

ONTBIJT 1

CROISSANT

met een gekookt eitje

1 CROISSANT met een gekookt eitje

2 SMOOTHIEBOWL met ananas en spinazie

3 SPELTWAFELS met kalkoenfilet en hüttenkäse



1 Verwarm de oven voor op 180 graden.

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

3 Bak de **croissants** 5 minuten in de oven.

4 Snijd de **croissants** open en besmeer met roomboter en **vruchtenspread**.
Serveer met het gekookte **ei**. Breng op smaak met **peper** en zout.

INGREDIËNTEN VOOR 1 ONTBIJT	2P	4P
Vrije-uitlooperi (st) 3) *	2	4
Meergranencroissant (st) 1) 3) 6) 7) 11) 22)	2	4
Appel-framboos vruchtenspread (potje)	½	1
Zelf toevoegen		
Roomboter		naar smaak
Peper & zout		naar smaak

* in de koelkast bewaren

BENODIGDHEDEN

Steelpan met deksel

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	1632 / 390	986 / 236
Vetten (g)	23	14
Waarvan verzadigd (g)	8,8	5,3
Koolhydraten (g)	31	19
Waarvan suikers (g)	8,7	5,3
Vezels (g)	3	2
Eiwit (g)	14	9
Zout (g)	0,9	0,6

ALLERGENEN

1) Glutenbevattende granen 3) Eieren 6) Soja 7) Melk/lactose 11) Sesam

Kan sporen bevatten van: 22) Noten

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. Neem gerust contact op via de website of via onze social-mediakanalen.

   #HelloFresh

SMOOTHIEBOWL

met ananas en spinazie



1 Snijd de **banaan** in plakken. Schil de **ananas** en verwijder de harde kern. Snijd de **ananas** in grove stukken.

2 Voeg de **banaan, ananas, yoghurt** en **spinazie** toe aan een blender of hoge kom met een staafmixer en pureer tot een gladde, dikke smoothie.

3 Verdeel de **smoothie** over de kommen en gaarneer met de **cranberry-pittenmix**.

INGREDIËNTEN VOOR 1 ONTBIJT	2P	4P
Banaan (st)	1	2
Ananas (st) *	½	1
Volle yoghurt (ml) 7) *	150	300
Spinazie (g) 23) *	40	80
Cranberry-pittenmix (g) 19) 22) 25)	40	80

* in de koelkast bewaren

BENODIGDHEDEN
Blender of staafmixer

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	1067 / 255	464 / 111
Vetten (g)	12	5
Waarvan verzadigd (g)	3,2	1,4
Koolhydraten (g)	28	12
Waarvan suikers (g)	22,2	9,7
Vezels (g)	4	2
Eiwit (g)	8	3
Zout (g)	0,1	0,0

ALLERGENEN

7) Melk/lactose

Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) Noten 23) Selderij 25) Sesam

SPELTWAFELS

met kalkoenfilet en hüttenkäse



1 Beleg 2 **speltwafels** per persoon met **hüttenkäse** en beleg de andere **speltwafels** met **kalkoenfilet**.

2 Snijd de **pruimtomaat** in plakken en verdeel deze over de **hüttenkäse**. Knip de **tuinkers** af en verdeel deze over alle **speltwafels**. Bestrooi naar smaak met peper en zout.

3 Verdeel de **speltwafels** over de borden.

INGREDIËNTEN VOOR 1 ONTBIJT	2P	4P
Oer-speltwafels (st) 1) 20) 21) 25)	6	12
Hüttenkäse (g) 7) *	100	200
Kalkoenfilet (plakken) 3) *	2	4
Pruimtomaat (st) *	1	2
Tuinkers (el) 15) 23) 24) *	1½	3

Zelf toevoegen

Peper & zout	Naar smaak
--------------	------------

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	669 / 160	476 / 114
Vetten (g)	3	2
Waarvan verzadigd (g)	1,5	1,1
Koolhydraten (g)	18	13
Waarvan suikers (g)	2,5	1,8
Vezels (g)	3	2
Eiwit (g)	13	9
Zout (g)	0,7	0,5

ALLERGENEN

1) Glutenbevattende granen 3) Eieren 7) Melk/lactose

Kan sporen bevatten van: 15) Glutenbevattende granen 20) Soja 21) Melk/lactose 23) Selderij 24) Mosterd 25) Sesam