

WARME HAVERMOUTCRUMBLE

Met romige kwark



1 WARME
HAVERMOUTCRUMBLE
Met romige kwark

2 HALFVOLLE
YOGHURT MET PEER
Met kiwi en muesli

3 CRACKERS MET
OUDE KAAS
Met avocado en tomaat

EXTRA

- Sinaasappelsap 21) 23)

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 Verwarm de oven voor op 180 graden. Verkruimel de **pecannoten** in een kom en meng met de **zonnebloempitten, kokosrasp, havermout** en **dadelstukjes**.

2 Meng de **pindakaas, honing**, roomboter en 2 el water per persoon in een steelpan en laat al roerend op laag vuur smelten. Zet het vuur daarna uit.

3 Voeg het **havermoutmengsel** toe aan de steelpan en meng goed door. Schep daarna over op een bakplaat met bakpapier en bak 15 – 20 minuten in de oven. Laat daarna wat afkoelen.

4 Verdeel de **havermoutcrumble** over kommen en schep er een flinke lepel **kwark** op.

INGREDIËNTEN
VOOR 1 ONTBIJT

	2P	4P
Dadelstukjes (g) 19) 22)	50	100
Pecannoten (g) 8) 19) 22) 25)	40	80
Zonnebloempitten (g) 19) 22) 25)	15	30
Kokosrasp (g) 19) 22) 25)	10	20
Havermout (g) 15) 19) 22) 25)	50	100
Pindakaas (kuipje) 5) 22)	2	4
Honing (potje)	1	2
Volle kwark (ml) 7) 15) 20) *	100	200
Roomboter* (el)	2	4

*Zelf toevoegen |*in de koelkast bewaren

BENODIGDHEDEN

Kom, steelpan en bakplaat met bakpapier

VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 G

	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	2536 / 606	1393 / 333
Vetten (g)	40	22
Waarvan verzadigd (g)	15,4	8,5
Koolhydraten (g)	48	26
Waarvan suikers (g)	28,4	15,6
Vezels (g)	6	3
Eiwit (g)	11	6
Zout (g)	0,1	0,1

ALLERGENEN

5) Pinda's 7) Melk/lactose 8) Noten

Kan sporen bevatten van: 15) Gluten 19) Pinda's 20) Soja 21) Melk/lactose 22) (Andere) noten 23) Selderij 25) Sesam

HALFVOLLE YOGHURT MET PEER

Met kiwi en muesli



1 Schil de **kiwi** en snijd in blokjes. Schil de **peer**, verwijder het klokhuis en snijd ook in blokjes

2 Verdeel de **halfvolle yoghurt** over de kommen en meng de **kiwi** erdoor.

3 Verdeel de **peer** en **muesli** over de **yoghurt**.

INGREDIËNTEN VOOR 1 ONTBIJT	2P	4P
Groene kiwi (st)	1	2
Conference peer (st)	1	2
Halfvolle yoghurt (ml) 7) 15) 20) *	250	500
Muesli (g) 1) 8) 12) 19) 22) 25)	90	180

*Zelf toevoegen | *in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	962 / 230	563 / 135
Vetten (g)	6	4
Waarvan verzadigd (g)	1,8	1,1
Koolhydraten (g)	34	20
Waarvan suikers (g)	17,0	9,9
Vezels (g)	3	2
Eiwit (g)	10	6
Zout (g)	0,2	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

CRACKERS MET OUDE KAAS

Met avocado en tomaat



1 Halveer de **avocado**, verwijder de pit en lepel het vruchtvlees eruit. Snijd de **tomaat** in dunne plakken.

2 Verdeel de **avocado** over de **crackers** en beleg met de **oude kaas** en **tomaat**. Bestrooi met peper naar smaak.

INGREDIËNTEN VOOR 1 ONTBIJT	2P	4P
Avocado (st)	½	1
Pruimtomaat (st) *	1	2
Vezelrijke crackers (st) 1) 11) 21)	4	8
Oude kaas (plak) 7) *	2	4
Peper*		naar smaak

*Zelf toevoegen | *in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	1146 / 274	819 / 196
Vetten (g)	19	14
Waarvan verzadigd (g)	7,2	5,1
Koolhydraten (g)	12	9
Waarvan suikers (g)	2,8	2,0
Vezels (g)	7	5
Eiwit (g)	11	8
Zout (g)	0,6	0,4

ALLERGENEN

1) Gluten 7) Melk/lactose 11) Sesam

Kan sporen bevatten van: 21) Melk/lactose