

PAASONTBIJT MET PAASHAAN

Met appel-frambozenspread, aardbeien en gekookt ei



1

PAASONTBIJT MET PAASHAAN

Met appel-frambozenspread, aardbeien en een gekookt ei

2

HALFVOLLE YOGHURT MET PEER

Met kiwi en muesli

3

BANAAN-KOKOSSMOOTHIE

Met yoghurt en dadels

1 Zorg dat de **eieren** net onder water staan in een pan met deksel. Breng afgedekt aan de kook en kook de **eieren** in 6 – 8 minuten hard. Laat daarna schrikken onder koud water.

2 Verwijder het kroontje van de **aardbeien**. Pers de **sinaasappelen** uit. Maak een dressing van de honing en 1 el **sinaasappelsap** per persoon. Meng de **aardbeien** met de dressing en laat staan tot serveren.

3 Serveer de paashaan met de **appel-frambozenspread**, het gekookte **ei**, de gemarineerde **aardbeien** en het versgeperste **sinaasappelsap**. Fijne Pasen!

INGREDIËNTEN
VOOR 1 ONTBIJT

	2P	4P
Vrije-uitloepi (st) 3) *	2	4
Aardbeien (g) *	250	500
Perssinaasappelen (st)	6	12
Appel-frambozenspread (potje) *	1	2
Paashaan (st)	2	4
1) 3) 7) 20) 22) 25) 27) *		
Honing* (el)	1	2
Zout*		snufje

*Zelf toevoegen |*in de koelkast bewaren

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel en kom

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	2469 / 590	525 / 126
Vetten (g)	14	3
Waarvan verzadigd (g)	5,6	1,2
Koolhydraten (g)	91	19
Waarvan suikers (g)	36,0	7,7
Vezels (g)	4	1
Eiwit (g)	20	4
Zout (g)	1,7	0,4

ALLERGENEN

1) Glutens 3) Eieren 7) Melk/lactose

Kan sporen bevatten van: 20) Soja 22) Noten 25) Sesam 27) Lupine

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

HALFVOLLE YOGHURT MET PEER

Met kiwi en muesli



1 Schil de **kiwi** en snijd in blokjes.
Verwijder het klokhuis van de **peer** en snijd 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

BANAAN-KOKOSSMOOTHIE

Met yoghurt en dadels



1 Snijd de **banaan** in plakken en mix met de **kokosmelk**, **havermout** en de helft van de **dadelstukjes** in een blender of hoge kom met staafmixer tot een dikke smoothie.

2 Verdun de smoothie met de **yoghurt** en eventueel een scheutje water. Voeg de helft van de **honing** toe en mix nog even door.

3 Verdeel de **smoothie** over kommen of glazen en garneer met overige **dadelstukjes** en **honing**.

INGREDIËNTEN VOOR 1 ONTBIJT	2P	4P
Banaan (st)	2	4
Kokosmelk (ml) 26)	75	150
Bulgaarse yoghurt (ml) 7) 15) 20) *	125	250
Havermout (g) 15) 19) 22) 25)	75	150
Dadelstukjes (g) 19) 22)	25	50
Honing (potje)	1	2

*Zelf toevoegen | *in de koelkast bewaren

BENODIGDHEDEN

Blender of staafmixer met hoge kom

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	1849 / 442	629 / 150
Vetten (g)	13	4
Waarvan verzadigd (g)	8,6	2,9
Koolhydraten (g)	68	23
Waarvan suikers (g)	39,0	13,3
Vezels (g)	6	2
Eiwit (g)	10	3
Zout (g)	0,1	0,0

ALLERGENEN

7) Melk/lactose

Kan sporen bevatten van: 15) Gluten 19) Pinda's 20) Soja
22) Noten 25) Sesam 26) Sulfit