

ONTBIJT 1

CROISSANT

met een gekookt eitje



1 CROISSANT
Met een gekookt eitje

2 BANANENSPLIT MET YOGHURT
Met meergranen- en chocoladevlokken

3 VEZELRIJKE CRACKERS MET AVOCADO
Met oude kaas en tomaat

1 Verwarm de oven voor op 180 graden.

2 Zorg dat de **eieren** net onder water staan in een steelpan met deksel. Breng afgedekt aan de kook en kook de **eieren** in 6 – 8 minuten hard. Laat schrikken onder koud water.

3 Bak de **croissants** 5 minuten in de oven.

4 Snijd de **croissants** open en besmeer met roomboter en **vruchtenspread**.
Serveer met het gekookte **ei**. Breng op smaak met peper en zout.

INGREDIËNTEN VOOR 1 ONTBIJT	2P	4P
Vrije-uitloepi (st) 3) *	2	4
Meergranencroissant (st) 1) 3) 6) 7) 11) 22)	2	4
Appel-framboos vruchtenspread (potje)	1	2
Zelf toevoegen		
Roomboter		naar smaak
Peper & zout		naar smaak

* in de koelkast bewaren

BENODIGDHEDEN

Steeplan met deksel

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	1864 / 446	1077 / 258
Vetten (g)	29	17
Waarvan verzadigd (g)	12,8	7,4
Koolhydraten (g)	31	18
Waarvan suikers (g)	8,8	5,1
Vezels (g)	3	2
Eiwit (g)	14	8
Zout (g)	0,9	0,5

ALLERGENEN

1) Glutenbevattende granen 3) Eieren 6) Soja 7) Melk/lactose 11) Sesam

Kan sporen bevatten van: 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. Neem gerust contact op via de website of via onze social-mediakanalen.

BANANENSPLIT MET YOGHURT

Met meergranen- en chocoladevlokken



1 Halveer de **banaan** in de lengte.

2 Verdeel de **banaanhalften** over de borden en verdeel de **yoghurt** over de **banaan**.

3 Bestrooi met de **meergranen- en chocoladevlokken**.

INGREDIËNTEN VOOR 1 ONTBIJT	2P	4P
Bananen (st)	2	4
Volle yoghurt (ml) 7 *	250	500
Meergranenvlokken (g) 1) 19) 22) 25)	100	200
Chocoladevlokken (g) 6) 7) 19) 22) 25)	25	50

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	1870 / 447	589 / 141
Vetten (g)	11	3
Waarvan verzadigd (g)	5,8	1,8
Koolhydraten (g)	71	22
Waarvan suikers (g)	33,0	10,4
Vezels (g)	7	2
Eiwit (g)	12	4
Zout (g)	0,1	0,0

ALLERGENEN

1) Glutenbevattende granen 6) Soja 7) Melk/lactose
Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) Noten 25) Sesam

VEZELRIJKE CRACKERS MET AVOCADO

Met oude kaas en tomaat



1 Halveer de **avocado**, verwijder de pit en lepel het vruchtvlies 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.

INGREDIËNTEN VOOR 1 ONTBIJT	2P	4P
Avocado (st)	½	1
Pruimtomaat (st) *	1	2
Crackers (st) 1) 11) 21)	4	8
Oude kaasplakken (st) 7) *	2	4

Zelf toevoegen

Peper Naar smaak

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
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) Sesam
Kan sporen bevatten van: 21) Melk/lactose