren komt. Fryske Frucht sammelt apels dêr't neat mei dien wurdt en makket dêr apelsop fan.

<https://fryskefrucht.frl/stichting-fryske-frucht>. Je kinne bij har ek histoaryske apelbeammen besette.

### Tip 3 – Wol of net gesneden

Fleis skoart heech op de list fan CO2-útstjitters. Je kinne gasten yn it foar freegje oft se gesneden op priis stelle. Bijgelyks ha jo in lekker alternatyf yn de oanbieding. In krûde-omelet, of sjoch

<https://www.leukerecepten.nl/10-x-gezond-ontbijten-tips/>. Biologysk gesneden is der ek.

### Tip 4 – âlde (sûker)bôle

In wentelteefje fan âlde sûkerbôle mei raberber of soere fruchten is hearlik. Hjir noch wat tips om

âlde bôle te ferwurkjen: <https://www.libelle-lekker.be/recepten-sets/196670/15x-hemelse-recepten-om-oud-brood-in-te-verwerken>

### Tip 5 – Plestik

Plestik brekt net ôf, mar ferkrommelt ta mikroplestik, dat rûnom yn it miljeu en yn ús minsken bedarret. In brochje sûnder mono-ferpakkingen liket ek noch oantrekliker en smaakliker. Alles kin eins like goed yn moaie potten of skaaltsjes mei handige opskepleppels derbij.

### Tip 6 – Foto's fan jimme brochje op Facebook

Stjoer as reklame foto's fan jim lekkere duorsume brochje nei Wendy [wendy1971@live.nl](mailto:wendy1971@live.nl) foar op Facebook mei in cc nei [websiteside@bedenbrochje.nl](mailto:websiteside@bedenbrochje.nl) foar op ús Side. Wendy hat al in foarbyld fan har eigen brochje op Facebook setten: <https://www.facebook.com/bedenbrochje/>. Miskien ek leuk at je der sels bij op steane?

### *Nijsgjirrich nei mear tips?*

Gasten kieze de lokaasje faak op it moarnsiten: <https://www.hospitality-management.nl/ontbijt-goed-begonnen-veel-gasten-gewonnen>

De swarte bei is topsûn: <https://gezondeten.nl/voeding/zwarte-bessen>

