

1 VOLLE YOGHURT MET GRANOLA

Met frambozen

2 MANGOSMOOTHIE

Met hennepzaad

3 SPINAZIE-KAASOMELET

Met warme speltbaguette

EXTRA

- Appel-muntsap
- Appels



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

2 Verdeel de **granola** erover en garneer met de **frambozen**.

INGREDIËNTEN VOOR 1 ONTBIJT

	2P	4P
Volle yoghurt (ml) 7) 15) 20) *	400	800
Granola (g) 8) 11) 15) 19)	60	120
Frambozen (g) *	125	250

*Zelf toevoegen |*in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 G

	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	1142 / 273	390 / 93
Vetten (g)	13	4
Waarvan verzadigd (g)	4,7	1,6
Koolhydraten (g)	23	8
Waarvan suikers (g)	17,7	6,0
Vezels (g)	4	1
Eiwit (g)	12	4
Zout (g)	0,4	0,1

ALLERGENEN


7) Melk/lactose 8) Noten 11) Sesam

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

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 22 | 2017

MANGOSMOOTHIE

Met hennepzaad



1 Schil de **mango** en snijd het vruchtvlees van de pit.

2 Voeg de **mango**, **vanilleyoghurt**, het grootste deel van het **hennepzaad** en het **sinaasappel-banaansap** toe aan een blender of hoge kom en pureer tot een dikke smoothie.

3 Verdeel de mangosmoothie over grote glazen en garneer met het overige **hennepzaad**.

INGREDIËNTEN
VOOR 1 ONTBIJT

	2P	4P
Mango	½	1
Vanilleyoghurt (g) 7) 15) 20) *	250	500
Hennepzaad (g) 19) 22)	15	30
Sinaasappel-banaansap (ml) *	125	250

*Zelf toevoegen | *in de koelkast bewaren

BENODIGDHEDEN

Blender of staafmixer met hoge kom

VOEDINGSWAARDEN

	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	1163 / 278	334 / 80
Vetten (g)	6	2
Waarvan verzadigd (g)	1,5	0,4
Koolhydraten (g)	46	13
Waarvan suikers (g)	43,3	12,4
Vezels (g)	3	1
Eiwit (g)	8	2
Zout (g)	0,1	0,0

ALLERGENEN

7) Melk/lactose

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

22) Noten

SPINAZIE-KAASOMELET

Met warme speltbaguette



1 Verwarm de oven voor op 210 graden en bak de **speltbaguette** 6 - 8 minuten.

2 Kluts ondertussen de **eieren** met een vork in een kom en meng met de **oude kaas**. Breng op smaak met peper en zout.

3 Verhit de roomboter in een koekenpan, scheur de **spinazie** boven de pan klein en laat al roerend slinken.

4 Verdeel de **spinazie** zorgvuldig over de bodem van de koekenpan, schenk het **ei** erin en bak een omelet op middellaag vuur. Draai halverwege om.

5 Snijd de **speltbaguette** open en beleg met de **spinazie-kaasomelet**.

INGREDIËNTEN
VOOR 1 ONTBIJT

	2P	4P
Speltbaguette (st) 1) 17) 20) 21) 22) 25) 27)	2	4
Vrije-uitloopei (st) 3) *	4	8
Oude kaas (g) 7) *	50	100
Spinazie (g) 23) *	75	150
Roomboter *(el)	1	2
Peper & zout		Naar smaak

*Zelf toevoegen | *in de koelkast bewaren

BENODIGDHEDEN

Kom en koekenpan

VOEDINGSWAARDEN

	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	2274 / 546	746 / 179
Vetten (g)	25	8
Waarvan verzadigd (g)	13,1	4
Koolhydraten (g)	56	18
Waarvan suikers (g)	5,8	2
Vezels (g)	3	1
Eiwit (g)	29	10
Zout (g)	1,6	1

ALLERGENEN

1) Gluten 3) Eieren 7) Melk/lactose

Kan sporen bevatten van: 17) Eieren 20) Soja 21) Melk/lactose

22) Noten 23) Selderij 25) Sesam 27) Lupine