

ONTBIJT 1

ROEREI MET OUDE KAAS

Met meerzaden-pittenbaguette

1 ROEREI MET OUDE KAAS

Met meerzaden-pittenbaguette

2 SMOOTHIE MET BLAUWE BESSEN

Met lijnzaad en havermout

3 SPELTWAFEL-SANDWICH

Met avocado, belegen kaas en tuinkers

EXTRA

• Sinaasappelsap 21) 23)

Kan sporen bevatten van: 21) Melk/lactose 23) Selderij



1 Verwarm de oven voor op 190 graden. Kluts de **eieren** met het grootste deel van de **oude kaas** in een kom. Bestrooi met peper en zout.

2 Bak de **meerzaden-pittenbaguettes** 8 minuten in de oven.

3 Smelt de helft van roomboter in een koekenpan. Voeg het **ei** toe en laat al roerend stollen.

4 Snijd de **meerzaden-pittenbaguettes** open, smeer op elke helft de overige roomboter en verdeel het **ei** erover. Garneer met de overige **oude kaas**.

INGREDIËNTEN VOOR 1 ONTBIJT

	2P	4P
Vrije-uitloepi (st) 3) *	4	8
Geraspte oude kaas (g) 7) *	50	100
Meerzaden-pittenbaguette (st) 1) 17) 20) 21) 22) 25) 27) *	2	4
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)	2778 / 664	1044 / 250
Vetten (g)	35	13
Waarvan verzadigd (g)	14,3	5,4
Koolhydraten (g)	54	20
Waarvan suikers (g)	2,3	0,9
Vezels (g)	8	3
Eiwit (g)	31	12
Zout (g)	1,6	0,6

ALLERGENEN

1) Gluten 3) Eieren 7) Melk/lactose

Kan sporen bevatten van: 17) Eieren 20) Soja 21) Melk/lactose

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

SMOOTHIE MET BLAUWE BESSEN

Met lijnzaad en havermout



1 Voeg de **blauwe bessen**, **appel- & muntsap** en **magere yoghurt** toe aan de blender en meng 1 minuut.

2 Voeg vervolgens het **lijnzaad** en de **havermout** toe aan de blender en meng kort.

3 Verdeel de smoothie over de glazen.

INGREDIËNTEN
VOOR 1 ONTBIJT

	2P	4P
Blauwe bessen (g) *	60	120
Appel- & muntsap (ml) *	250	500
Magere yoghurt (ml) 7) 15) 20) *	250	500
Lijnzaad (g) 19) 22) 25)	30	60
Havermout (g) 1) 19) 22) 25)	50	100

*Zelf toevoegen | *in de koelkast bewaren

BENODIGDHEDEN

Blender

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	1201 / 287	375 / 90
Vetten (g)	7	2
Waarvan verzadigd (g)	0,9	0,3
Koolhydraten (g)	40	13
Waarvan suikers (g)	22,3	7,0
Vezels (g)	8	3
Eiwit (g)	12	4
Zout (g)	0,2	0,1

ALLERGENEN

1) Gluten 7) Melk/lactose

Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 20) Soja 22) Noten

25) Sesam

SPELTWAFEL-SANDWICH

Met avocado, beleggen kaas en tuinkers



1 Snijd de **avocado** doormidden, verwijder de pit en verdeel het vruchtvlees van de **avocado** over de **speltwafels**.

2 Beleg twee **speltwafels** per persoon met de **beleggen kaas** en de helft van de **tuinkers**.

3 Leg de derde **speltwafel** als een sandwich op één van de belegde **wafels** en bestrooi met de rest van de **tuinkers**.

INGREDIËNTEN
VOOR 1 ONTBIJT

	2P	4P
Avocado (st)	½	1
Oer-speltwafels met quinoa (st) 1) 20) 25)	6	12
Beleggen kaas (plak) 7) *	2	4
Tuinkers (el) *	2	4
Peper & zout*	naar smaak	

*Zelf toevoegen | *in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	1448 / 346	1591 / 380
Vetten (g)	17	19
Waarvan verzadigd (g)	11,3	12,4
Koolhydraten (g)	28	31
Waarvan suikers (g)	1,0	1,1
Vezels (g)	4	4
Eiwit (g)	18	20
Zout (g)	0,7	0,8

ALLERGENEN

1) Gluten 7) Melk/lactose

Kan sporen bevatten van: 20) Soja 25) Sesam