

ONTBIJT 1

VOLLE YOGHURT

met granola en blauwe bessen



1

VOLLE YOGHURT
met granola en blauwe bessen

2

ZOETE, GROENE
SMOOTHIEBOWL
met knapperige pecannoten

3

FRIESE SUIKERBOL
met sinaasappelboter


EXTRA

- Appel-muntsap
- Smoothie-mango & passie
- Appelsap

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 11 | 2017

INGREDIËNTEN VOOR 1 ONTBIJT	2P	4P
Volle yoghurt * (ml) 7) 15) 20)	400	800
Granola (g) 8) 11) 15) 19)	60	120
Blauwe bessen * (g)	125	250

*Zelf toevoegen | *in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	1188 / 284	406 / 97
Vetten (g)	13	4
Verzadigd (g)	4,7	1,6
Koolhydraten (g)	27	9
Waarvan suikers (g)	21,2	7,2
Vezels (g)	4	1
Eiwit (g)	12	4
Zout (g)	0,40	0,1

ALLERGENEN

7) Melk/lactose 8) Noten 11) Sesam Kan sporen bevatten van:
15) gluten 19) pinda's 20) soja.

Verdeel de **volle yoghurt** over de ontbijtkommen. Verdeel de **granola** erover en garneer met de **blauwe bessen**.

ZOETE, GROENE SMOOTHIEBOWL

met knapperige pecannoten



1 Schil de **banaan** en **kiwi** en snijd de **banaan** en **kiwi** in plakken. Hak de **pecannoten** grof.

2 Meng de **banaan**, **kiwi**, **volle yoghurt**, **Griekse yoghurt** en **spinazie** in een hoge kom en pureer met de blender of staafmixer tot een dikke smoothie.

3 Verdeel de smoothie over de ontbijtkommen. Garneer met de **pecannoten**.

INGREDIËNTEN VOOR 1 ONTBIJT	2P	4P
Banaan (st)	2	4
Kiwi (st)	1	2
Volle yoghurt * (ml) 7) 15) 20)	100	200
Griekse yoghurt * (ml) 7) 15) 20)	250	500
Spinazie * (g) 23)	100	200
Pecannoten (g) 8) 19) 22)	30	60

*Zelf toevoegen | *in de koelkast bewaren

BENODIGDHEDEN
Blender of staafmixer

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	1891 / 452	461 / 110
Vetten (g)	25	6
Verzadigd (g)	11,9	2,9
Koolhydraten (g)	39	10
Waarvan suikers (g)	30,7	7,5
Vezels (g)	5	1
Eiwit (g)	13	3
Zout (g)	0,2	0,0

ALLERGENEN

7) Melk/lactose 8) NotenKan sporen bevatten van: 15) gluten 19) pinda's 20) soja 22) andere noten en 23) selderij.

FRIESE SUIKERBOL

met sinaasappelboter



1 Haal de roomboter uit de koelkast en verwarm de oven voor op 180 graden. Bak de **Friese suikerbol** 2 - 3 minuten in de oven.

2 Was ondertussen de **handsinaasappel** grondig en rasp de schil van een ½ **sinaasappel** per persoon met een fijne rasp. Meng in een kom de **sinaasappelryasp** met de roomboter. Schil de **sinaasappels** en verdeel in parten.

3 Serveer de **Friese suikerbol** met de sinaasappel-roomboter en de **sinaasappelparten**.

INGREDIËNTEN VOOR 1 ONTBIJT	2P	4P
Friese suikerbol 1) 3) 7) 13) 20) 22) 25)	2	4
Handsinaasappel	2	4
Weerribben halfvolle melk * (pak) 7) 15) 20)	1	2
Roomboter* (el)	2	4

*Zelf toevoegen | *in de koelkast bewaren

BENODIGDHEDEN
Fijne rasp en kom

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	1807 / 432	803 / 192
Vetten (g)	16	7
Verzadigd (g)	9,7	4,3
Koolhydraten (g)	60	27
Waarvan suikers (g)	34,2	15,2
Vezels (g)	3	1
Eiwit (g)	7	3
Zout (g)	0,7	0,3

ALLERGENEN

1) Gluten 3) Eieren 7) Melk/lactose 13) Lupine Kan sporen bevatten van: 15) gluten 20) soja 22) noten en 25) sesam.