

ONTBIJT 1

PAASONTBIJT

Met een broodhaantje, ciabatta en ei

1

PAASONTBIJT

Met een broodhaantje, ciabatta en ei

2

SMOOTHIEBOWL

Met ananas en spinazie

3

VEZELRIJKE CRACKERS MET AVOCADO

Met oude kaas en tomaat



1 Verwarm de oven voor op 200 graden. Bak de **ciabatta** 6 – 8 minuten in de oven. Zorg ondertussen dat de **eieren** net onder water staan in een pan met deksel. Breng afgedekt aan de kook en kook de **eieren** in 5 – 7 minuten naar wens hard of zacht. Spoel daarna goed af onder koud water.

2 Pers de **sinaasappels** en de **grapefruits** uit. Meng het sap in een grote kan.

3 Snijd de **ciabatta** open en pel de **eieren**. Besmeer de **ciabatta** met roomboter, beleg met het **ei** en breng op smaak met peper en zout. Serveer het **broodhaantje** met de **frambozenjam**. Serveer een glas **sinaasappel-grapefruitsap** naast het ontbijt.

★ **TIP:** Het broodhaantje hoef je in principe niet af te bakken, maar het is wel lekker om hem kort in de oven met de ciabatta mee te warmen.

INGREDIËNTEN VOOR 1 ONTBIJT

	2P	4P
Ciabatta (st) 1) 6) 7) 17) 22) 25) 27)	2	4
Vrije-uitloop ei (st) 3) *	2	4
Perssinaasappel (st)	3	6
Grapefruit (st)	3	6
Broodhaantje (st) 1) 3) 7) 20) 22) 25) 27)	2	4
Frambozenjam (g) 19) 22)	30	60
Zelf toevoegen		
Roomboter		naar smaak
Peper & zout		naar smaak

* in de koelkast bewaren

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	3807 / 910	611 / 146
Vetten (g)	29	5
Waarvan verzadigd (g)	12,0	1,9
Koolhydraten (g)	122	20
Waarvan suikers (g)	41	6,6
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	34	6
Zout (g)	2,5	0,4

ALLERGENEN

1) Gluten 3) Eieren 6) Soja 7) Melk/lactose
 Kan sporen bevatten van: 17) Eieren 19) Pinda's 20) Soja
 22) Noten 25) Sesam 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

SMOOTHIEBOWL

Met ananas en spinazie



1 Snijd de **banaan** in plakken. Schil de **ananas** en verwijder de harde kern. Snijd de **ananas** in grove stukken.

2 Voeg de **banaan, ananas, yoghurt** en **spinazie** toe aan een blender of hoge kom met een staafmixer en pureer tot een gladde, dikke smoothie.

3 Verdeel de **smoothie** over de kommen en garneer met de **cranberry-pittenmix**.

INGREDIËNTEN
VOOR 1 ONTBIJT

	2P	4P
Banaan (st)	1	2
Ananas (st) *	½	1
Volle yoghurt (ml) 7) *	150	300
Spinazie (g) 23) *	40	80
Cranberry-pittenmix (g) 19) 22) 25)	40	80

* in de koelkast bewaren

BENODIGDHEDEN

Blender of staafmixer

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	1381 / 330	432 / 103
Vetten (g)	12	4
Waarvan verzadigd (g)	3,2	1,0
Koolhydraten (g)	44	14
Waarvan suikers (g)	35,6	11,1
Vezels (g)	6	2
Eiwit (g)	9	3
Zout (g)	0,1	0,0

ALLERGENEN

7) Melk/lactose

Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) Noten 23) Selderij

25) Sesam

VEZELRIJKE CRACKERS MET AVOCADO

Met oude kaas en tomaat



1 Halveer de **avocado**, verwijder de pit en lepel het vruchtvlees eruit. Snijd de **tomaat** in dunne plakken.

2 Verdeel de **avocado** over de **crackers** en beleg met de **oude kaas** en **tomaat**. Bestrooi met peper naar smaak.

INGREDIËNTEN
VOOR 1 ONTBIJT

	2P	4P
Avocado (st)	½	1
Pruimtomaat (st) *	1	2
Crackers (st) 1) 11) 21)	4	8
Oud kaas, plakken (st) 7) *	2	4
Zelf toevoegen		

Peper Naar smaak

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	1063 / 254	818 / 195
Vetten (g)	17	13
Waarvan verzadigd (g)	7,1	5,4
Koolhydraten (g)	11	8
Waarvan suikers (g)	2,5	1,9
Vezels (g)	8	6
Eiwit (g)	10	8
Zout (g)	0,6	0,5

ALLERGENEN

1) Gluten 7) Melk/Lactose 11) Sesam

Kan sporen bevatten van: 21) Melk/lactose