

## ONTBIJT 1

## GRIEKSE YOGHURTMIX

met mandarijn en muesli



1

**GRIEKSE  
YOGHURTMIX**  
met mandarijn en muesli

2

**TROPISCHE  
KOKOSSMOOTHIE**  
Met meloen en cashewnoten

3

**HAVERMOUT**  
uit de oven


## EXTRA

- Perssinaasappelen
- Appel & muntsap

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 sociale 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 20 | 2017

**INGREDIËNTEN  
VOOR 1 ONTBIJT**

	2P	4P
Griekse yoghurt (ml) 7) 15) 20) *	250	500
Halfvolle yoghurt (ml) 7) 15) 20) *	150	300
Mandarijn (st)	2	4
Muesli (g) 1) 8) 12) 19) 22)	60	120

**BENODIGDHEDEN**

Kom

**VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 G**

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	1485 / 355	443 / 106
Vetten (g)	17	5
Waarvan verzadigd (g)	9,7	2,9
Koolhydraten (g)	34	10
Waarvan suikers (g)	22,1	6,6
Vezels (g)	2	1
Eiwit (g)	14	4
Zout (g)	0,3	0,1

**ALLERGENEN**

1) Gluten 7) Melk/lactose 8) Noten 12) Sulfiet

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

**1** Meng de **Griekse yoghurt** met de **halfvolle yoghurt** in de ontbijtkommen.

**2** Pel de **mandarijnen** en snijd eventueel kleiner. Verdeel de **muesli** en de **mandarijnen** over de ontbijtkommen.

## TROPISCHE KOKOSSMOOTHIE

met meloen en cashewnoten



**1** Snijd de **galiameloen** in kwarten en verwijder de pitten. Snijd vervolgens de schil eraf.

**2** Meng de **galiameloen** met de **yoghurt**, **kokosmelk** en **cashewnoten** in een blender of hoge kom en pureer in de blender of met een staafmixer tot een gladde smoothie.

**3** Verdeel de smoothie over hoge glazen.

INGREDIËNTEN  
VOOR 1 ONTBIJT

	2P	4P
Galiameloen (st)	½	1
Halfvolle yoghurt (ml) 7) 15) 20)*	350	700
Kokosmelk (ml)	65	125
Cashewnoten (g) 8) 19) 22)	40	80

\*Zelf toevoegen |\*In de koelkast bewaren

## BENODIGDHEDEN

Blender of hoge kom met staafmixer

## VOEDINGSWAARDEN

	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	1272 / 304	339 / 81
Vetten (g)	18	5
Waarvan verzadigd (g)	8,3	2,2
Koolhydraten (g)	22	6
Waarvan suikers (g)	18,1	4,8
Vezels (g)	1	0
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

## HAVERMOUT

uit de oven



**1** Verwarm de oven voor op 180 graden. Snijd de **appel** (elstar) in kwarten, verwijder het klokhuis en de schil en snijd de **appel** in kleine blokjes. Prak de **banaan** fijn met een vork in een mengkom.

**2** Voeg de **dadelstukjes**, **havermout**, het bakpoeder en de **kaneel** toe aan de **banaan** en meng goed.

**3** Voeg de **appel** en het **ei** toe aan het beslag en roer goed door. Voeg als laatste de **melk** en een snufje zout toe.

**4** Schenk het havermoutbeslag in een kleine ovenschaal met bakpapier en bak 20 - 25 minuten in de oven. De **havermout** is gaar wanneer je er met een satéprikker in kan prikken en deze er droog uitkomt.

**5** Verdeel de **havermout** uit de oven over de borden.

INGREDIËNTEN  
VOOR 1 ONTBIJT

	2P	4P
Elstar appel (st)	1	2
Banaan (st)	1	2
Dadelstukjes (g) 19) 22)	25	50
Havermout (g) 15) 19) 22)	75	150
Kaneel (tl)	1 ½	3
Scharrelei (st) 3)*	1	2
Halfvolle melk (ml) 7) 15) 20)*	175	350
Bakpoeder* (tl)	1	2
Zout*	naar smaak	

\*Zelf toevoegen |\*In de koelkast bewaren

## BENODIGDHEDEN

Mengkom en ovenschaal of cakevorm met bakpapier

## VOEDINGSWAARDEN

	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	2494 / 596	597 / 143
Vetten (g)	24	6
Waarvan verzadigd (g)	4,6	1,1
Koolhydraten (g)	70	17
Waarvan suikers (g)	36,8	8,8
Vezels (g)	11	3
Eiwit (g)	20	5
Zout (g)	0,3	0,1

## ALLERGENEN

3) Eieren 7) Melk/lactose Kan sporen bevatten van: 15) Gluten 19) Pinda's 20) Soja 22) Noten