

ONTBIJT 1

KOKOS-GRANOLA MET KIWI

Met peer en halfvolle kwark



1 KOKOS-GRANOLA MET KIWI, PEER EN HALFVOLLE KWARK

2 HAVERMOUT MET BANAAN, VIJGEN EN WALNOTEN

3 AMERICAN PANCAKES MET ROZIJJEN EN KERSEJAM


EXTRA

- Appel-peer-frambozensap
- Perssinaasappelen

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 sociale mediakanalen.

   #HelloFresh

 Een culinaire vraag tijdens het koken? Stuur tussen 16:00 - 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2727 3232.

www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be

WEEK 14 | 2017

INGREDIËNTEN VOOR 1 ONTBIJT

	2P	4P
Kiwi (st)	2	4
Peer (conference) (st)	1	2
Halfvolle kwark (ml) * 7) 15) 20)	250	500
Granola (g) 8) 11) 15) 19) 22)	90	180
Kokosrasp (g) 19) 22)	20	40

*Zelf toevoegen *in de koelkast bewaren

BENODIGDHEDEN

-

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	2067 / 494	626 / 150
Vetten (g)	24	7
Waarvan verzadigd (g)	11,1	3,4
Koolhydraten (g)	43	13
Waarvan suikers (g)	32,1	9,7
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	21	6
Zout (g)	0,4	0,1

ALLERGENEN

7) Melk/lactose 8) Noten 11) Sesam

Kan sporen bevatten van: 15) gluten 19) pinda's 20) soja 22) andere noten

1 Schil de **kiwi** en snijd klein. Snijd de **peer** in kwarten, verwijder het klokhuis en snijd de **peer** in blokjes.

2 Schep de **kwark** in de kommen, verdeel hierover de **granola** en het fruit. Bestrooi met de **kokosrasp**.

HAVERMOUT MET BANANAAN, vijgen en walnoten



1 Meng de **havermout**, **halfvolle melk**, **kaneel** en het grootste deel van de **vijgenstukjes** in een steelpan met deksel.

2 Verwarm de **havermout** 5 minuten, afgedekt, op middellaag vuur. Zet het vuur laag, zodra de **havermout** begint te koken. Roer regelmatig goed over de bodem om aanbranden te voorkomen.

3 Snijd ondertussen de **banana** klein en hak de **walnoten** grof. Voeg de **banana** in de laatste minuut toe aan de **havermout**. Zet daarna het vuur uit en laat 1 minuut, afgedekt, rusten.

4 Verdeel de **havermout** over de ontbijtkommen. Garneer met de **walnoten** en overige **vijgenstukjes**.

INGREDIËNTEN VOOR 1 ONTBIJT

	2P	4P
Havermout (g) 1) 19) 22)	100	200
Halfvolle melk (ml) * 7) 15) 20)	425	850
Kaneel (tl)	2	4
Gedroogde vijgenstukjes (g)	50	100
Banaan (st)	1	2
Walnoten (g) 8) 19) 23)	40	80



TIP

*Zelf toevoegen | *in de koelkast bewaren

BENODIGDHEDEN

Steelpan met deksel

VOEDINGSWAARDEN

	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	577	140
Vetten (g)	21	5
Waarvan verzadigd (g)	4,4	1,1
Koolhydraten (g)	71	17
Waarvan suikers (g)	34,6	8,4
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	20	5
Zout (g)	0,3	0,1

ALLERGENEN

1) Gluten 7) melk/lactose 8) noten

Kan sporen bevatten van: 15) gluten 19) pinda's 20) soja
22) noten 23) selderij

AMERICAN PANCAKES EN ROZIJNEN Met kersenjam



1 Meng de **pannenkoekenmix** met de helft van de **halfvolle melk** in een beslagkom. Roer tot een glad beslag en voeg al roerend de rest van de melk en het **ei** toe.

2 Smelt de roomboter in de koekenpan op middellaag vuur en bak per persoon 1 grote pannenkoek of 3 kleine pannenkoekjes.

3 Besmeer de pannenkoeken met **kersenjam** in en bestrooi met de **rozijnen**.



TIP

De rozijnen en jam kun je ook toevoegen aan het beslag. Dit geeft een hele andere smaakbeleving.

INGREDIËNTEN VOOR 1 ONTBIJT

	2P	4P
Pannenkoekenmix American pancakes (g) 1) 27)	200	400
Halfvolle melk (ml) * 7) 15) 20)	120	240
Scharrelei * 3)	1	2
Kersenjam (potje)	1	2
Rozijnen (g) 19) 22)	30	60
Roomboter (el) *	2	4

*Zelf toevoegen | *in de koelkast bewaren

BENODIGDHEDEN

Beslagkom, koekenpan

VOEDINGSWAARDEN

	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	2460 / 588	1070 / 256
Vetten (g)	16	7
Waarvan verzadigd (g)	9,6	4,2
Koolhydraten (g)	92	40
Waarvan suikers (g)	28,0	12,2
Vezels (g)	4	2
Eiwit (g)	15	7
Zout (g)	1,5	0,7

ALLERGENEN

1) Gluten 3) eieren 7) melk/lactose

Kan sporen bevatten van: 15) gluten 19) pinda's 20) soja
22) noten 27) lupine