

# 1 WENTELTEEFJES VAN SUIKERBROOD

Met romige bananensmoothie

# 2 BULGAARSE YOGHURT MET PEER

Met pistachenoten en gedroogde abrikozen

# 3 MEERGRANEN-BESCHUIT MET AVOCADO

Met komijnkaas en tuinkers



**1** Kluts het **ei** met een vork in een kom. Voeg  $\frac{1}{3}$  van de **melk** toe. Snijd de **suikerbol** horizontaal doormidden en wentel door het **eimengsel**.

**2** Smelt de roomboter in een koekenpan en bak de **suikerbol** 2 – 3 minuten aan elke kant.

**3** Maak ondertussen de smoothie. Pel de **banana** en meng met de **volle yoghurt** en overige **melk** in een blender of hoge kom en pureer met een staafmixer tot een gladde smoothie. Leg op elk bord een **wentelteefje** en serveer met de **bananensmoothie**.

INGREDIËNTEN VOOR 1 ONTBIJT	2P	4P
Vrije-uitlooperi (st) 3) *	1	2
Halfvolle melk (ml) 7) 15) 20) *	300	600
Suikerbol (st) 1) 3) 7) 13) 20) 22) 25)	2	4
Banaan (st)	2	4
Volle yoghurt (ml) (7) 15) 20)	200	400
*Zelf toevoegen		
Roomboter* (el)	1	2

\*in de koelkast bewaren

#### BENODIGDHEDEN

Kom, koekenpan en blender of hoge kom met staafmixer

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	2502 / 598	487 / 119
Vetten (g)	17	3
Waarvan verzadigd (g)	9,8	1,9
Koolhydraten (g)	88	17
Waarvan suikers (g)	55,3	11,0
Vezels (g)	3	1
Eiwit (g)	20	4
Zout (g)	1,0	0,2

#### ALLERGENEN

1) Gluten 3) Eieren 7) Melk/lactose 13) Lupine  
Kan sporen bevatten van: 15) Gluten 20) Soja 22) Noten  
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

# BULGAARSE YOGHURT MET PEER

Met pistachenoten en gedroogde abrikozen



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

**2** Verdeel de **Bulgaarse yoghurt** over de ontbijtkommen. Garneer met de blokjes **peer** en de **gedroogde abrikozen**. Bestrooi met de **pistachenoten**.

INGREDIËNTEN VOOR 1 ONTBIJT	2P	4P
Triomphe de vienne (st)	1	2
Gedroogde abrikozenstukjes (g)	50	100
Bulgaarse yoghurt (ml) 7) 15) 20) *	375	750
Pistachenoten (g) 8) 19) 22) 25)	20	40

\*Zelf toevoegen | \*in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	1377 / 329	462 / 110
Vetten (g)	15	5
Waarvan verzadigd (g)	6,8	2,3
Koolhydraten (g)	22	11
Waarvan suikers (g)	29,6	9,9
Vezels (g)	6	2
Eiwit (g)	12	2
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 25) Sesam

# MEERGRANENBESCHUIT MET AVOCADO

Met komijnkaas en tuinkers



**1** Snijd de **avocado** doormidden, verwijder de pit en prak het vruchtvlees met een vork.

**2** Verdeel de **avocado** over de **beschuiten**, beleg met de **komijnkaas** en garneer met de **tuinkers**.

INGREDIËNTEN VOOR 1 ONTBIJT	2P	4P
Avocado (st)	1	2
Meergranenbeschuit (st) 1) 3) 6) 7) 11) 13)	4	8
Komijnkaas (plakken) 7) *	2	4
Tuinkers (el) 15) 23) 24)	1	2

\*Zelf toevoegen | \*in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	1653 / 395	1080 / 258
Vetten (g)	31	20
Waarvan verzadigd (g)	31	20
Koolhydraten (g)	7,4	4,8
Waarvan suikers (g)	4,6	3,0
Vezels (g)	5	3
Eiwit (g)	13	8
Zout (g)	0,7	0,5

### ALLERGENEN

1) Gluten 3) Eieren 6) Soja 7) Melk/lactose 11) Sesam 13) Lupine

Kan sporen bevatten van: 15) Gluten 23) Selderij 24) Mosterd