

ONTBIJT 1

ONTBIJTCAKE

Met banaan en walnoten



1

ONTBIJTCAKE

Met banaan en walnoten

2

HALFVOLLE KWARK

Met zoete appel, pecannoten en rozijnen

3

SMOOTHIE VAN VOLLE YOGHURT

Met rode druiven en muesli

EXTRA

- Sinaasappel-banaansap
- Appel-muntsap

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.

Instagram Twitter Facebook #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 16 | 2017

1 Verwarm de oven voor op 170 graden.

2 Prak de **bananen** in een kom. Voeg de **eieren** toe en mix met een garde of mixer in ongeveer 1 minuut tot een luchtig beslag.

3 Verkruiemel de **walnoten**. Voeg de **walnoten, havermout, rozijnen, kaneel**, het **lijnzaad**, de helft van de **honing** en een snufje zout toe aan het beslag en roer door elkaar.

4 Schenk het beslag in een kleine ovenschaal of cakevorm met bakpapier en bak de ontbijtcake in 25 - 30 minuten goudbruin in de oven. Test of de ontbijtcake gaar is door er met een satéprikker in te prikken. Als deze er droog uitkomt dan is de ontbijtcake gaar. Haal de cake uit de vorm en besprenkel met de overige **honing**.

INGREDIËNTEN
VOOR 1 ONTBIJT

	2P	4P
Bananen (st)	2	4
Scharreleieren 3) *	2	4
Walnoten (g) 8) 19) 22)	25	50
Havermout (g) 1) 19) 22)	50	100
Rozijnen (g) 19) 22)	20	40
Kaneel (tl)	2	4
Lijnzaad (g) 19) 22)	10	20
Honing (potje)	1	2
Zout*		snufje

*Zelf toevoegen |*in de koelkast bewaren

BENODIGDHEDEN

Kom, garde of mixer en kleine ovenschaal of cakevorm 25 x 20 cm met bakpapier

VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 G

	2013 / 481	799 / 191
Energie (kJ/kcal)		
Vetten (g)	17	7
Waarvan verzadigd (g)	3,1	1,2
Koolhydraten (g)	62	25
Waarvan suikers (g)	39,4	15,6
Vezels (g)	7	3
Eiwit (g)	15	6
Zout (g)	0,2	0,1

ALLERGENEN

1) Gluten 3) Eieren 8) Noten

Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) Andere noten

HALFVOLLE KWARK

met zoete appel, pecannoten en rozijnen



1 Snijd de **appel** (jazz) klein. Verdeel de **halfvolle kwark** over de ontbijtkommen, voeg de **appel** toe en garneer met de **pecannoten** en **rozijnen**.

INGREDIËNTEN VOOR 1 ONTBIJT

	2P	4P
Jazz appel (st)	1	2
Halfvolle kwark (ml) 7) 15) 20) *	500	1000
Pecannoten (g) 8) 19) 22)	30	60
Rozijnen (g) 19) 22)	30	60

*Zelf toevoegen | *in de koelkast bewaren

BENODIGDHEDEN

-

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	1891 / 452	543 / 130
Vetten (g)	22	6
Waarvan verzadigd (g)	8,4	2,4
Koolhydraten (g)	29	8
Waarvan suikers (g)	26,5	7,6
Vezels (g)	3	1
Eiwit (g)	31	9
Zout (g)	0,2	0,1

ALLERGENEN

7) Melk/lactose 8) Noten

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

22) (Andere) noten

SMOOTHIE VAN VOLLE YOGHURT

Met rode druiven en muesli



1 Schenk de **volle yoghurt** in een hoge kom of blender. Voeg de helft van de **ananas**, de helft van de **rode druiven** en de helft van de **muesli** toe en pureer tot een dikke smoothie.

2 Verdeel de smoothie over de kommen. Snijd de overige **rode druiven** doormidden. Garneer de smoothie met de **rode druiven** en overige **ananas** en **muesli**.

INGREDIËNTEN VOOR 1 ONTBIJT

	2P	4P
Volle yoghurt (ml) 7) 15) 20) *	250	500
Ananas (ringen) *	1½	3
Rode druiven (g) *	250	500
Muesli 1) 8) 12) 19) 22)	100	200

*Zelf toevoegen | *in de koelkast bewaren

BENODIGDHEDEN

Hoge kom met staafmixer of blender

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	1619 / 387	440 / 105
Vetten (g)	8	2
Waarvan verzadigd (g)	2,9	0,8
Koolhydraten (g)	64	17
Waarvan suikers (g)	45,7	12,4
Vezels (g)	7	2
Eiwit (g)	10	3
Zout (g)	0,1	0,0

ALLERGENEN

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

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