

1 FRUITSALADE

Met gemengde noten en verse munt

2 VOLLE YOGHURT MET RODE BESSEN

Met muesli en banaan

3 MEERGRANENBESCHUIT

Met avocado, geitenkaas en tuinkers

EXTRA

- Sinaasappel-bananensap

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.



1 Snijd de **appel** (Granny Smith) en het **kaki fruit** klein. Pel de **grapefruit**, verdeel in parten en snijd in stukken. Meng samen in een kom.

2 Snijd of hak de **munt** fijn en hak de **noten** grof.

3 Voeg de **munt** en **noten** toe aan de kom.

4 Verdeel de **fruitsalade** over de kommen.

★ **TIP:** haal bij de grapefruit het vruchtvlees uit de vliesjes.

INGREDIËNTEN VOOR 1 ONTBIJT	2P	4P
Granny Smith appel (st)	2	4
Kaki fruit (st)	1	2
Grapefruit (st)	1	2
Verse munt (blaadjes) 23)*	8	16
Gemengde noten (g) 8) 19) 22) 25)	50	100

*Zelf toevoegen | *in de koelkast bewaren

BENODIGDHEDEN

kom

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	1347 / 322	432 / 103
Vetten (g)	13	4
Waarvan verzadigd (g)	1,7	1
Koolhydraten (g)	41	13
Waarvan suikers (g)	34,4	11
Vezels (g)	6	2
Eiwit (g)	6	2
Zout (g)	0,1	0

ALLERGENEN

8) Noten

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

25) Sesam

VOLLE YOGHURT MET RODE BESSEN

Met muesli en banaan



1 Snijd de **banaan** in plakken en spoel de **bessen** af. Verdeel de **yoghurt** over de ontbijtkommen en garneer met de **muesli** en het fruit.

INGREDIËNTEN VOOR 1 ONTBIJT	2P	4P
Banaan (st) *	2	4
Rode bessen (g) *	125	250
Volle yoghurt (ml) 7) 15) 20) *	400	800
Muesli (g) 1) 8) 12) 19) 22) 25)	60	120

*Zelf toevoegen | *in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	1347 / 322	380 / 91
Vetten (g)	10	3
Waarvan verzadigd (g)	5,0	1,4
Koolhydraten (g)	43	12
Waarvan suikers (g)	28,7	8,1
Vezels (g)	5	1
Eiwit (g)	11	3
Zout (g)	0,2	0,1

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

MEERGRANENBESCHUIT

Met avocado, geitenkaas en tuinkers



1 Verdeel de **beschuiten** over de borden. Snijd de **avocado** doormidden, verwijder de pit en lepel het vruchtvlees uit de schil. Beleg de beschuiten met de **avocado**.

2 Strooi de **geitenkaas** over de **avocado** en garneer met de **tuinkers**. Voeg eventueel peper en zout toe naar smaak.

INGREDIËNTEN VOOR 1 ONTBIJT	2P	4P
Meergranenbeschuit (st) 1) 3) 6) 7) 11)	4	8
Avocado (st)	1	2
Oude geitenkaas-flakes (g) 7) *	50	100
Tuinkers (el) 15) 23) 24) *	2	4

*Zelf toevoegen | *in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	1665 / 398	1088 / 260
Vetten (g)	31	20
Waarvan verzadigd (g)	7,3	4,8
Koolhydraten (g)	16	10
Waarvan suikers (g)	4,6	3,0
Vezels (g)	5	3
Eiwit (g)	12	8
Zout (g)	0,7	0,5

ALLERGENEN

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

Kan sporen bevatten van: 15) Gluten 23) Selderij 24) Mosterd