



ONTBIJTBOX

Goedemorgen!

1

Zuurdesembroodje met omelet met spekjes en bieslook

2

Speltwafels met avocado met tomaat en oude kaas

3

Bulgaarse yoghurt met peer en pistachenoten met gedroogde abrikozen

Zuurdesembroodje met omelet

met spekjes en bieslook

1X 20 min.



Benodigheden

Koekenpan

Ingrediënten voor 1 ontbijt

	2P	4P
Zuurdesembroodje (st) 1) 6) 11) 17) 21) 22)	2	4
Verse bieslook* (g)	5	10
Vrije-uitloepi (st) 3)	4	8
Spekblokjes* (g)	40	80
Halfvolle melk (ml) 7)	70	130
Zelf toevoegen		
Roomboter (el)	½	1

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2565 /613	854/204
Vetten (g)	26	9
Waarvan verzadigd (g)	9,4	3,1
Koolhydraten (g)	64	21
Waarvan suikers (g)	2,0	0,7
Vezels (g)	3	1
Eiwit (g)	29	10
Zout (g)	2,2	0,7

Allergenen

1) Glutenbevattende granen 3) Eieren 6) Soja 7) Melk/Lactose 11) Sesamzaad. Kan sporen bevatten van: 17) Eieren 21) Melk/lactose 22) Noten

1. Verwarm de oven voor op 210 graden. Bak het **zuurdesembrood** 6 – 8 minuten in de oven.
2. Snijd ondertussen de **bieslook** fijn. Kluts de **eieren** in een kom met een scheutje melk en de **bieslook**. Breng op smaak met peper en zout.
3. Smelt de roomboter in een koekenpan en bak de **spekblokjes** in 2 minuten op middelhoog vuur rondom bruin. Schenk het eimengsel erbij en bak per 2 personen 1 omelet.
4. Snijd het **broodje** doormidden en beleg met de omelet.

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Bel of mail ons gerust of neem contact op via onze social-mediakanalen.

Speltwafels met avocado

met tomaat en oude kaas

2X 10 min.



Benodigheden

-

Ingrediënten voor 1 ontbijt

	2P	4P
Avocado (st)	1	2
Oer-speltwafels* (st) 1) 20) 21) 25)	6	12
Pruimtomaat* (st)	2	4
Oudekaasvlokken* (g) 7)	50	100
Zelf toevoegen		
Peper	naar smaak	

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1494 /357	685/164
Vetten (g)	24	11
Waarvan verzadigd (g)	7,4	3,4
Koolhydraten (g)	20	9
Waarvan suikers (g)	4,7	2,2
Vezels (g)	6	3
Eiwit (g)	12	6
Zout (g)	0,6	0,3

Allergenen

1) Glutenbevattende granen 7) Melk/Lactose

Kan sporen bevatten van: 20) Soja 21) Melk/ lactose

25) Sesamzaad

1. Snijd de **avocado** doormidden, verwijder de pit en lepel het vruchtvlees uit de schil.
2. Verdeel de **avocado** over de **speltwafels**. Snijd de **pruimtomaat** in plakken en verdeel de plakken over de **avocado**.
3. Garneer de **wafels** met de **oude kaas**. Bestrooi naar smaak met peper.

Bulgaarse yoghurt met peer en pistachenoten

met gedroogde abrikozen

2X 10 min.



Benodigheden

-

Ingrediënten voor 1 ontbijt

	2P	4P
Peer (st)	1	2
Gedroogde abrikoosstukjes (g) 19) 22) 25)	40	80
Bulgaarse yoghurt* (ml) 7)	375	750
Pistachenoten (g) 8) 19) 25)	20	40

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1318 /315	432/103
Vetten (g)	14	5
Waarvan verzadigd (g)	6,5	2,1
Koolhydraten (g)	32	11
Waarvan suikers (g)	27,8	9,1
Vezels (g)	6	2
Eiwit (g)	12	4
Zout (g)	0,3	0,1

Allergenen

7) Melk/Lactose 8) Noten

Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) Noten

25) Sesamzaad

1. Schil de **peer**, verwijder het klokhuis en snijd de **peer** in blokjes. Snijd de gedroogde **abrikozenstukjes** klein.
2. Verdeel de **Bulgaarse yoghurt** over de ontbijtkommen. Garneer met de blokjes **peer** en de **abrikozenstukjes**. Bestrooi met de **pistachenoten**.