

1 BANAAN-YOGHURTPANNENKOEKEN
Met kiwi en bessen-aardbeispread

2 BULGAARSE YOGHURT MET PEER
Met gedroogde abrikozen

3 CRACKERS MET KRUIDENKAAS EN HAM
Met veldsla



1 Prak de **banaan** in een kom met een vork. Schil de **kiwi** en snijd in plakken.

2 Voeg 1 tl van de **volle yoghurt** per persoon, de **eieren**, het **hennepzaad**, het bakpoeder, de bloem en een snufje zout toe aan de kom en roer tot een beslag.

3 Verhit de roomboter in een koekenpan. Schep 3 losse lepels beslag in de pan en bak de 3 pannenkoekjes aan beide kanten bruin.

4 Verdeel de pannenkoeken over de borden en besmeer met wat van de **bessen-aardbeispread**. Garneer met de **kiwi** en serveer met de overige **yoghurt**.

INGREDIËNTEN VOOR 1 ONTBIJT

	2P	4P
Banaan (st)	2	4
Kiwi (st)	2	4
Volle yoghurt (ml) 7) 15) 20) *	200	400
Vrije-uitloopei (st) 3) *	2	4
Hennepzaad (g) 19) 22) 25)	30	60
Bessen-aardbeispread (potje)	1	2
Bakpoeder* (tl)	1	2
Bloem* (g)	50	100
Roomboter* (el)	1	2
Zout*	Snufje	

*Zelf toevoegen |*in de koelkast bewaren

BENODIGDHEDEN

Kom en koekenpan

VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 G

	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	1770 / 432	421 / 101
Vetten (g)	12	3
Waarvan verzadigd (g)	3,3	0,8
Koolhydraten (g)	60	14
Waarvan suikers (g)	50,2	12,0
Vezels (g)	5	1
Eiwit (g)	11	3
Zout (g)	0,2	0,0

ALLERGENEN

3) Eieren 7) Melk/lactose

Kan sporen bevatten van: 15) Gluten 19) Pinda's 20) Soja 22) Noten 25) Sesam

De vermelde voedingswaarden zijn berekend per persoon per portie. Maak de ingrediënten waarbij dit nodig is schoon, voordat je ze verwerkt in het gerecht. Wil je voor volgende week pauzeren of je box wijzigen? Geef dit uiterlijk de woensdag voor de volgende levering aan ons door via je account. Heb je vragen over de producten of onze service? Neem dan contact op met onze klantenservice.

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Bel of mail ons gerust of neem contact op via onze social-mediakanalen.

   #HelloFresh

BULGAARSE YOGHURT MET PEER

Met gedroogde abrikozen



1 Schil de **peer** (doyenne du comice), verwijder het klokhuis en snijd de **peer** in blokjes. Snijd de gedroogde **abrikozen** klein.

2 Verdeel de **Bulgaarse yoghurt** over de ontbijtkommen. Garneer met de blokjes **peer** en de gedroogde **abrikozen**. Bestrooi met de **pistachenoten**.

INGREDIËNTEN VOOR 1 ONTBIJT	2P	4P
Doyenne du comice peer (st)	1	2
Gedroogde abrikozen (g)	50	100
Bulgaarse yoghurt (ml) 7) 15) 20) *	250	500
Pistachenoten (g) 8) 19) 22) 25)	20	40

*Zelf toevoegen |*in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	1448 / 346	486 / 116
Vetten (g)	15	5
Waarvan verzadigd (g)	6,7	2,2
Koolhydraten (g)	38	13
Waarvan suikers (g)	36,5	12,2
Vezels (g)	5	2
Eiwit (g)	12	4
Zout (g)	0,3	0,1

ALLERGENEN

7) Melk/lactose 8) Noten

Kan sporen bevatten van: 15) Gluten 19) Pinda's 20) Soja
22) Noten 25) Sesam

CRACKERS MET KRUIDENKAAS EN HAM

Met veldsla



1 Beleg 3 **crackers** per persoon met een plak **ham**.

2 Verdeel er de **veldsla** over en bestrooi met de blokjes **kruidenkaas**.

★TIP

Heb je extra tijd en heb je honing in huis? Maak dan een dressing van 1 tl honing per persoon, 2 tl olijfolie per persoon, peper en zout en besprenkel de ham hiermee.

INGREDIËNTEN VOOR 1 ONTBIJT	2P	4P
Vezelrijke crackers (st) 1) 11)	6	12
Achterham (plakken) 7) 15) *	6	12
Veldsla (g) 23) *	10	20
Blokjes kruidenkaas (g) 7) *	25	50

*Zelf toevoegen |*in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	874 / 209	940 / 225
Vetten (g)	7	8
Waarvan verzadigd (g)	3,5	3,8
Koolhydraten (g)	17	18
Waarvan suikers (g)	0,6	0,6
Vezels (g)	9	10
Eiwit (g)	18	19
Zout (g)	0,8	0,9

ALLERGENEN

1) Gluten 7) Melk/lactose 11) Sesam

Kan sporen bevatten van: 15) Gluten 23) Selderij