

# ONTBIJT 1

## PANNENKOEKEN

Met rozijnen en jam

### 1 PANNENKOEKEN

Met rozijnen en jam

### 2 BULGAARSE YOGHURT

Met peer, kaneel en muesli

### 3 SPELTWAFELS MET PINDAKAAS

Met kaas en komkommer

#### EXTRA

- Smoothie mango & passie



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

**2** Smelt 1 el roomboter per persoon in een koekenpan op middelmatig vuur en bak per persoon 1 grote pannenkoek of 3 kleine pannenkoekjes. Heraal dit voor de overige personen.

**3** Besmeer de pannenkoeken met **appel-frambozenspread** en bestrooi met de **rozijnen**.

#### INGREDIËNTEN VOOR 1 ONTBIJT

	2P	4P
Volkoren pannenkoekenmix (g) 1) 27)	200	400
Melk (ml) 7) *	120	240
Vrije-uitloopei 3) *	1	2
Appel-frambozenspread (potje)	½	1
Rozijnen (g) 19) 22) 25)	30	60
Roomboter* (el)	2	4

\*Zelf toevoegen |\*in de koelkast bewaren

#### BENODIGDHEDEN

Beslagkom en koekenpan

#### VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 G

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	2448 / 585	924 / 221
Vetten (g)	20	8
Waarvan verzadigd (g)	9,9	3,7
Koolhydraten (g)	81	31
Waarvan suikers (g)	23,9	9,0
Vezels (g)	9	3
Eiwit (g)	22	8
Zout (g)	0,7	0,3

#### ALLERGENEN

1) Gluten 3) Eieren 7) Melk/lactose

Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 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

## BULGAARSE YOGHURT

Met peer, kaneel en muesli



**1** Schil de **peren**, verwijder het klokhuis en snijd de **peren** klein.

**2** Verdeel de helft van de **peer** over de kommen, voeg de **Bulgaarse yoghurt** toe en vervolgens de rest van de **peer**.

**3** Garneer met de **muesli** en **kaneel**.

INGREDIËNTEN  
VOOR 1 ONTBIJT

	2P	4P
Peer (st)	2	4
Bulgaarse yoghurt (ml) 7) 15) 20) *	250	500
Muesli (g) 1) 8) 12) 19) 25)	60	120
Kaneel (tl)	1	2

\*Zelf toevoegen | \*in de koelkast bewaren

## VOEDINGSWAARDEN

	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	1251 / 229	409 / 98
Vetten (g)	9	3
Waarvan verzadigd (g)	4,4	1,4
Koolhydraten (g)	42	14
Waarvan suikers (g)	26,9	8,8
Vezels (g)	5	2
Eiwit (g)	9	3
Zout (g)	0,2	0,1

## ALLERGENEN

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

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

## SPELTWAFELS MET PINDAKAAS

Met kaas &amp; komkommer



**1** Snijd de **komkommer** in plakken. Besmeer 1 **speltwafel** per persoon met **pindakaas**. Beleg de overige 2 **speltwafels** per persoon met de **beleggen kaas** en plakjes **komkommer**.

**2** Verdeel de **speltwafels** over de borden.

INGREDIËNTEN  
VOOR 1 ONTBIJT

	2P	4P
Komkommer (st)	¼	½
Speltwafels (st) 1) 20) 25)	6	12
Pindakaas (potje) 5) 22)	2	4
Beleggen kaas (plakken) 7)*	4	8

\*Zelf toevoegen | \*in de koelkast bewaren

## VOEDINGSWAARDEN

	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	1870 / 447	1439 / 344
Vetten (g)	26	20
Waarvan verzadigd (g)	13,1	10,1
Koolhydraten (g)	30	23
Waarvan suikers (g)	2,2	1,7
Vezels (g)	5	4
Eiwit (g)	22	17
Zout (g)	0,8	0,6

## ALLERGENEN

1) Gluten 5) Pinda's 7) Melk/lactose

Kan sporen bevatten van: 20) Soja 22) Noten 25) Sesam