

1 KAAS-SPEKOMELET Met zuurdesembroodje

2 VOLLE YOGHURT MET APPEL Met walnoten-cranberrymix

3 MANGO-SMOOTHIEBOWL met cashewnoten

EXTRA

- Sinaasappel-muntsap



1 Verwarm de oven voor op 200 graden. Kluts het **ei** in een kom met de **melk**, **belegen kaas**, peper en zout naar smaak. Snijd het **ontbijtspek** in kleine stukjes.

2 Bak het **zuurdesembrood** 6 – 8 minuten in de oven.

3 Verhit ondertussen de roomboter in een koekenpan en bak het **ontbijtspek** 2 minuten op middelhoog vuur. Voeg het **ei** toe en bak 2 minuten op middelhoog vuur of tot het **ei** bijna gestold is. Keer de **omelet** om en bak nog 1 - 2 minuten.

4 Snijd het **zuurdesembrood** open en serveer de **omelet** erop.

INGREDIËNTEN VOOR 1 ONTBIJT	2P	4P
Vrije-uitloepi (st) 3) *	4	8
Halfvolle melk (ml) 7) 15) 20) *	50	100
Geraspte belegen kaas (g) 7) *	25	50
Ontbijtspek (plakjes) *	4	8
Zuurdesembrood (st) 1) 6) 11) 17) 21) 22) 27) *	2	4
Roomboter* (el)	½	1
Peper & zout*	naar smaak	

*Zelf toevoegen | *in de koelkast bewaren

BENODIGDHEDEN

Kom en koekenpan

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	2573 / 615	884 / 211
Vetten (g)	26	9
Waarvan verzadigd (g)	11,2	3,8
Koolhydraten (g)	63	22
Waarvan suikers (g)	2,1	0,7
Vezels (g)	3	1
Eiwit (g)	30	10
Zout (g)	2,3	0,8

ALLERGENEN

1) Gluten 3) Eieren 6) Soja 7) Melk/lactose 11) Sesam

Kan sporen bevatten van: 15) Gluten 17) Eieren 20) Soja 21) Melk/lactose 22) Noten 27) Lupine

★**TIP:** Dit gerecht is vrij calorierijk. Let jij op jouw calorie-inname? Gebruik dan de helft van de benodigde hoeveelheid ontbijtspek, de helft van de benodigde hoeveelheid oude kaas en/of 1 ei in plaats van 2 eieren.

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 walnoten-cranberrymix



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

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

INGREDIËNTEN VOOR 1 ONTBIJT	2P	4P
Appel (elstar) (st)	2	4
Peer (conference) (st)	1	2
Volle yoghurt (ml) 7) 15) 20) *	400	800
Cranberry-walnotenmix (g) 8) 19) 22) 25)	60	120

*Zelf toevoegen |*in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	1618 / 387	376 / 90
Vetten (g)	17	4
Waarvan verzadigd (g)	4,8	1
Koolhydraten (g)	44	10
Waarvan suikers (g)	36,8	9
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	10	2
Zout (g)	0,2	0

ALLERGENEN

7) Melk/lactose 8) Noten

Kan sporen bevatten van: 15) Gluten 19) Pinda's 20) Soja 22) (Andere) Noten 25) Sesam

MANGO-SMOOTHIEBOWL

met cashewnoten



1 Schil de **mango**, snijd het vruchtvlees van de pit en snijd het vervolgens in stukken. Hak de **cashewnoten** grof.

2 Meng de **mango** en de helft van de **cashewnoten** met de **karnemelk** in een blender of hoge kom met staafmixer en pureer tot een gladde, dikke smoothie.

3 Verdeel de smoothie over ontbijtkommen en bestrooi met de overige **cashewnoten**.

INGREDIËNTEN VOOR 1 ONTBIJT	2P	4P
Mango (st)	1	2
Cashewnoten (g) 5) 8) 22) 25)	50	100
Karnemelk (ml) 7) 15) 20) *	250	500

*Zelf toevoegen |*in de koelkast bewaren

BENODIGDHEDEN

Blender of staafmixer met hoge kom

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	946 / 226	473 / 113
Vetten (g)	13	7
Waarvan verzadigd (g)	2,5	1,3
Koolhydraten (g)	17	9
Waarvan suikers (g)	12,7	6,4
Vezels (g)	2	1
Eiwit (g)	9	5
Zout (g)	0,1	0,1

ALLERGENEN

5) Pinda's 7) Melk/lactose 8) Noten

Kan sporen bevatten van: 15) Gluten 20) Soja 22) (Andere) Noten 25) Sesam