

ONTBIJT 1

MEERZADEN-PITTENBAGUETTE

Met oude kaas en roerei

1

MEERZADEN-PITTENBAGUETTE
met oude kaas en roerei

2

BULGAARSE YOGHURT
met peer, kaneel en muesli

3

HAVERMOUT MET CHOCOLADE
Met dadels en walnoten

EXTRA

- Perssinaasappelen
- Witte druiven



1 Verwarm de oven voor op 190 graden. Kluts de **eieren** met het grootste deel van de **oude kaas** in een kom. Bestrooi met peper en zout.

2 Bak de de **meerzaden-pittenbaguettes** 8 minuten in de oven.

3 Smelt de helft van roomboter in een koekenpan. Voeg het **ei** toe en laat al roerende stollen.

4 Snijd de **meerzaden-pittenbaguettes** open, smeer op elke helft de overige roomboter en verdeel het **ei** erover. Garneer met de overige **oude kaas**.

INGREDIËNTEN
VOOR 1 ONTBIJT

	2P	4P
Vrije-uitloopei (st) 3) *	4	8
Oude kaas (g) 7) *	50	100
Meerzaden-pittenbaguette (st) 1) 11) 17) 20) 21) 22) 27)	2	4

*Zelf toevoegen

Roomboter* (el)	1	2
Peper & zout*	Naar smaak	

*in de koelkast bewaren

BENODIGDHEDEN

Kom en koekenpan

VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 G

	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	2778 / 664	1044 / 250
Vetten (g)	35	13
Waarvan verzadigd (g)	14,3	5,4
Koolhydraten (g)	54	20
Waarvan suikers (g)	2,3	0,9
Vezels (g)	8	3
Eiwit (g)	31	12
Zout (g)	1,6	0,6

ALLERGENEN

1) Glutens 3) Eieren 7) Melk/lactose 11) Sesam
Kan sporen bevatten van: 17) Eieren 20) Soja 21) Melk/lactose
22) Noten 27) Lupine

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, kaneel en muesli



1 Schil de **peren**, verwijder het klokhuis en snijd de **peren** klein.

2 Verdeel de helft van de **peer** over de kommen, voeg de **Bulgaarse yoghurt** toe en vervolgens de rest van de **peer**.

3 Garneer met de **muesli** en **kaneel**.

INGREDIËNTEN
VOOR 1 ONTBIJT

	2P	4P
Peer (st)	2	4
Bulgaarse yoghurt (ml) 7) 15) 20) *	250	500
Muesli (g) 1) 8) 12) 19) 22) 25)	60	120
Kaneel (tl)	1	2

*Zelf toevoegen | *in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN

	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	1251 / 299	409 / 98
Vetten (g)	9	3
Waarvan verzadigd (g)	4,4	1,4
Koolhydraten (g)	42	14
Waarvan suikers (g)	26,9	8,8
Vezels (g)	5	2
Eiwit (g)	9	3
Zout (g)	0,2	0,1

ALLERGENEN

1) Gluten 7) Melk/lactose 8) Noten 12) Sulfit
Kan sporen bevatten van: 15) Gluten 19) Pinda's 20) Soja
22) (Andere) noten 25) Sesam

HAVERMOUT MET CHOCOLADE

Met dadels en walnoten



1 Meng in een steelpan met deksel de **havermout**, **halfvolle melk**, het grootste deel van de **dadelstukjes** en 50 ml water per persoon.

2 Verwarm de **havermout** gedurende 5 minuten, afgedekt, op middellaag vuur. Zet het vuur laag zodra de **havermout** begint te koken. Roer regelmatig goed over de bodem om aanbranden te voorkomen. Zet daarna het vuur uit en laat 1 minuut afgedekt rusten.

3 Roer de helft van de **chocoladevlokken** door de **havermout** en verdeel over de ontbijtkommen.

4 Garneer de **havermout** met de **walnoten** en overige **chocoladevlokken**.

INGREDIËNTEN
VOOR 1 ONTBIJT

	2P	4P
Havermout (g) 1) 19) 22) 25)	100	200
Halfvolle melk (ml) 7) 15) 20) *	400	800
Gedroogde dadelstukjes (g) 19) 22)	25	50
Chocoladevlokken (g) 6) 7) 19) 22) 25)	30	60
Walnoten (g) 8) 19) 22) 25)	40	80

*Zelf toevoegen | *in de koelkast bewaren

BENODIGDHEDEN

Steelpan met deksel

VOEDINGSWAARDEN

	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	2259 / 540	758 / 181
Vetten (g)	25	8
Waarvan verzadigd (g)	6,9	2,3
Koolhydraten (g)	57	19
Waarvan suikers (g)	25,6	8,6
Vezels (g)	6	2
Eiwit (g)	18	6
Zout (g)	0,2	0,1

ALLERGENEN

1) Gluten 6) Soja 7) Melk/lactose 8) Noten
Kan sporen bevatten van: 15) Gluten 19) Pinda's 20) Soja
22) (Andere) noten 25) Sesam