

ONTBIJT 1
SPEKOMELET EN BIESLOOK
op een zuurdesembroodje1 SPEKOMELET EN
BIESLOOK
op een zuurdesembroodje2 BULGAARSE YOGHURT
MET DRUIVEN
en notenmix3 SPELTWAFELS MET
AVOCADO
tomaat en oude kaas

EXTRA

- Persinaasappelen



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 **brood** doormidden en beleg met de **omelet**. Drink met een glas **melk**.

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
Melk 7) *		scheutje
Spekblokjes (g) *	40	80
Zelf toevoegen		
Roomboter (el)	½	1
Peper & zout		Naar smaak

*in de koelkast bewaren

BENODIGDHEDEN

Kom en koekenpan

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	2663 / 637	672 / 161
Vetten (g)	24	6
Waarvan verzadigd (g)	7,6	2,0
Koolhydraten (g)	72	18
Waarvan suikers (g)	9,4	2,4
Vezels (g)	5	1
Eiwit (g)	30	8
Zout (g)	2,2	0,6

ALLERGENEN

1) Glutenbevattende granen 3) Eieren 6) Soja 7) Melk/lactose
11) Sesam

Kan sporen bevatten van: 17) Eieren 21) Melk/lactose 22) Noten

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

BANANENSPLIT MET YOGHURT

Met meergranen- en chocoladevlokken



1 Halveer de **banaan** in de lengte.

2 Verdeel de **banaanhalften** over de borden en verdeel de **yoghurt** over de **banaan**.

3 Bestrooi met de **meergranen- en chocoladevlokken**.

INGREDIËNTEN VOOR 1 ONTBIJT	2P	4P
Bananen (st)	2	4
Volle yoghurt (ml) 7 *	250	500
Meergranenvlokken (g) 1) 19) 22) 25)	90	180
Chocoladevlokken (g) 6) 7) 19) 22) 25)	25	50

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	1870 / 447	589 / 141
Vetten (g)	11	3
Waarvan verzadigd (g)	5,8	1,8
Koolhydraten (g)	71	22
Waarvan suikers (g)	33,0	10,4
Vezels (g)	7	2
Eiwit (g)	12	4
Zout (g)	0,1	0,0

ALLERGENEN

1) Glutenbevattende granen 6) Soja 7) Melk/lactose
Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) Noten 25) Sesam

VOLKOREN CRACKERS

Met kaas en pindakaas



1 Beleg 2 **crackers** met **kaas** en besmeer de overige **cracker** met **pindakaas**.

2 Verdeel de **crackers** over de borden.

INGREDIËNTEN VOOR 1 ONTBIJT	2P	4P
Volkoren crackers (st) 1)	6	12
Belegen kaas (plakken) 7) *	2	4
Pindakaas (kuipje) 5) 22)	2	4

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	1381 / 330	1748 / 418
Vetten (g)	18	22
Waarvan verzadigd (g)	7,5	9,4
Koolhydraten (g)	25	32
Waarvan suikers (g)	1,3	1,7
Vezels (g)	9	11
Eiwit (g)	14	17
Zout (g)	0,9	1,1

ALLERGENEN

1) Glutenbevattende granen 5) Pinda 7) Melk/lactose
Kan sporen bevatten van: 22) Noten