

ONTBIJT 1
APPELCRUMBLE MET MUESLI
Met halfvolle yoghurt1 APPELCRUMBLE MET MUESLI
Met halfvolle yoghurt2 GRIEKSE YOGHURT MET PASSIEVRUCHT
Met vijgen en pompoenpitten3 MEERGRANEN-BESCHUIT MET KAAS
En achterham en radijs

EXTRA

- Witte pitloze druiven
- Persinaasappelen



- 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**.

INGREDIËNTEN VOOR 1 ONTBIJT	2P	4P
Jonagold appel (st)	2	4
Gemalen kaneel (zakje)	½	1
Honing (potje)	1	2
Muesli (g) 1) 8) 12) 19) 22) 25)	100	200
Halfvolle yoghurt (ml) 7) 20) 21) *	250	500
Roomboter* (el)	½	1

*Zelf toevoegen *in de koelkast bewaren

BENODIGDHEDEN

Kom en ovenschaal

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	1669 / 399	507 / 121
Vetten (g)	10	3
Waarvan verzadigd (g)	3,8	1,2
Koolhydraten (g)	66	20
Waarvan suikers (g)	43,8	13,3
Vezels (g)	6	2
Eiwit (g)	9	3
Zout (g)	0,1	0,0

ALLERGENEN

1) Gluten 7) Melk/lactose 8) Noten 12) Sulfit

Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 20) Soja 21) Melk/lactose 22) (Andere) noten 25) Sesam

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

GRIEKSE YOGHURT MET PASSIEVRUCHT

Met vijgen en pompoenpitten



1 Verdeel de **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**.

INGREDIËNTEN VOOR 1 ONTBIJT	2P	4P
Griekse yoghurt (ml) 7) 15) 20) *	250	500
Meergranenvlokken (g) 1) 19) 22) 25)	50	100
Passievrucht (st)	2	4
Vijgenstukjes (g)	25	50
Pompoenpitten (g) 19) 22) 25)	20	40

*Zelf toevoegen | *in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	1414 / 338	786 / 188
Vetten (g)	17	9
Waarvan verzadigd (g)	9,3	5,2
Koolhydraten (g)	28	16
Waarvan suikers (g)	11,6	6,4
Vezels (g)	4	2
Eiwit (g)	12	7
Zout (g)	0,2	0,1

ALLERGENEN

1) Gluten 7) Melk/lactose

Kan sporen bevatten van: 15) Gluten 19) Pinda's 20) Soja

22) Noten 25) Sesam

MEERGRANENBESCHUIT MET KAAS

En achterham en radijs



1 Beleg per persoon 1 **beschuit** met de **jong belegen kaas** en 1 beschuit met de **achterham**.

2 Snijd de **radijs** in plakken en verdeel over de **beschuiten**.

INGREDIËNTEN VOOR 1 ONTBIJT	2P	4P
Meergranenbeschuit (st) 1) 3) 6) 7) 11) 13)	4	8
Jong belegen kaas (plak) 7) *	2	4
Achterham (plak) 7) 15) *	2	4
Radijs (st) *	6	12

*Zelf toevoegen | *in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	1013 / 242	1013 / 242
Vetten (g)	14	14
Waarvan verzadigd (g)	5,6	5,6
Koolhydraten (g)	15	15
Waarvan suikers (g)	3,9	3,9
Vezels (g)	1	1
Eiwit (g)	15	15
Zout (g)	0,7	0,7

ALLERGENEN

1) Gluten 3) Eieren 6) Soja 7) Melk/lactose 11) Sesam 13) Lupine

Kan sporen bevatten van: 15) Gluten