

ONTBIJT 1

WARME HAVERMOUTCRUMBLE

Met kokosrasp en kwark

1

WARME HAVERMOUTCRUMBLE
Met kokosrasp en kwark

2

CRACKERS MET AVOCADO
Met oude kaas en tomaat

3

VOLLE YOGHURT MET RODE BESSEN
Met muesli en banaan



1 Verwarm de oven voor op 180 graden. Verkruiemel de **pecannoten** in een kom. Voeg de **dadelstukjes, zonnebloempitten, kokosrasp** en **havermout** toe.

2 Meng de **pindakaas, honing**, roomboter en 2 el water per persoon in een steelpan en laat al roerend op laag vuur smelten. Zet het vuur daarna uit.

3 Voeg het **havermoutmengsel** toe aan de steelpan en meng goed door. Schep daarna over op een bakplaat met bakpapier en bak 15 – 20 minuten in de oven. Laat daarna wat afkoelen.

4 Verdeel de **havermoutcrumble** over kommen en schep er een flinke lepel **kwark** op.

INGREDIËNTEN VOOR 1 ONTBIJT

	2P	4P
Dadelstukjes (g) 19) 22)	50	100
Pecannoten (g) 8) 19) 22) 25)	40	80
Zonnebloempitten (g) 19) 22) 25)	15	30
Kokosrasp (g) 19) 22) 25)	10	20
Havermout (g) 15) 19) 22) 25)	50	100
Pindakaas (kuipje) 5) 22)	2	4
Honing (potje)	1	2
Halfvolle kwark (ml) 7) 15) 20) *	100	200
*Zelf toevoegen		
Roomboter* (el)	2	4

*in de koelkast bewaren

BENODIGDHEDEN

Kom, steelpan en bakplaat met bakpapier

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	2536 / 606	1393 / 333
Vetten (g)	40	22
Waarvan verzadigd (g)	15,4	8,5
Koolhydraten (g)	48	26
Waarvan suikers (g)	28,4	15,6
Vezels (g)	6	3
Eiwit (g)	11	6
Zout (g)	0,1	0,1

ALLERGENEN

5) Pinda's 7) Melk/lactose 8) Noten

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

CRACKERS MET AVOCADO

Met oude kaas en tomaat



1 Halveer de **avocado**, verwijder de pit en lepel het vruchtvlees eruit. Snijd de **tomaat** in dunne plakken.

2 Verdeel de **avocado** over de **vezelrijke crackers** en beleg met de **oude kaas** en **tomaat**. Bestrooi met **peper** naar smaak.

INGREDIËNTEN VOOR 1 ONTBIJT	2P	4P
Avocado (st)	½	1
Pruimtomaat (st) *	1	2
Vezelrijke crackers (st) 1) 11) 21)	4	8
Oude kaas (plak) 7) *	2	4
*Zelf toevoegen		
Peper*	naar smaak	

*in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	1146 / 274	819 / 196
Vetten (g)	19	14
Waarvan verzadigd (g)	7,2	5,1
Koolhydraten (g)	12	9
Waarvan suikers (g)	2,8	2,0
Vezels (g)	7	5
Eiwit (g)	11	8
Zout (g)	0,6	0,4

ALLERGENEN

1) Gluten 7) Melk/lactose 11) Sesam

Kan sporen bevatten van: 21) Melk/lactose

VOLLE YOGHURT MET RODE BESSEN

Met muesli en banaan



1 Snijd de **banaan** in plakken en spoel de **bessen** af.

2 Verdeel de **yoghurt** over de ontbijtkommen en garneer met de **muesli** en het **fruit**.

INGREDIËNTEN VOOR 1 ONTBIJT	2P	4P
Banaan (st) *	2	4
Rode bessen (g) *	125	250
Volle yoghurt (ml) 7) 15) 20) *	400	800
Muesli (g) 1) 8) 12) 19) 22) 25)	60	120

*Zelf toevoegen | *in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	1347 / 322	380 / 91
Vetten (g)	10	3
Waarvan verzadigd (g)	5,0	1,4
Koolhydraten (g)	43	12
Waarvan suikers (g)	28,7	8,1
Vezels (g)	5	1
Eiwit (g)	11	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 25) Sesam