



ONTBIJTBOX

# Goedemorgen!

1

Croissant met belegen kaas, gekookt ei en tuinkers

2

Vezelrijke crackers met avocado, oude kaas en tomaat

3

Volle kwark met oranje fruit

# Croissant met belegen kaas, gekookt ei en tuinkers

1X 25 min.



### Benodigheden

Steelepan met deksel

### Ingrediënten voor 1 ontbijt

	2P	4P
Vrije-uitloopei (st) 3)	2	4
Meergranen croissant (st) 1) 3) 6) 7) 11) 22)	2	4
Beleggen kaasplakken* (plak) 7)	2	4
Tuinkers* (el)	1	2
<b>Zelf toevoegen</b>		
Roomboter (el)	1	2

\* in de koelkast bewaren

### Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2138 /511	1332/318
Vetten (g)	37	23
Waarvan verzadigd (g)	18,2	11,3
Koolhydraten (g)	24	15
Waarvan suikers (g)	2,5	1,6
Vezels (g)	2	1
Eiwit (g)	20	13
Zout (g)	1,3	0,8

### Allergenen

1) Glutenbevattende granen 3) Eieren 6) Soja 7) Melk/Lactose 11) Sesamzaad  
Kan sporen bevatten van: 22) Noten

1. Verwarm de oven voor op 210 graden.
2. Zorg dat de **eieren** net onder water staan in een stelepan met deksel. Breng afgedekt aan de kook en kook de **eieren** in 6 minuten hard. Spoel onder koud water.
3. Bak de **croissants** 8 minuten in de oven. Pel het **ei** en snijd in plakken.
4. Snijd de **croissant** open en besmeer met de roomboter. Beleg met de **beleggen kaas** en het **ei** en garneer met de **tuinkers**.

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

# Vezelrijke crackers met avocado, oude kaas en tomaat

**2X** 20 min.



## Benodigheden

### Ingrediënten voor 1 ontbijt

	2P	4P
Avocado (st)	½	1
Pruimtomaat (st)	1	2
Crackers (st) <b>1) 7) 11) 21)</b>	4	8
Oude kaas* (plak 7)	2	4

\* in de koelkast bewaren

### Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1069 /256	822/197
Vetten (g)	17	13
Waarvan verzadigd (g)	7,1	5,4
Koolhydraten (g)	10	8
Waarvan suikers (g)	2,5	1,9
Vezels (g)	8	6
Eiwit (g)	10	8
Zout (g)	0,6	0,5

## Allergenen

**1)** Glutenbevattende granen **7)** Melk/Lactose

**11)** Sesamzaad

Kan sporen bevatten van: **21)** Melk/Lactose

1. Halveer de **avocado**, verwijder de pit en lepel het vruchtvlees eruit. Snijd de **tomaat** in dunne plakken.
2. Verdeel de **avocado** over de **crackers** en beleg met de **oude kaas** en **tomaat**. Bestrooi met peper naar smaak.

# Volle kwark met oranje fruit met pistachenoten en dadels

**2X** 20 min.



## Benodigheden

### Ingrediënten voor 1 ontbijt

	2P	4P
Volle kwark* (g 7)	250	500
Handsinaasappel (st)	1	2
Mandarijn (st)	2	4
Pistachenoten (g) <b>8) 25)</b>	20	40
Dadelstukjes (g) <b>19) 22) 25)</b>	20	40

\* in de koelkast bewaren

### Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1328 /318	516/123
Vetten (g)	18	7
Waarvan verzadigd (g)	8,4	3,3
Koolhydraten (g)	25	10
Waarvan suikers (g)	21,0	8,2
Vezels (g)	3	1
Eiwit (g)	13	5
Zout (g)	0,1	0,0

## Allergenen

**7)** Melk/Lactose **8)** Noten

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

**25)** Sesamzaad

1. Verdeel de **kwark** over de kommen.
2. Pel de **sinaasappel** en **mandarijn** en verdeel beide in parten.
3. Verdeel het fruit over de **kwark**. Bestrooi met de **pistachenoten** en **dadelstukjes**.