

1

ONTBIJTSPEK-KAASOMELET

Met ciabatta

2

SPELTWAFELS MET OUDE KAAS

Met mangokwark

3

AARDBEIEN EN GRANOLA

Met volle yoghurt

EXTRA

- Sinaasappel-muntsap
- Appel-peer-frambozensap



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

2 Bak de **ciabatta** 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 totdat het **ei** bijna gestold is. Keer de omelet om en bak nog 1 - 2 minuten.

4 Serveer de ontbijtspek-kaasomelet op de **ciabatta**.

INGREDIËNTEN VOOR 1 ONTBIJT	2P	4P
Scharrelei (st) 3) *	4	8
Halfvolle melk (ml) 7) 15) 20) *	50	100
Geraspte belegen kaas (g) 7) *	25	50
Gerookt ontbijtspek (plakjes) *	4	8
Ciabatta (st) 1) 6) 7) 11) 17) 22) 25) 27) *	2	4
Roomboter* (el)	½	1
Peper en zout*	naar smaak	

*Zelf toevoegen | *in de koelkast bewaren

BENODIGDHEDEN

Kom en koekenpan

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	1934 / 463	823 / 197
Vetten (g)	26	11
Waarvan verzadigd (g)	12,5	5,3
Koolhydraten (g)	32	14
Waarvan suikers (g)	2,9	1,3
Vezels (g)	2	1
Eiwit (g)	24	10
Zout (g)	1,9	0,8

ALLERGENEN


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

Kan sporen bevatten van: 15) gluten 17) Eieren 20) soja 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 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 19 | 2017

SPELTWAFELS MET OUDE KAAS

Met mangokwark



1 Beleg iedere **speltwafel** met een halve plak **oude kaas**.

2 Schil de **mango**, snijd het vruchtvlees van de pit en meng de **mango** met de **magere kwark** in een kom. Pureer met een staafmixer tot mangokwark.

3 Verdeel de mangokwark over de kommen en serveer met de **speltwafels** met **oude kaas**.

INGREDIËNTEN
VOOR 1 ONTBIJT

	2P	4P
Speltwafels (st) 1) 20) 25)	4	8
Oude kaas (plakken) 7) *	2	4
Mango (st)	½	1
Magere kwark (g) 7) 15) 20) *	250	500

*Zelf toevoegen | *in de koelkast bewaren

BENODIGDHEDEN

Kom en staafmixer

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	2056 / 361	980 / 172
Vetten (g)	19	9
Waarvan verzadigd (g)	6,8	3,3
Koolhydraten (g)	32	15
Waarvan suikers (g)	4,7	2,3
Vezels (g)	7	3,3
Eiwit (g)	13	6
Zout (g)	0,6	0,3

ALLERGENEN

1) Gluten 7) Melk/lactose

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

AARDBEIEN EN GRANOLA

Met volle yoghurt



1 Verdeel de volle **yoghurt** over de ontbijtkommen. Snijd de **aardbeien** in kwarten en verdeel de **aardbeien** en **granola** over de **yoghurt**.

INGREDIËNTEN
VOOR 1 ONTBIJT

	2P	4P
Volle yoghurt (ml) 7) 15) 20) *	500	1000
Aardbeien (g) *	250	500
Granola (g) 8) 11) 15) 19) 22)	60	120

*Zelf toevoegen | *in de koelkast bewaren

BENODIGDHEDEN

-

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	1320 / 316	326 / 78
Vetten (g)	14	4
Waarvan verzadigd (g)	5,7	1,4
Koolhydraten (g)	28	7
Waarvan suikers (g)	22,9	5,7
Vezels (g)	4	1
Eiwit (g)	14	3
Zout (g)	0,4	0,1

ALLERGENEN

1) Gluten 7) Melk/lactose 8) Noten 11) Sesam

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