

ONTBIJT 1

ZUURDESEMBROODJE MET ROEREI met avocado

1 ZUURDESEMBROODJE MET ROEREI met avocado

2 BANANENSPLIT MET YOGHURT met meergranen- en chocoladevlokken

3 SPELTWAFELS met kalkoenfilet en hüttenkäse



- 1 Verwarm de oven voor op 200 graden. Bak het **zuurdesembroodje** 8 minuten in de oven.
- 2 Snijd ondertussen de **avocado** doormidden, verwijder de pit en snijd het vruchtvlees in plakken.
- 3 Kluts de **eieren** met een vork of garde in een kom en breng op smaak met peper en zout. Smelt de helft van de roomboter in een koekenpan, giet het **eimengsel** erin en bak al roerend een **roerei**.
- 4 Snijd het **broodje** open, bestrijk met de overige roomboter en verdeel de **avocado** en het **ei** erover. Bestrooi met extra peper en zout naar smaak.

INGREDIËNTEN VOOR 1 ONTBIJT	2P	4P
Zuurdesembroodje (st) 1) 6) 11) 17) 21) 22)	2	4
Avocado (st)	½	1
Vrije-uitloepi (st) 3) *	4	8
Zelf toevoegen		
Roomboter (el)	1	2
Peper & zout	Naar smaak	

*in de koelkast bewaren

BENODIGDHEDEN

Kom en koekenpan

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	2605 / 623	919 / 220
Vetten (g)	29	11
Waarvan verzadigd (g)	8,8	3,1
Koolhydraten (g)	63	22
Waarvan suikers (g)	0,9	0,3
Vezels (g)	4	2
Eiwit (g)	26	9
Zout (g)	1,5	0,5

ALLERGENEN

1) Glutenbevattende granen 3) Eieren 6) Soja 11) Sesam
Kan sporen bevatten van: 17) Eieren 21) Melk/lactose 22) Noten

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. Neem gerust contact op via de website of via onze social-mediakanalen.

BANANENSPLIT MET YOGHURT

met meergranen- en chocoladevlokken



1 Halveer de **banaan** in de lengte.

2 Verdeel de **banaanhalften** over de borden en verdeel de **yoghurt** over de **banaan**.

3 Bestrooi met de **meergranen- en chocoladevlokken**.

INGREDIËNTEN VOOR 1 ONTBIJT	2P	4P
Bananen (st)	2	4
Volle yoghurt (ml) 7 *	250	500
Meergranenvlokken (g) 1) 19) 22) 25)	100	200
Chocoladevlokken (g) 6) 7) 19) 22) 25)	25	50

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	1870 / 447	589 / 141
Vetten (g)	11	3
Waarvan verzadigd (g)	5,9	1,9
Koolhydraten (g)	71	22
Waarvan suikers (g)	32,3	10,2
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	12	4
Zout (g)	0,1	0,0

ALLERGENEN

1) Glutenbevattende granen 6) Soja 7) Melk/lactose
Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) Noten 25) Sesam

SPELTWAFELS

met kalkoenfilet en hüttenkäse



1 Beleg 2 **speltwafels** per persoon met **hüttenkäse** en beleg de andere **speltwafels** met **kalkoenfilet**.

2 Snijd de **pruimtomaat** in plakken en verdeel deze over de **hüttenkäse**. Knip de **tuinkers** af en verdeel deze over alle **speltwafels**. Bestrooi naar smaak met peper en zout.

3 Verdeel de **speltwafels** over de borden.

INGREDIËNTEN VOOR 1 ONTBIJT	2P	4P
Oer-speltwafels (st) 1) 20) 21) 25)	6	12
Hüttenkäse (g) 7) *	100	200
Kalkoenfilet (plakken) 3) *	2	4
Pruimtomaat (st) *	1	2
Tuinkers (el) 15) 23) 24) *	1½	3

Zelf toevoegen

Peper & zout	Naar smaak
--------------	------------

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	669 / 160	476 / 114
Vetten (g)	3	2
Waarvan verzadigd (g)	1,5	1,1
Koolhydraten (g)	18	13
Waarvan suikers (g)	2,5	1,8
Vezels (g)	3	2
Eiwit (g)	13	9
Zout (g)	0,7	0,5

ALLERGENEN

1) Glutenbevattende granen 3) Eieren 7) Melk/lactose
Kan sporen bevatten van: 15) Glutenbevattende granen 20) Soja
21) Melk/lactose 23) Selderij 24) Mosterd 25) Sesam