



FRUITSALADE MET NOTEN

En citroenmelisse



Supersimpel



Totaal: **5-10** min.



Eet binnen **5** dagen

Deze frisse salade maak je in een handomdraai en smaakt net even anders door de frizzure smaak van citroenmelisse. Lekker met de knapperige nootjes. Heb je wat meer tijd? Bak de cranberry-notenmix dan kort in een koekenpan.



Honingmeloen



Perzik



Verse citroenmelisse ✨



Junami appel



Cranberry-notenmix

LEKKER — TOETJE

FRUITSALADE MET NOTEN

BENODIGDHEDEN:

Kom.



1 Halveer de **meloen** en snijd in parten. Verwijder de pitten en de schil en snijd in kleine blokjes. Snijd de **perzik** in kwarten, verwijder de pit en de schil en snijd in blokjes. Snijd de **appel** (junami) in kwarten, verwijder het klokhuis en snijd de **appel** in blokjes.



2 Haal de blaadjes **citroenmelisse** los van de takjes en snijd de blaadjes fijn. Meng in een kom de helft van de **citroenmelisse** met het fruit.



3 Verdeel de **fruitsalade** over de borden, gaarneer met de overige **citroenmelisse** en verdeel de **notenmix** erover.

*WEETJE

Citroenmelisse ziet eruit als munt, maar smaakt en ruikt naar citroen. Het is een plant die zichzelf zeer makkelijk verspreidt dus als je ervan houdt is het kruid erg geschikt om zelf te kweken. Vooral de jongere, malsere blaadjes boven in de plant zijn lekker in gerechten.

INGREDIËNTEN	2P	4P	VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Honingmeloen (st)	½	1	Energie (kJ/kcal)	946 / 226	354 / 85
Perzik (st)	1	2	Vetten (g)	7	3
Junami appel (st)	1	2	Waarvan verzadigd (g)	0,9	0,3
Verse citroenmelisse (blaadjes) 23) *	10	20	Koolhydraten (g)	33	12
Cranberry-notenmix (g) 8) 19) 22) 25)	50	100	Waarvan suikers (g)	28,2	10,6
			Vezels (g)	4	1
			Eiwit (g)	5	2
			Zout (g)	0,1	0,0

*Zelf toevoegen | * in de koelkast bewaren

ALLERGENEN

8) Noten

Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) (Andere) noten

23) Selderij 25) Sesam

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Bel of mail ons gerust of neem contact op via onze social-mediakanalen.



#HelloFresh