

SPELTCRACKERS MET AVOCADO

Met gekookt ei en verse jus d'orange

1 SPELTCRACKERS MET AVOCADO

Met gekookt ei en verse jus d'orange

2 BULGAARSE YOGHURT MET DRUIVEN

Met notenmix

3 HAVERMOUT MET CHOCOLADE

Met dadels en walnoten



1 Zorg dat de **eieren** net onder water staan in een pan met deksel. Breng, afgedekt, aan de kook en kook de **eieren** 6 – 8 minuten. Spoel daarna onder koud water.

2 Pers ondertussen de **sinaasappelen** uit en verdeel het sap over glazen.

3 Snijd de **avocado** doormidden, prak het vruchtvlees en verdeel over de **crackers**.

4 Pel de **eieren**, snijd in plakken en verdeel over de **crackers**. Bestrooi met peper en zout en serveer met het **sinaasappelsap**.

INGREDIËNTEN VOOR 1 ONTBIJT

	2P	4P
Vrije-uitlooperi (st) 3) *	4	8
Persinaasappelen (st)	6	12
Avocado (st)	1	2
Speltcrackers (st) 1) 21) 25)	6	12

Zelf toevoegen

Peper & zout Naar smaak

*in de koelkast bewaren

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	2063 / 493	913 / 218
Vetten (g)	27	12
Waarvan verzadigd (g)	5,1	2,3
Koolhydraten (g)	37	16
Waarvan suikers (g)	12,9	5,7
Vezels (g)	8	4
Eiwit (g)	20	9
Zout (g)	0,9	0,4

ALLERGENEN

1) Gluten 3) Eieren

Kan sporen bevatten van: 21) Melk/lactose 25) Sesam

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

BULGAARSE YOGHURT MET DRUIVEN

Met notenmix



1 Halveer de **druiven** en verdeel de druiven en **Bulgaarse yoghurt** over de kommen.

2 Garneer met de **notenmix**.

INGREDIËNTEN VOOR 1 ONTBIJT	2P	4P
Blauwe druiven (g) *	250	500
Bulgaarse yoghurt (ml) 7) 15) 20) *	250	500
Notenmix (g) 8) 19) 22) 25)	100	200

*Zelf toevoegen | *in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	1619 / 387	540 / 129
Vetten (g)	10	3
Waarvan verzadigd (g)	4,2	1,4
Koolhydraten (g)	60	20
Waarvan suikers (g)	41,2	13,7
Vezels (g)	6	2
Eiwit (g)	11	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) Noten 25) Sesam

HAVERMOUT MET CHOCOLADE

Met dadels en walnoten



1 Meng in een steelpan met deksel de **havermout**, **halfvolle melk**, het grootste deel van de **dadelstukjes** en 50 ml water per persoon.

2 Verwarm de **havermout** gedurende 5 minuten, afgedekt, op middellaag vuur. Zet het vuur laag zodra de **havermout** begint te koken. Roer regelmatig goed over de bodem om aanbranden te voorkomen. Zet daarna het vuur uit en laat 1 minuut afgedekt rusten.

3 Roer de helft van de **chocoladevlokken** door de **havermout** en verdeel over de ontbijtkommen.

4 Garneer de **havermout** met de **walnoten** en overige **chocoladevlokken** en **dadelstukjes**.

INGREDIËNTEN VOOR 1 ONTBIJT	2P	4P
Havermout (g) 1) 19) 22) 25)	100	200
Halfvolle melk (ml) 7) 15) 20) *	400	800
Gedroogde dadelstukjes (g) 19) 22)	25	50
Chocoladevlokken (g) 6) 7) 19) 22) 25)	30	60
Walnoten (g) 8) 19) 22) 25)	40	80

*Zelf toevoegen | *in de koelkast bewaren

BENODIGDHEDEN

Steelpan met deksel

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	2259 / 540	758 / 181
Vetten (g)	25	8
Waarvan verzadigd (g)	6,9	2,3
Koolhydraten (g)	57	19
Waarvan suikers (g)	25,6	8,6
Vezels (g)	6	2
Eiwit (g)	18	6
Zout (g)	0,2	0,1

ALLERGENEN

1) Gluten 6) Soja 7) Melk/lactose 8) Noten

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