

ONTBIJT 1  
ROEREI EN AVOCADO  
Met zuurdesembrood1 ROEREI EN AVOCADO  
Met zuurdesembrood2 HALFVOLLE  
YOGHURT MET FRUIT  
Met cranberry-notenmix3 HAVERMOUT MET  
GROENE APPEL  
Met appel-frambozenspread  
en walnoten  
EXTRA

- Sinaasappel-kiwisap
- Appel-muntsap



1 Verwarm de oven voor op 200 graden. Bak het **zuurdesembrood** 8 minuten in de oven.

2 Snijd ondertussen de **avocado** doormidden, verwijder de pit en snijd het vruchtvlees in plakken.

3 Kluts de **eieren** met een vork of garde in een kom en breng op smaak met peper en zout. Smelt de helft van de roomboter in een koekenpan, giet het eimengsel erin en bak al roerende een roerei.

4 Snijd het **brood** open, bestrijk met de overige roomboter en verdeel de **avocado** en het **ei** erover. Bestrooi met extra peper en zout naar smaak.

INGREDIËNTEN VOOR 1 ONTBIJT	2P	4P
Zuurdesembrood (st) 1) 6) 11) 17) 21) 22) 27)	2	4
Avocado (st)	½	1
Vrije-uitloopei (st) 3 *	4	8
Roomboter* (el)	1	2
Peper & zout*	naar smaak	

\*Zelf toevoegen | \*in de koelkast bewaren

## BENODIGDHEDEN

Kom en koekenpan

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	2577 / 616	895 / 214
Vetten (g)	28	10
Waarvan verzadigd (g)	8,7	3,0
Koolhydraten (g)	63	22
Waarvan suikers (g)	1,8	0,6
Vezels (g)	5	2
Eiwit (g)	25	9
Zout (g)	1,6	0,6

## ALLERGENEN

1) Gluten 3) Eieren 6) Soja 11) Sesam

Kan sporen bevatten van: 17) Eieren 21) Melk/lactose 22) Noten 27) Lupine

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

## HALFVOLLE YOGHURT MET FRUIT

Met cranberry-notenmix



**1** Schil de **peer**, verwijder het klokhuis en snijd in blokjes. Snijd de **perzik** doormidden, verwijder de pit en snijd in parten.

**2** Verdeel de **yoghurt** over ontbijtkommen. Verdeel hierover het **fruit** en de **cranberry-notenmix**.

INGREDIËNTEN VOOR 1 ONTBIJT	2P	4P
Peer	1	2
Perzik	1	2
Halfvolle yoghurt (ml) 7) 15) 20) *	500	1000
Cranberry-notenmix (g) 8) 19) 22) 25)	60	120

\*Zelf toevoegen | \*in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	1485 / 355	332 / 79
Vetten (g)	15	3
Waarvan verzadigd (g)	3,6	0,8
Koolhydraten (g)	41	9
Waarvan suikers (g)	35,0	7,8
Vezels (g)	5	1
Eiwit (g)	13	3
Zout (g)	0,1	0,0

## ALLERGENEN

7) Melk/lactose 8) Noten

Kan sporen bevatten van: 15) Gluten 19) Pinda's 20) Soja 22) (Andere) noten 25) Sesam

## HAVERMOUT MET GROENE APPEL

Met appel-frambozenspread en walnoten



**1** Snijd de **abrikozen** in stukjes. Meng in een steelpan met deksel de **havermout**, **melk**, 50 ml water per persoon, de gedroogde **abrikozen** en een snuffje zout. Breng afgedekt aan de kook en laat 5 minuten op middellaag vuur koken.

**2** Verwijder ondertussen het klokhuis van de **appel** (granny smith) en snijd klein.

**3** Voeg de **appel** toe aan de **havermout** en verdeel over de kommen. Garneer de **havermout** met de **vruchtenspread** en de **walnoten**.

INGREDIËNTEN VOOR 1 ONTBIJT	2P	4P
Gedroogde abrikozen (g) 25)	25	50
Havermout (g) 15) 19) 22)	100	200
Halfvolle melk (ml) 7) 15) 20) *	225	450
Granny smith appel (st)	1	2
Vruchtenspread appel-framboos (el) *	2	4
Walnoten (g) 8) 19) 22)	30	60
Zout*		snuffje

\*Zelf toevoegen | \*in de koelkast bewaren

## BENODIGDHEDEN

Steelpan met deksel

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	1858 / 444	676 / 161
Vetten (g)	16	6
Waarvan verzadigd (g)	2,5	0,9
Koolhydraten (g)	57	21
Waarvan suikers (g)	25,5	9,3
Vezels (g)	8	3
Eiwit (g)	14	5
Zout (g)	0,0	0,0

## ALLERGENEN

7) Melk/lactose 8) Noten

Kan sporen bevatten van: 15) Gluten 19) Pinda's 20) Soja 22) (Andere) Noten 25) Sesam