

ONTBIJT 1

AMERICAN PANCAKES

Met rozijnen en frambozen



1

AMERICAN PANCAKES

Met rozijnen en frambozen

2

HALFVOLLE ZUIVELMIX

Met perzik en cranberry-notenmix

3

HAVERMOUT MET GROENE APPEL

Met appel-frambozenspread, walnoten en abrikozen

EXTRA

- Sinaasappel & kiwisap
- Appel, peer & frambozensap
- Appels

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

INGREDIËNTEN
VOOR 1 ONTBIJT

	2P	4P
Pannenkoekenmix American pancakes (g) 1) 27)	200	400
Melk (ml) 7) 15) 20) *	120	240
Vrije-uitloopei (st) 3) *	1	2
Frambozen (g) *	125	250
Rozijnen (g) 19) 22)	30	60
Roomboter* (el)	2	4

*Zelf toevoegen | *in de koelkast bewaren

BENODIGDHEDEN

Beslagkom en koekenpan

VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 G

	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	2460 / 588	1070 / 256
Vetten (g)	16	7
Waarvan verzadigd (g)	9,6	4,2
Koolhydraten (g)	92	40
Waarvan suikers (g)	28,0	12,2
Vezels (g)	4	2
Eiwit (g)	15	7
Zout (g)	1,5	0,7

ALLERGENEN

1) Gluten 3) Eieren 7) Melk/lactose

Kan sporen bevatten van: 15) Gluten 19) Pinda's 20) Soja
22) Noten 27) Lupine

1 Meng de **pannenkoekenmix** met de helft van de **melk** in een beslagkom. Roer tot een glad beslag en voeg al roerend de rest van de melk en het ei toe.

2 Smelt de roomboter in de koekenpan op middellaag vuur en bak per persoon 1 grote pannenkoek of 3 kleine pannenkoekjes.

3 Serveer de pannenkoeken met de **frambozen** en bestrooi met de **rozijnen**.

HALFVOLLE ZUIVELMIX MET PERZIK

Met cranberry-notenmix



1 Meng de **halfvolle yoghurt** en **halfvolle kwark** in de ontbijtkommen.

2 Snijd de **perzik** doormidden, draai beide helften in tegenovergestelde richting en verwijder de pit. Snijd de **perzik** vervolgens klein.

3 Verdeel de **perzik** en **cranberry-notenmix** over de ontbijtkommen.

INGREDIËNTEN
VOOR 1 ONTBIJT

	2P	4P
Halfvolle yoghurt (ml) 7) 15) 20) *	250	500
Halfvolle kwark (ml) 7) 15) 20) *	250	500
Perzik (st)	2	4
Cranberry-notenmix (g) 8) 19) 22)	40	80

*Zelf toevoegen | *in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN

	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	1385 / 331	364 / 87
Vetten (g)	15	4
Waarvan verzadigd (g)	5,4	1,4
Koolhydraten (g)	26	7
Waarvan suikers (g)	23,7	6,2
Vezels (g)	3	1
Eiwit (g)	17	4
Zout (g)	0,2	0,1

ALLERGENEN

7) Melk/lactose 8) Noten

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

22) (Andere) noten

HAVERMOUT MET GROENE APPEL

Met appel-frambozenspread, walnoten en abrikozen



1 Snijd de gedroogde **abrikozen** in stukjes. Meng in een steelpan met deksel de **havermout**, de **melk**, 50 ml water per persoon, de **gedroogde abrikozen** en een snufje zout. Breng afgedekt aan de kook en laat 5 minuten op middellaag vuur koken.

2 Snijd ondertussen de **appel** (granny smith) klein.

3 Voeg de **appel** toe aan de **havermout** en verdeel vervolgens over de kommen. Garneer de **havermout** met de **vruchtenspread** en **walnoten**.

INGREDIËNTEN
VOOR 1 ONTBIJT

	2P	4P
Gedroogde abrikozen (g)	30	60
Havermout (g) 1) 19) 22)	100	200
Halfvolle melk (ml) 7) 15) 20) *	225	450
Granny smith appel (st)	1	2
Vruchtenspread appel-framboos (el) *	2	4
Walnoten (g) 8) 19) 22)	30	60
Zout*		snufje

*Zelf toevoegen | *in de koelkast bewaren

BENODIGDHEDEN

Steelpan met deksel

VOEDINGSWAARDEN

	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	2033 / 486	701 / 168
Vetten (g)	16	6
Waarvan verzadigd (g)	3,0	1,0
Koolhydraten (g)	66	23
Waarvan suikers (g)	34,0	11,7
Vezels (g)	10	3
Eiwit (g)	14	5
Zout (g)	0,1	0,0

ALLERGENEN

1) Gluten 7) Melk/lactose 8) Noten

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

22) (Andere) noten