

ONTBIJT 1

CROISSANT MET EEN GEKOOKT EITJE

Met vruchtenspread



1 CROISSANT MET EEN GEKOOKT EITJE
Met vruchtenspread

2 KWARK MET PASSIEVRUCHT
Met peer en noten

3 VOLKOREN CRACKERS
Met kaas en pindakaas

INGREDIËNTEN
VOOR 1 ONTBIJT

| | 2P | 4P |
|---|------------|----|
| Vrije-uitloepi (st) 3) * | 2 | 4 |
| Meergranen croissant (st) 1) 3) 6) 7) 11) 22) 27) * | 2 | 4 |
| Appel-framboos vruchtenspread (potje) * | 1 | 2 |
| Roomboter* | naar smaak | |

*Zelf toevoegen | *in de koelkast bewaren

BENODIGDHEDEN

Steeplan met deksel

VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 G

| | PER PORTIE | PER 100 G |
|-----------------------|------------|------------|
| Energie (kJ/kcal) | 1519 / 363 | 1085 / 259 |
| Vetten (g) | 22 | 16 |
| Waarvan verzadigd (g) | 8,6 | 6,1 |
| Koolhydraten (g) | 27 | 19 |
| Waarvan suikers (g) | 5,4 | 3,9 |
| Vezels (g) | 2 | 1 |
| Eiwit (g) | 12 | 9 |
| Zout (g) | 1,0 | 0,7 |

ALLERGENEN

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

Kan sporen bevatten van: 22) Noten 27) Lupine

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 daarna schrikken onder koud water.

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

4 Snijd de **croissants** open en besmeer met roomboter en de **vruchtenspread**.
Serveer met het gekookte **ei**.

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

KWARK MET PASSIEVRUCHT

Met peer en noten



1 Verdeel de **kwark** over de ontbijtkommen. Snijd de **peer** in kwarten, verwijder het klokhuis en snijd de **peer** klein. Meng de **peer** met de **kwark**.

2 Snijd de **passievrucht** doormidden, lepel het vruchtvlees eruit en verdeel over de ontbijtkommen.

3 Hak de **notenmix** grof en garneer de **kwark** hiermee.

INGREDIËNTEN VOOR 1 ONTBIJT

| | 2P | 4P |
|-----------------------------------|-----|------|
| Magere kwark (g) 7) 15) 20) * | 500 | 1000 |
| Conference peer (st) | 1 | 2 |
| Passievrucht (st) | 1 | 2 |
| Rauwe notenmix (g) 8) 19) 22) 25) | 50 | 100 |

*Zelf toevoegen | *in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN

| | PER PORTIE | PER 100 G |
|-----------------------|------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal) | 1535 / 367 | 429 / 102 |
| Vetten (g) | 15 | 4 |
| Waarvan verzadigd (g) | 2,6 | 0,7 |
| Koolhydraten (g) | 25 | 7 |
| Waarvan suikers (g) | 20,4 | 5,7 |
| Vezels (g) | 3 | 1 |
| Eiwit (g) | 31 | 9 |
| Zout (g) | 0,3 | 0,1 |

ALLERGENEN

7) Melk/lactose 8) Noten

Kan sporen bevatten van: 15) Gluten 19) Pinda's 20) Soja 22) (Andere) noten 25) Sesam

VOLKOREN CRACKERS

Met kaas en pindakaas



1 Beleg de helft van de **crackers** met **kaas** en smeer de overige **crackers** in met **pindakaas**.

2 Verdeel de **crackers** over de borden.

INGREDIËNTEN VOOR 1 ONTBIJT

| | 2P | 4P |
|-----------------------------------|----|----|
| Volkoren crackers (st) 1) 11) 21) | 6 | 12 |
| Belegen kaas (plakken) 7) * | 2 | 4 |
| Pindakaas (kuipje) 5) 22) | 2 | 4 |

*Zelf toevoegen | *in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN

| | PER PORTIE | PER 100 G |
|-----------------------|------------|------------|
| Energie (kJ/kcal) | 1243 / 297 | 1775 / 424 |
| Vetten (g) | 18 | 26 |
| Waarvan verzadigd (g) | 7,6 | 10,9 |
| Koolhydraten (g) | 17 | 24 |
| Waarvan suikers (g) | 1,4 | 2,0 |
| Vezels (g) | 10 | 14 |
| Eiwit (g) | 14 | 20 |
| Zout (g) | 0,8 | 1,1 |

ALLERGENEN

1) Gluten 5) Pinda's 7) Melk/lactose 11) Sesam

Kan sporen bevatten van: 21) Melk/lactose 22) Noten