

## ONTBIJT 1

# OMELET MET AVOCADO

### Met een bruin rozenbroodje



**1 OMELET MET AVOCADO**  
Met een bruin rozenbroodje

**2 MAGERE YOGHURT**  
Met appel, peer en muesli

**3 VEZELRIJKE CRACKERS**  
Met kaas en vruchtenspread

### EXTRA

- Sinaasappel-banaansap
- Mango-passiesmoothie

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

**1** Verwarm de oven voor op 180 graden. Kluts in een kom de **eieren** met een scheutje melk, peper en zout. Snijd of knip de **bieslook** fijn en voeg toe aan het eimengsel.

**2** Bak de **rozenbroodjes** 8 minuten in de oven.

**3** Schil ondertussen de **avocado**, verwijder de pit en snijd in plakken.

**4** Verhit de olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak 1 omelet per persoon.

**5** Verdeel de omeletten over de borden en beleg met **avocado**. Serveer het **broodje** bij de omelet.

INGREDIËNTEN VOOR 1 ONTBIJT	2P	4P
Vrije-uitloepi (st) 3) *	4	8
Bruin rozenbroodje (st) 1) 17) 20) 21) 22) 25) 27)	2	4
Verse bieslook (spriet) 23) *	3	6
Avocado (st)	1	2
Melk*	scheutje	
Olijfolie* (el)	1	1
Peper & zout*	naar smaak	

\*Zelf toevoegen | \*in de koelkast bewaren

### BENODIGDHEDEN

Kom en koekenpan

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	2385 / 570	787 / 188
Vetten (g)	34	11
Waarvan verzadigd (g)	6,2	2,0
Koolhydraten (g)	43	14
Waarvan suikers (g)	2,8	0,9
Vezels (g)	5	2
Eiwit (g)	21	7
Zout (g)	1,1	0,4

### ALLERGENEN

1) Gluten 3) Eieren

Kan sporen bevatten van: 17) Eieren 20) soja 21) Melk/lactose 22) Noten 23) Selderij 25) Sesam 27) Lupine

## MAGERE YOGHURT

Met appel, peer en muesli



**1** Snijd de **appel** (elstar) en **peer** in parten, verwijder het klokhuis en snijd in blokjes.

**2** Verdeel de **magere yoghurt** over de kommen en voeg de **appel, peer** en **muesli** toe.

## ★ TIP

je kunt de yoghurt ook met 1 stuk fruit eten en het andere fruit als tussendoortje eten.

INGREDIËNTEN VOOR 1 ONTBIJT	2P	4P
Elstar appel (st)	2	4
Peer (st)	1	2
Magere yoghurt (ml) 7) 15) 20) *	250	500
Muesli (g) 1) 8) 12) 19) 22) 25)	90	180

\*Zelf toevoegen | \*in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	1490 / 356	356 / 85
Vetten (g)	5	1
Waarvan verzadigd (g)	0,9	0,2
Koolhydraten (g)	64	15
Waarvan suikers (g)	41,2	9,9
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	10	2
Zout (g)	0,1	0,0

## ALLERGENEN

1) Gluten 7) Melk/lactose 8) Noten 12) Sulfit

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

## VEZELRIJKE CRACKERS

Met kaas en vruchtenspread



**1** Beleg de helft van de **crackers** met **kaas** en besmeer de overige **crackers** met de **vruchtenspread**.

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

INGREDIËNTEN VOOR 1 ONTBIJT	2P	4P
Vezelrijke crackers (st) 1) 11) 21)	6	12
Belegen kaas (plakken) 7) *	2	4
Bessen-aardbeispread (el) *	2	4

\*Zelf toevoegen | \*in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	887 / 212	1267 / 303
Vetten (g)	10	14
Waarvan verzadigd (g)	5,8	8,3
Koolhydraten (g)	19	27
Waarvan suikers (g)	3,3	4,7
Vezels (g)	9	13
Eiwit (g)	11	16
Zout (g)	0,7	1,0

## ALLERGENEN

1) Gluten 7) Melk/lactose 11) Sesam

Kan sporen bevatten van: 21) Melk/lactose