

ONTBIJT 1

OMELET MET SPEKJES EN BIESLOOK

op een zuurdesembroodje

1

OMELET MET SPEKJES EN BIESLOOK
op een zuurdesembroodje

2

BULGAARSE YOGHURT MET DRUIVEN
en notenmix

3

SPELTWAFELS MET AVOCADO
tomaat en oude kaas



1 Verwarm de oven voor op 210 graden. Bak het **zuurdesembrood** 6 – 8 minuten in de oven.

2 Snijd ondertussen de **bieslook** fijn. Kluts de **eieren** in een kom met een scheutje **melk** en de **bieslook**. Breng op smaak met peper en zout.

3 Smelt de roomboter in een koekenpan en bak de **spekblokjes** in 2 minuten op middelhoog vuur rondom bruin. Schenk het **eimengsel** erbij en bak per 2 personen 1 **omelet**.

4 Snijd het **brood** doormidden en beleg met de **omelet**. Drink met een glas **melk**.

INGREDIËNTEN
VOOR 1 ONTBIJT

	2P	4P
Zuurdesembroodje (st) 1) 6) 11) 17) 21) 22)	2	4
Verse bieslook (g) *	5	10
Vrije-uitloepi (st) 3) *	4	8
Melk 7) *		scheutje
Spekblokjes (g) *	40	80
Zelf toevoegen		
Roomboter (el)	½	1
Peper & zout		Naar smaak

*in de koelkast bewaren

BENODIGDHEDEN

Kom en koekenpan

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	2533 / 606	893 / 214
Vetten (g)	26	9
Waarvan verzadigd (g)	9,2	3,2
Koolhydraten (g)	63	22
Waarvan suikers (g)	1,0	0,3
Vezels (g)	3	1
Eiwit (g)	29	10
Zout (g)	2,2	0,8

ALLERGENEN

1) Glutenbevattende granen 3) Eieren 6) Soja 7) Melk/lactose

11) Sesam

Kan sporen bevatten van: 17) Eieren 21) Melk/lactose 22) Noten

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

BANAAN-MANGO-ANANASBOWL

Met Griekse yoghurt en zonnebloempitten



1 Pel de **banaan** en snijd in stukken. Voeg de **spinazie**, **banaan**, **Griekse yoghurt** en $\frac{2}{3}$ van de **mango-ananasspread** toe aan een blender of hoge kom. Pureer tot een dikke smoothie.

2 Verdeel de smoothie over kommen. Garneer met de overige **mango-ananasspread** en de **zonnebloempitten**.

★**TIP:** Drukke ochtend? Maak de smoothie de avond ervoor met wat extra water. Schenk in een afsluitbare beker, bewaar in de koelkast en neem mee voor onderweg!

INGREDIËNTEN VOOR 1 ONTBIJT	2P	4P
Banaan (st)	2	4
Spinazie (g) *	50	100
Griekse yoghurt (ml) 7) *	250	500
Mango-ananasspread (el) *	3	6
Zonnebloempitten (g) 19) 22) 25)	20	40

*in de koelkast bewaren

BENODIGDHEDEN

Blender of staafmixer met hoge kom

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	1554 / 372	493 / 118
Vetten (g)	18	6
Waarvan verzadigd (g)	8,3	2,6
Koolhydraten (g)	39	12
Waarvan suikers (g)	30,4	9,6
Vezels (g)	4	1
Eiwit (g)	10	3
Zout (g)	0,3	0,1

ALLERGENEN

7) Melk/lactose

Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) Noten 25) Sesam

CRACKERS MET GEITENKAAS

met avocado en alfalfa



1 Besmeer de **crackers** met de **verse geitenkaas**.

2 Snijd de **avocado** doormidden, verwijder de pit en snijd het vruchtvlees in blokjes. Verdeel de blokjes **avocado** over de **geitenkaas**.

3 Garneer de **crackers** met **alfalfa** en bestrooi met peper en zout naar smaak.

INGREDIËNTEN VOOR 1 ONTBIJT	2P	4P
Crackers (st) 1)	6	12
Verse geitenkaas (g) 7) *	50	100
Avocado (st)	1	2
Alfalfa (el) *	3	6
Zelf toevoegen		

Peper & zout naar smaak

*in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	1515 / 362	1036 / 248
Vetten (g)	20	14
Waarvan verzadigd (g)	5,5	3,8
Koolhydraten (g)	29	20
Waarvan suikers (g)	2,5	1,7
Vezels (g)	13	9
Eiwit (g)	9	6
Zout (g)	0,9	0,6

ALLERGENEN

1) Glutenbevattende granen 7) Melk/lactose