



ONTBIJTBOX

Goedemorgen!

Appelcrumble met muesli

met halfvolle yoghurt

1X 25 min.

1

Appelcrumble met muesli

Met halfvolle yoghurt

2

Meergranenbeschuit met avocado

Met geitenkaas en tuinkers

3

Griekse yoghurt met passievrucht

Met vijgen en pompoenpitten



Benodigheden

Kom, ovenschaal

Ingrediënten voor 1 ontbijt

	2P	4P
Appel (st)	2	4
Gemalen kaneel (el)	½	1
Honing (potje)	1	2
Muesli (g) 1) 8) 12) 19) 25)	100	200
Halfvolle yoghurt* (ml) 7)	250	500

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1605 / 384	472 / 113
Vetten (g)	6	2
Waarvan verzadigd (g)	1,8	0,5
Koolhydraten (g)	68	20
Waarvan suikers (g)	48,2	14,2
Vezels (g)	7	2
Eiwit (g)	9	3
Zout (g)	0,1	0,0

Allergenen

1) Glutenbevattende granen 7) Melk/Lactose 8) Noten

12) Zwaveldioxide en sulfiet

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

1. Verwarm de oven voor op 200 graden. Schil de **appel** en snijd in blokjes.
2. Meng de **appel** in een kom met de **kaneel** en de helft van de **honing**.
3. Vet een ovenschaal in met roomboter. Verdeel het appelmengsel over de ovenschaal. Bestrooi met de **muesli** en bak 20 – 25 minuten in de oven.
4. Verdeel de crumble over de kommen en serveer met de halfvolle **yoghurt** en de overige **honing**.

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

Meergranenbeschuit met avocado

met geitenkaas en tuinkers

2X 20 min.



Benodigheden

-

Ingrediënten voor 1 ontbijt

	2P	4P
Meergranenbeschuit (st) 1) 3) 6) 7) 11) 13)	4	8
Avocado (st)	1	2
Oude geitenkaasflakes (g) 7)	50	100
Tuinkers (g)	2	4

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1780 /426	1295 /310
Vetten (g)	31	22
Waarvan verzadigd (g)	8,6	6,3
Koolhydraten (g)	19	14
Waarvan suikers (g)	5,3	3,8
Vezels (g)	6	5
Eiwit (g)	15	11
Zout (g)	0,7	0,5

Allergenen

1) Glutenbevattende granen 3) Eieren 6) Soja 7) Melk/
Lactose 11) Sesamzaad 13) Lupine

1. Verdeel de beschuiten over de borden. Snijd de **avocado** in plakken. Beleg de beschuiten met de **avocado**.
2. Knip de **tuinkers** los. Strooi de geiten**kaas** over de **avocado** en garneer met de **tuinkers**. Voeg eventueel peper en zout naar smaak toe.

Griekse yoghurt met passievrucht

met vijgen en pompoenpitten

2X 20 min.



Benodigheden

-

Ingrediënten voor 1 ontbijt

	2P	4P
Griekse yoghurt* (ml) 7)	250	500
Meergranenvlokken (g) 1) 19) 22) 25)	50	100
Passievrucht* (st)	2	4
Gedroogde vijgenstukjes (g) 19) 22) 25)	20	40
Pompoenpitten (g) 19) 22) 25)	20	40

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1427 /341	732 /175
Vetten (g)	18	9
Waarvan verzadigd (g)	8,9	4,6
Koolhydraten (g)	28	15
Waarvan suikers (g)	11,7	6,0
Vezels (g)	4	2
Eiwit (g)	13	7
Zout (g)	0,3	0,1

Allergenen

1) Glutenbevattende granen 7) Melk/Lactose
Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) Noten
25) Sesamzaad

1. Verdeel de **Griekse yoghurt** over de kommen. Roer de **meergranenvlokken** door de yoghurt.
2. Snijd de **passievruchten** doormidden, lepel het vruchtvlees eruit en verdeel over de **yoghurt**.
3. Garneer met de **vijgenstukjes** en **pompoenpitten**.