

PETIT DÉJEUNER 1

YAOURT GREC À LA MANDARINE

Et au muesli



1 YAOURT GREC À LA MANDARINE

Et au muesli

2 SMOOTHIE TROPICAL À LA NOIX DE COCO

Avec du melon et des noix de cajou

3 FLOCONS D'AVOINE

Au four

EN PLUS

- Oranges à jus
- Jus de pomme & menthe

Les valeurs nutritionnelles sont indiquées par personne et par portion. Lorsque c'est nécessaire, veillez à bien nettoyer les ingrédients avant de les intégrer à la recette. Si vous souhaitez faire une pause ou modifier votre box la semaine suivante, faites-le-nous savoir par votre compte au plus tard le mercredi précédant votre livraison suivante. Si vous avez des questions sur les produits ou nos services, n'hésitez pas à contacter notre service clientèle.

Nous aimerions beaucoup savoir ce que vous pensez de HelloFresh. N'hésitez pas à nous appeler, à nous écrire ou à nous contacter par les réseaux sociaux.

   #HelloFresh

www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be
SEMAINE 20 | 2017

INGRÉDIENTS
POUR 1 PETIT DÉJEUNER

	2P	4P
Yaourt grec (ml) 7) 15) 20)*	250	500
Yaourt demi-écrémé (ml) 7) 15) 20) *	150	300
Mandarine (pc)	2	4
Muesli 1) 8) 12) 19) (g)	60	120

USTENSILES

Bol

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	PAR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	1485 / 355	443 / 106
Lipides (g)	17	5
Dont saturés (g)	9,7	2,9
Glucides (g)	34	10
Dont sucres (g)	22,1	6,6
Fibres (g)	2	1
Protéines (g)	14	4
Sel (g)	0,3	0,1

ALLERGÈNES

1) Gluten 7) Lait (y compris lactose) 8) Noix 12) Sulfites

Peut contenir des traces de : 15) Gluten 19) Cacahuètes

20) Soja 22) Autres noix

1 Dans les bols, mélangez le **yaourt grec** au **yaourt demi-écrémé**.

2 Épluchez la mandarine et coupez-la éventuellement en petits morceaux. Disposez le muesli et la mandarine dans les bols.

SMOOTHIE TROPICAL À LA NOIX DE COCO

Avec du melon et des noix de cajou



1 Taillez le **melon (Galia)** en quartiers et retirez les pépins. Ensuite, découpez la peau.

2 Dans un blender ou un bol profond, mélangez le **melon (Galia)**, le **yaourt**, le **lait de coco** et les **noix de cajou**, puis réduisez le tout pour obtenir un smoothie onctueux.

3 Versez le smoothie dans de grands verres.

INGRÉDIENTS POUR 1 PETIT DÉJEUNER

	2P	4P
Melon Galia (pc)	½	1
Yaourt demi-écrémé (ml) 7) 15) 20) *	350	700
Lait de coco (ml)	65	125
Noix de cajou (g) 8) 19) 22)	40	80

*À ajouter vous-même | * Conserver au réfrigérateur

USTENSILES

Blender ou mixeur plongeant

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION PAR 100 G

	PAR PORTION	PAR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	1272 / 304	339 / 81
Lipides (g)	18	5
Dont saturés (g)	8,3	2,2
Glucides (g)	22	6
Dont sucres (g)	18,1	4,8
Fibres (g)	1	0
Protéines (g)	12	4
Sel (g)	0,3	0,1

ALLERGÈNES

7) Lait/lactose 8) Noix

Peut contenir des traces de : 15) Gluten 19) Cacahuètes

20) Soja 22) Autres noix

FLOCONS D'AVOINE

Au four



1 Préchauffez le four à 180 degrés. Taillez la **pomme (Elstar)** en quartiers, retirez le trognon et détaillez la chair en petits morceaux. Dans un bol, écrasez la **banane** à la fourchette.

2 Ajoutez les **morceaux de dattes**, les **flocons d'avoine**, la levure et la **cannelle** à la **banane**, puis mélangez bien.

3 Ajoutez la **pomme** et l'**œuf** au mélange, puis remuez bien. Ajoutez enfin le **lait** et une pincée de sel.

4 Versez la pâte aux **flocons d'avoine** dans un petit plat à four recouvert de papier sulfurisé et enfournez 20 à 25 minutes. Enfoncez une mini-brochette dans les **flocons d'avoine** : ils sont cuits lorsqu'elle en ressort sèche.

5 Servez les **flocons d'avoine** au four sur les assiettes.

INGRÉDIENTS POUR 1 PETIT DÉJEUNER

	2P	4P
Pomme Elstar (pc)	1	2
Banane (pc)	1	2
Morceaux de dattes 19) 22) (g)	25	50
Flocons d'avoine 15) 19) 22) (g)	75	150
Cannelle (cc)	1½	3
Œuf « élevé au sol » (pc) 3) *	1	2
Lait demi-écrémé (ml) 7) 15) 20) *	175	350
Levure* (cc)	1	2

*À ajouter vous-même | * Conserver au réfrigérateur

USTENSILES

Grand bol et plat à four ou moule à cake recouvert de papier sulfurisé

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION PAR 100 G

	PAR PORTION	PAR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2494 / 596	597 / 143
Lipides (g)	24	6
Dont saturés (g)	4,6	1,1
Glucides (g)	70	17
Dont sucres (g)	36,8	8,8
Fibres (g)	11	3
Protéines (g)	20	5
Sel (g)	0,3	0,1

ALLERGÈNES

3) Œufs 7) Lait/lactose Peut contenir des traces de 15) Gluten 19) Cacahuètes 20) Soja 22) Autres noix