

ONTBIJT 1
CIABATTA MET ROEREI
met paprika en rucolacress1 CIABATTA MET
ROEREI
met paprika en rucolacress2 BULGAARSE
YOGHURT
met druiven en notenmix3 SPELTWAFELS MET
AVOCADO
met tomaat en oude kaas

- 1 Verwarm de oven voor op 200 graden.
- 2 Kluts in een kom de **eieren** met een scheutje **melk**. Breng op smaak met peper en zout. Snijd de **paprika** in blokjes en voeg toe aan het **eimengsel**.
- 3 Bak de **bruine ciabatta's** 6 – 8 minuten in de oven.
- 4 Verhit de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg het **eimengsel** toe en bak al roerend 2 – 3 minuten, of totdat het **ei** gestold is.
- 5 Snijd de **ciabatta's** open en verdeel over de borden. Beleg de **ciabatta's** met het **roerei**. Knip de **rucolacress** af en garneer de broodjes ermee.

INGREDIËNTEN VOOR 1 ONTBIJT	2P	4P
Vrije-uitloepi (st) 3) *	4	8
Halfvolle melk (ml) 7) *	50	100
Rode paprika (st) *	1	2
Bruine ciabatta (st) 1) 6) 7) 17) 22) 25) 27)	2	4
Rucolacress (el) 10) *	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
Energie (kJ/kcal)	1684 / 403	564 / 135
Vetten (g)	19	6
Waarvan verzadigd (g)	8,0	2,7
Koolhydraten (g)	37	12
Waarvan suikers (g)	6,4	2,1
Vezels (g)	5	2
Eiwit (g)	18	6
Zout (g)	1,2	0,4

ALLERGENEN

1) Glutenbevattende granen 3) Eieren 6) Soja 7) Melk/lactose
10) Mosterd
Kan sporen bevatten van: 17) Eieren 22) Noten 25) Sesam
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 DRUIVEN

en notenmix



1 Halveer de **druiven** en verdeel de druiven en **Bulgaarse yoghurt** over de kommen.

2 Garneer met de **notenmix**.

INGREDIËNTEN
VOOR 1 ONTBIJT

	2P	4P
Pitloze blauwe druiven (g) *	250	500
Bulgaarse yoghurt (ml) 7) *	250	500
Notenmix (g) 8) 19) 25)	100	200

*in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN

	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	2151 / 514	717 / 171
Vetten (g)	33	11
Waarvan verzadigd (g)	7,3	2,4
Koolhydraten (g)	36	12
Waarvan suikers (g)	29,2	9,7
Vezels (g)	6	2
Eiwit (g)	16	5
Zout (g)	0,2	0,1

ALLERGENEN

7) Melk/lactose 8) Noten

Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 25) Sesam

SPELTWAFELS MET AVOCADO

met tomaat en oude kaas



1 Snijd de **avocado** doormidden, verwijder de pit en lepel het vruchtvlees uit de schil.

2 Verdeel de **avocado** over de **speltwafels**. Snijd de **pruimtomaat** in plakken en verdeel de plakken over de **avocado**.

3 Garneer de wafels met de **oude kaas**. Bestrooi naar smaak met peper.

INGREDIËNTEN
VOOR 1 ONTBIJT

	2P	4P
Avocado (st)	1	2
Speltwafels (st) 1) 20) 21) 25)	6	12
Pruimtomaat (st) *	2	4
Oude kaas (g) 7) *	50	100

Zelf toevoegen

Peper Naar smaak

*in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN

	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	1494 / 357	685 / 164
Vetten (g)	24	11
Waarvan verzadigd (g)	7,4	3,4
Koolhydraten (g)	20	9
Waarvan suikers (g)	4,7	2,2
Vezels (g)	6	3
Eiwit (g)	12	6
Zout (g)	0,6	0,3

ALLERGENEN

1) Glutenbevattende granen 7) Melk/lactose

Kan sporen bevatten van: 20) Soja 21) Melk/lactose 25) Sesam