

SPELTCRACKERS MET AVOCADO

Met gekookt ei en vers sinaasappelsap

1 SPELTCRACKERS MET AVOCADO
Met gekookt ei en vers sinaasappelsap

2 YOGHURT MET AARDBEIEN
Met muesli

3 WAFELS MET KAAS EN KOMKOMMER
Met pindakaas



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-uitloepi 3) *	4	8
Perssinaasappelen	4	8
Avocado	1	2
Speltcrackers 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

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	1523 / 364	640 / 153
Vetten (g)	18	8
Waarvan verzadigd (g)	2,0	0,8
Koolhydraten (g)	37	16
Waarvan suikers (g)	12,7	5,3
Vezels (g)	8	3
Eiwit (g)	8	3
Zout (g)	0,5	0,2

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

YOGHURT MET AARDBEIEN

Met muesli



1 Verdeel de **volle yoghurt** over de ontbijtkommen.

2 Snijd de **aardbeien** in kwarten en verdeel de **aardbeien** en **muesli** over de **yoghurt**.

INGREDIËNTEN
VOOR 1 ONTBIJT

	2P	4P
Volle yoghurt (ml) 7) 15) 20) *	500	1000
Aardbeien (g) *	250	500
Muesli (g) 1) 8) 12) 19) 22) 25)	60	120

*in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN

	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	1320 / 309	326 / 76
Vetten (g)	12	3
Waarvan verzadigd (g)	6,1	1,5
Koolhydraten (g)	36	9
Waarvan suikers (g)	24,7	6,1
Vezels (g)	3	1
Eiwit (g)	12	3
Zout (g)	0,3	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

WAFELS MET KAAS EN KOMKOMMER

Met pindakaas



1 Snijd de **komkommer** in plakken. Besmeer 1 **speltwafel** per persoon met **pindakaas**. Beleg de overige 2 **speltwafels** met de **belegen kaas** en plakjes **komkommer**.

2 Verdeel de **speltwafels** over de borden.

INGREDIËNTEN
VOOR 1 ONTBIJT

	2P	4P
Komkommer (st) *	¼	½
Speltwafels (st) 1) 20) 21) 25)	6	12
Pindakaas (kuipje) 5) 22)	2	4
Belegen kaas (plakken) 7) *	4	8

*in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN

	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	1870 / 447	1439 / 344
Vetten (g)	26	20
Waarvan verzadigd (g)	13,1	10,1
Koolhydraten (g)	30	23
Waarvan suikers (g)	2,2	1,7
Vezels (g)	5	4
Eiwit (g)	22	17
Zout (g)	0,8	0,6

ALLERGENEN

1) Gluten 5) Pinda's 7) Melk/lactose

Kan sporen bevatten van: 20) Soja 21) Melk/lactose 22) Noten 25) Sesam