

PAASONTBIJT MET PAASHAAN

Met gekookt ei, vruchtenspread en kiwisalade

1

PAASONTBIJT MET PAASHAAN

Met gekookt ei, vruchtenspread en kiwisalade

2

BANANENSPLIT MET YOGHURT

Met meergranen- en chocoladevlokken

3

SPELTWAFELS MET AVOCADO

Met tomaat en oude kaas



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. Spoel daarna onder koud water.

2 Schil ondertussen de **kiwi's** en snijd in dunne plakken. Pers de **sinaasappelen** uit. Lepel het vruchtvlees uit de **passievrucht** en meng met 1 el **vruchtenspread** en 1 el **sinaasappelsap** per persoon tot een dressing. Verdeel de **kiwi** over de kommen en garneer met de dressing.

3 Serveer de **paashaan** met de overige **vruchtenspread**, het **gekookte ei**, de **kiwisalade** en het **versgeperste sinaasappelsap**. Fijne Pasen!

INGREDIËNTEN
VOOR 1 ONTBIJT

	2P	4P
Vrije-uitloopei (st) 3) *	2	4
Kiwi green (st)	2	4
Passievrucht (st)	1	2
Persinaasappelen (st)	6	12
Bessen-aardbei vruchtenspread (potje) *	1	2
Paashaan (st) 1) 3) 7) 20) 22) 25) 27) *	2	4
Honing* (el)	1	2
Peper & zout*	Naar smaak	

*Zelf toevoegen | *in de koelkast bewaren

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel en kom

VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 G

	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	2791 / 667	588 / 140
Vetten (g)	15	3
Waarvan verzadigd (g)	5,9	1,2
Koolhydraten (g)	107	23
Waarvan suikers (g)	49,5	10,4
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	20	4
Zout (g)	1,7	0,4

ALLERGENEN

1) Gluten 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

BANANENSPLIT MET YOGHURT

Met meergranen- en chocoladevlokken



1 Halveer de **banaan** in de lengte.

2 Verdeel de **banaanhalften** over de borden en verdeel de **yoghurt** over de **banaan**.

3 Bestrooi met de **meergranen-** en **chocoladevlokken**.

INGREDIËNTEN VOOR 1 ONTBIJT	2P	4P
Bananen (st)	2	4
Volle yoghurt (ml) 7) 15) 20) *	250	500
Meergranenvlokken (g) 1) 19) 22) 25)	90	180
Chocoladevlokken (g) 6) 7) 19) 22) 25)	25	50

*Zelf toevoegen | *in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	1782 / 426	569 / 136
Vetten (g)	9	3
Waarvan verzadigd (g)	5,6	1,8
Koolhydraten (g)	67	21
Waarvan suikers (g)	32,0	10,2
Vezels (g)	7	2
Eiwit (g)	12	4
Zout (g)	0,2	0,1

ALLERGENEN

1) Gluten 6) Soja 7) Melk/lactose

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

22) Noten 25) Sesam

SPELTWAFELS MET AVOCADO

Met tomaat en oude kaas



1 Snijd de **avocado** doormidden, verwijder de pit en lepel het vruchtvlees uit de schil.

2 Verdeel de **avocado** over de **speltwafels**. Snijd de **pruimtomaat** in plakken en verdeel de plakken over de **avocado**.

3 Garneer de **wafels** met de **oude kaas**. Bestrooi naar smaak met peper.

INGREDIËNTEN VOOR 1 ONTBIJT	2P	4P
Avocado (st)	1	2
Speltwafels (st) 1) 20) 25)	6	12
Pruimtomaat (st)	2	4
Oude kaas (g) 7) *	50	100
Peper*	naar smaak	

*Zelf toevoegen | *in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	1510 / 452	592 / 177
Vetten (g)	28	11
Waarvan verzadigd (g)	8,2	3,2
Koolhydraten (g)	32	13
Waarvan suikers (g)	5,5	2,2
Vezels (g)	9	3
Eiwit (g)	14	5
Zout (g)	0,4	0,2

ALLERGENEN

1) Gluten 7) Melk/lactose

Kan sporen bevatten van: 20) Soja 25) Sesam