

ONTBIJT 1

WENTELTEEFJES

Van suikerbrood met romige bananensmoothie



1 WENTELTEEFJES
Van suikerbrood met romige bananensmoothie

2 VOLLE YOGHURT MET NECTARINE
Met blauwe bessen en muesli


3 SPELTWAFELS MET RICOTTA
Met komkommer en gezouten amandelen
EXTRA

- Appel-peer-frambozensap
- Mango-passiesap
- Persinaasappelen

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 sociale mediakanalen.

   #HelloFresh

 Een culinaire vraag tijdens het koken? Stuur tussen 16:00 - 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2727 3232.

www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be

WEEK 26 | 2017

INGREDIËNTEN VOOR 1 ONTBIJT	2P	4P
Vrije-uitloepi (st) 3) *	1	2
Halfvolle melk (ml) 7) 15) 20) *	300	600
Suikerbol (st) 1) 3) 7) 13) 20) 22) 25)	2	4
Banaan (st)	2	4
Volle yoghurt (ml) 7) 15) 20) *	200	400
Roomboter* (el)	1	2

*Zelf toevoegen | *in de koelkast bewaren

BENODIGDHEDEN

Kom, koekenpan en blender of hoge kom met staafmixer

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	2699 / 645	537 / 128
Vetten (g)	22	4
Waarvan verzadigd (g)	12,4	2,5
Koolhydraten (g)	89	18
Waarvan suikers (g)	57,8	11,5
Vezels (g)	3	1
Eiwit (g)	19	4
Zout (g)	1,0	0,2

ALLERGENEN

1) Gluten 3) Eieren 7) Melk/lactose 13) Lupine

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

1 Kluts het **ei** met een vork in een kom. Voeg $\frac{1}{3}$ van de **melk** toe. Snijd de **suikerbollen** horizontaal doormidden en wentel door het eimengsel.

2 Smelt de roomboter in een koekenpan en bak de **suikerbollen** 2 – 3 minuten aan elke kant.

3 Maak ondertussen de smoothie. Pel de **banaan**. Meng de **banaan, volle yoghurt** en overige **melk** in een blender of hoge kom en pureer tot een gladde smoothie.

4 Leg op elk bord een wentelteefje en serveer met de bananensmoothie.

VOLLE YOGHURT MET NECTARINE

Met blauwe bessen en muesli



1 Snijd de **nectarine** doormidden en draai beide helften in tegenovergestelde richting los van elkaar. Verwijder de pit en snijd de **nectarine** klein.

2 Verdeel de **yoghurt** over de kommen. Verdeel de **nectarine** en **blauwe bessen** erover en garneer met de **muesli**.

INGREDIËNTEN
VOOR 1 ONTBIJT

	2P	4P
Nectarine (st)	1	2
Volle yoghurt (ml) 7) 15) 20) *	400	800
Blauwe bessen (g) *	60	125
Muesli (g) 1) 8) 12) 19) 22)	60	120

*Zelf toevoegen | *in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	1460 / 349	479 / 114
Vetten (g)	19	6
Waarvan verzadigd (g)	9,3	3,0
Koolhydraten (g)	35	11
Waarvan suikers (g)	23,3	7,6
Vezels (g)	3	1
Eiwit (g)	10	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 22) (Andere) noten

SPELTWAFELS MET RICOTTA

Met komkommer en gezouten amandelen



1 Snijd de **komkommer** in plakjes en hak de gezouten **amandelen** fijn.

2 Verdeel de **ricotta** over de **speltwafels**.

3 Beleg vervolgens met de plakjes **komkommer** en de **amandelen**. Bestrooi met peper en zout naar wens.

INGREDIËNTEN
VOOR 1 ONTBIJT

	2P	4P
Komkommer (st)	¼	½
Gezouten amandelen (g) 8) 19) 22)	50	100
Ricotta (g) 7) *	100	200
Speltwafels (st) 1) 20) 25)	4	8

*Zelf toevoegen | *in de koelkast bewaren

BENODIGDHEDEN

Kom en staafmixer

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	1368 / 327	677 / 162
Vetten (g)	18	9
Waarvan verzadigd (g)	3,5	1,7
Koolhydraten (g)	25	12
Waarvan suikers (g)	4,6	2,3
Vezels (g)	5	2
Eiwit (g)	13	6
Zout (g)	0,2	0,5

ALLERGENEN

1) Gluten 7) Melk/lactose 8) Noten

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