

ONTBIJT 1
BANANENPANNENKOEKEN
Met kaneel en honing1 BANANEN-
PANNENKOEKEN
Met kaneel en honing2 SMOOTHIEBOWL MET
ANANAS
Met spinazie en cranberry-
pittenmix3 CRACKERS MET HAM
EN KRUIDENKAAS
Met veldsla

EXTRA

- Ananas-meloen-mango-passiesap

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



- 1 Prak de **bananen** met een vork in een kom.
- 2 Voeg de **eieren**, de helft van het **lijnzaad** en een snufje zout toe en roer met een vork tot een beslag.
- 3 Verhit $\frac{1}{4}$ van de roomboter in een koekenpan en bak van $\frac{1}{4}$ van het beslag een kleine pannenkoek aan beide kanten goudbruin. Herhaal dit met het overige beslag.
- 4 Pers ondertussen de **sinaasappelen** uit.
- 5 Verdeel de pannenkoeken over de borden, schenk de **honing** erover en bestrooi met **kaneel** en het overige **lijnzaad**. Serveer met het **verse sap**.

INGREDIËNTEN VOOR 1 ONTBIJT	2P	4P
Bananen (st)	2	4
Vrije-uitloopei (st) 3) *	4	8
Lijnzaad (g) 19) 22) 25)	30	60
Perssinaasappelen (st)	6	12
Honing (potje)	1	2
Gemalen kaneel (tl)	1	2
Zout*	snufje	
Roomboter* (el)	2	4

*Zelf toevoegen | *in de koelkast bewaren

BENODIGDHEDEN

Kom en koekenpan

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	2314 / 553	544 / 130
Vetten (g)	26	6
Waarvan verzadigd (g)	11,6	2,7
Koolhydraten (g)	56	13
Waarvan suikers (g)	45,1	10,6
Vezels (g)	18	4
Eiwit (g)	8	2
Zout (g)	0,6	0,1

ALLERGENEN

3) Eieren

Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) Noten 25) Sesam

SMOOTHIEBOWL MET ANANAS

Met spinazie en cranberry-pittenmix



1 Snijd de **banaan** in plakken. Schil de **ananas** en verwijder de harde kern. Snijd de **ananas** in grove stukken.

2 Voeg de **banaan, ananas, yoghurt** en **spinazie** toe aan een blender of hoge kom met een staafmixer en pureer tot een gladde, dikke smoothie.

3 Verdeel de **smoothie** over de kommen en garneer met de **cranberry-pittenmix**.

INGREDIËNTEN VOOR 1 ONTBIJT	2P	4P
Banaan (st)	1	2
Ananas (st) *	½	1
Volle yoghurt (ml) 7) 15) 20) *	150	300
Spinazie (g) 23) *	40	80
Cranberry-pittenmix (g) 19) 22) 25)	40	80

*Zelf toevoegen | *in de koelkast bewaren

BENODIGDHEDEN

Blender of hoge kom met staafmixer

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	975 / 223	348 / 83
Vetten (g)	3	1
Waarvan verzadigd (g)	1,5	0,5
Koolhydraten (g)	43	15
Waarvan suikers (g)	37,9	13,5
Vezels (g)	4	1
Eiwit (g)	5	2
Zout (g)	0,1	0,1

ALLERGENEN

7) Melk/lactose

Kan sporen bevatten van: 15) Gluten 19) Pinda's 20) Soja
22) Noten 23) Selderij 25) Sesam

CRACKERS MET HAM EN KRUIDENKAAS

Met veldsla



1 Beleg 3 **crackers** per persoon met een plak **ham**.

2 Verdeel er de **veldsla** over en bestrooi met de blokjes **kruidenkaas**.

★ TIP

Heb je extra tijd en heb je honing in huis? Maak dan een dressing van 1 tl honing per persoon, 2 tl olijfolie per persoon, peper en zout en besprenkel de ham hiermee.

INGREDIËNTEN VOOR 1 ONTBIJT	2P	4P
Vezelrijke crackers (st) 1) 11) 21)	6	12
Achterham (plakken) 7) 15) *	6	12
Veldsla (g) 23) *	20	40
Blokjes kruidenkaas (g) 7) *	25	50

*Zelf toevoegen | *in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	879 / 210	897 / 214
Vetten (g)	7	7
Waarvan verzadigd (g)	3,5	3,6
Koolhydraten (g)	17	17
Waarvan suikers (g)	0,6	0,6
Vezels (g)	9	9
Eiwit (g)	18	18
Zout (g)	0,8	0,8

ALLERGENEN

1) Gluten 7) Melk/lactose 11) Sesam

Kan sporen bevatten van: 15) Gluten 21) Melk/lactose

23) Selderij