ONTBIJTBOX

GOEDEMORGEN!

1 **OMELET MET 3 SOORTEN KAAS**
Met cherrytomaten

2 **BULGAARSE YOGHURT**
Met blauwe druiven en gemengde noten

3 **MEERGRANEN-BESCHUIT**
Met avocado, komijnekaas en tuinkers

EXTRA

- Perssinaasappelen
- Appel-peer-frambozensap
- Junami appels

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

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 24 | 2017

HelloFRESH

ONTBIJT 1 — 1x

OMELET MET 3 SOORTEN KAAS

Met cherrytomaten

1 Scheid 2 **eieren** per persoon. Meng de eidooiers met peper en zout in een kom. Klop de eiwitten in een andere kom stijf met een mixer. Voeg de eidooiers toe aan het eiwit en spatel voorzichtig door.

2 Smelt ½ el roomboter per persoon in een koekenpan met deksel op laag vuur en voeg het eimengsel toe. Beleg één helft van het **ei** met een ½ plak **belegen kaas** en ¼ **Gruyère-Grana-Padanomix**. Bak 3 minuten afgedekt op middellaag vuur.

3 Vouw de onbelegde helft van de omelet over de belegde helft en bestrooi weer met ¼ **Gruyère-Grana-Padanomix**. Bak de dichtgevouwen omelet, afgedekt, nog 2 minuten op middelhoog vuur.

4 Halveer ondertussen de **cherrytomaten**.

5 Serveer de omelet met de **cherrytomaten**. Herhaal de bereidingswijze voor de overige eters.

INGREDIËNTEN VOOR 1 ONTBIJT	2P	4P
Vrije-uitloopei (st) 3) ❄	4	8
Belegen kaas (plak) 7) ❄	1	2
Gruyère-Grana-Padanomix (g) 3) 7) ❄	50	100
Rode cherrytomaten (g)	60	120
Roomboter* (el)	1	2
Peper & zout*	naar smaak	

*Zelf toevoegen | ❄in de koelkast bewaren

BENODIGDHEDEN
2x kom, mixer en koekenpan met deksel

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	1410 / 337	815 / 195
Vetten (g)	26	15
Waarvan verzadigd (g)	14,1	8,2
Koolhydraten (g)	2	1
Waarvan suikers (g)	0,5	0,3
Vezels (g)	23	13
Eiwit (g)	1	1
Zout (g)	0,7	0,4

ALLERGENEN

3) Eieren 7) Melk/lactose

ONTBIJT 2 — 2x

BULGAARSE YOGHURT

Met blauwe druiven en gemengde noten

1 Snijd de **druiven** doormidden en verdeel de **druiven** en **Bulgaarse yoghurt** over de kommen.

2 Garneer met de gemengde **noten**.

INGREDIËNTEN VOOR 1 ONTBIJT	2P	4P
Blauwe druiven (g) ❄	250	500
Bulgaarse yoghurt (ml) 7) 15) 20) ❄	250	500
Gemengde noten (g) 8) 19) 22)	50	100

*Zelf toevoegen | ❄ in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	1527 / 365	555 / 133
Vetten (g)	20	7
Waarvan verzadigd (g)	5,5	2,0
Koolhydraten (g)	32	12
Waarvan suikers (g)	29,6	10,8
Vezels (g)	4	1
Eiwit (g)	12	4
Zout (g)	0,3	0,1

ALLERGENEN

7) Melk/lactose 8) Noten

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

ONTBIJT 3 — 2x

MEERGRANENBESCHUIT MET AVOCADO

Met komijnekaas en tuinkers

1 Snijd de **avocado** doormidden, verwijder de pit en prak het vruchtvlees met een vork.

2 Besmeer de beschuiten met de **avocado**, beleg met de **komijnekaas** en garneer met de **tuinkers**.

★TIP

Besprenkel de tuinkers in het bakje met een beetje water, zo blijft het langer vers.

INGREDIËNTEN VOOR 1 ONTBIJT	2P	4P
Avocado (st)	½	1
Meergranenbeschuit (st) 1)	4	8
Komijnekaas (plak) 7) ❄	2	4
Tuinkers (el) ❄	1	2

*Zelf toevoegen | ❄ in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	1029 / 246	1197 / 286
Vetten (g)	16	19
Waarvan verzadigd (g)	6,0	7,0
Koolhydraten (g)	15	17
Waarvan suikers (g)	3,0	3,5
Vezels (g)	3	3
Eiwit (g)	9	10
Zout (g)	0,5	0,6

ALLERGENEN

1) Gluten 7) Melk/lactose