

## ONTBIJT 1

## OMELET MET SPEKJES EN BIESLOOK

op een zuurdesembroodje

1

**OMELET MET SPEKJES EN BIESLOOK**  
op een zuurdesembroodje

2

**BULGAARSE YOGHURT MET DRUIVEN**  
en notenmix

3

**SPELTWAFELS MET AVOCADO**  
tomaat en oude kaas



**1** Verwarm de oven voor op 210 graden. Bak het **zuurdesembrood** 6 – 8 minuten in de oven.

**2** Snijd ondertussen de **bieslook** fijn. Kluts de **eieren** in een kom met een scheutje **melk** en de **bieslook**. Breng op smaak met peper en zout.

**3** Smelt de roomboter in een koekenpan en bak de **spekblokjes** in 2 minuten op middelhoog vuur rondom bruin. Schenk het **eimengsel** erbij en bak per 2 personen 1 **omelet**.

**4** Snijd het **brood** doormidden en beleg met de **omelet**. Drink met een glas **melk**.

**INGREDIËNTEN**  
VOOR 1 ONTBIJT

	2P	4P
Zuurdesembroodje (st) 1) 6) 11) 17) 21) 22)	2	4
Verse bieslook (g) *	5	10
Vrije-uitloepi (st) 3) *	4	8
Melk 7) *		scheutje
Spekblokjes (g) *	40	80
Zelf toevoegen		
Roomboter (el)	½	1
Peper & zout		Naar smaak

\*in de koelkast bewaren

**BENODIGDHEDEN**

Kom en koekenpan

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	2565 / 613	854 / 204
Vetten (g)	26	9
Waarvan verzadigd (g)	9,4	3,1
Koolhydraten (g)	64	21
Waarvan suikers (g)	1,8	0,6
Vezels (g)	3	1
Eiwit (g)	29	10
Zout (g)	2,2	0,7

**ALLERGENEN**

1) Glutenbevattende granen 3) Eieren 6) Soja 7) Melk/lactose  
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. Bel of mail ons gerust of neem contact op via onze social-mediakanalen.

   #HelloFresh

## VOLLE YOGHURT MET APPEL

met cranberry-walnotenmix



**1** Snijd de **appel** en **peer** in kwarten en verwijder het klokhuis. Snijd de helft van de **appel** en **peer** in blokjes en de andere helft in dunne plakken.

**2** Meng de blokjes **appel** en **peer** met de **volle yoghurt** in een kom. Garneer met de plakken **appel** en **peer** en bestrooi met de **cranberry-walnotenmix**.

INGREDIËNTEN VOOR 1 ONTBIJT	2P	4P
Appel (st)	2	4
Peer (st)	1	2
Volle yoghurt (ml) 7) *	400	800
Cranberry-walnotenmix (g) 8) 19) 25)	60	120

\*in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	1931 / 462	373 / 89
Vetten (g)	19	4
Waarvan verzadigd (g)	5,5	1,1
Koolhydraten (g)	61	12
Waarvan suikers (g)	47,9	9,3
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	9	2
Zout (g)	0,2	0,0

## ALLERGENEN

7) Melk/lactose 8) Noten

Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 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
Oude kaasplakken (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)	10	8
Waarvan suikers (g)	2,5	1,9
Vezels (g)	8	6
Eiwit (g)	10	8
Zout (g)	0,6	0,5

## ALLERGENEN

1) Glutenbevattende granen 7) Melk/Lactose 11) Sesam

Kan sporen bevatten van: 21) Melk/lactose