

PETIT DÉJEUNER 1

PANCAKES AMÉRICAINS

Avec des raisins secs et de la confiture de cerise



1

PANCAKES AMÉRICAINS

Avec des raisins secs et de la confiture de cerise

2

MÉLANGE LAITIER DEMI-ÉCRÉMÉ

Avec de la pêche et un mélange noix-canneberges

3

FLOCONS D'AVOINE À LA POMME VERTE

Avec une pâte pomme-ramboise et des noix

EN PLUS

- Jus orange-kiwi
- Jus pomme-poire-ramboise
- Pommes

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 via les réseaux sociaux.

   #HelloFresh

www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be
SEMAINE 27 | 2017



INGRÉDIENTS POUR 1 PETIT DÉJEUNER

	2P	4P
Mix pour crêpes American Pancakes (g) 1) 27)	200	400
Lait (ml) 7) 15) 20) *	120	240
Œuf plein air (pc) 3) *	1	2
Framboises (g) *	125	250
Raisins secs (g) 19) 22)	30	60
Beurre* (cs)	2	4

*À ajouter vous-même | *Conserver au réfrigérateur

USTENSILES

Bol et poêle

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2460 / 588	1070 / 256
Lipides (g)	16	7
Dont saturés (g)	9,6	4,2
Glucides (g)	92	40
Dont sucres (g)	28,0	12,2
Fibres (g)	4	2
Protéines (g)	15	7
Sel (g)	1,5	0,7

ALLERGÈNES

1) Gluten 3) Œufs 7) Lait/lactose

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

20) Soja 22) Noix 27) Lupin

1 Dans le bol, mélangez le **mix pour crêpes** et la moitié du **lait**. Remuez jusqu'à obtenir une pâte homogène, puis ajoutez le reste du lait et l'œuf en remuant.

2 Faites fondre le beurre dans la poêle à feu moyen-doux et faites-y cuire 1 grande crêpe ou 3 petites par personne.

3 Accompagnez les crêpes de **framboises** et parsemez-les de **raisins secs**.

MÉLANGE LAITIER DEMI-ÉCRÉMÉ À LA PÊCHE

Avec un mélange noix-canneberges



1 Mélangez le **yaourt demi-écrémé** et le **fromage blanc demi-écrémé** dans les bols.

2 Coupez la **pêche** par le milieu, détachez les deux moitiés en les faisant tourner dans le sens inverse l'une de l'autre et retirez le noyau. Ensuite, détaillez la chair.

3 Disposez la **pêche** et le **mélange noix-canneberges** dans les bols.

INGRÉDIENTS POUR 1 PETIT DÉJEUNER	2P	4P
Yaourt demi-écrémé (ml) 7) 15) 20) *	250	500
Fromage blanc demi-écrémé (ml) 7) 15) 20) *	250	500
Pêche (pc)	2	4
Mélange noix-canneberges (g) 8) 19) 22)	40	80

*À ajouter vous-même | *Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	1385 / 331	364 / 87
Lipides (g)	15	4
Dont saturés (g)	5,4	1,4
Glucides (g)	26	7
Dont sucres (g)	23,7	6,2
Fibres (g)	3	1
Protéines (g)	17	4
Sel (g)	0,2	0,1

ALLERGÈNES

7) Lait/lactose 8) Noix

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

20) Soja 22) Noix

FLOCONS D'AVOINE À LA POMME VERTE

Avec une pâte pomme-framboise, des noix et des abricots



1 Découpez les **abricots** secs en petits morceaux. Dans la petite casserole, mélangez les **flocons d'avoine**, le **lait**, 50 ml d'eau par personne, les **abricots secs** et une pincée de sel. À couvert, portez à ébullition et laissez mijoter 5 minutes à feu moyen-doux.

2 Pendant ce temps, taillez la **pomme** (Granny Smith) en petits morceaux.

3 Ajoutez la **pomme** aux **flocons d'avoine** et servez le tout dans les bols. Garnissez enfin de **pâte de fruits** et de **noix**.

INGRÉDIENTS POUR 1 PETIT DÉJEUNER	2P	4P
Abricots secs (g)	30	60
Flocons d'avoine (g) 1) 19) 22)	100	200
Lait demi-écrémé (ml) 7) 15) 20) *	225	450
Pomme Granny Smith (pc)	1	2
Pâte pomme-framboise (cs) *	2	4
Noix (g) 8) 19) 22)	30	60
Sel*	Unepincée	

*À ajouter vous-même | *Conserver au réfrigérateur

USTENSILES

Petite casserole avec couvercle

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2033 / 486	701 / 168
Lipides (g)	16	6
Dont saturés (g)	3,0	1,0
Glucides (g)	66	23
Dont sucres (g)	34,0	11,7
Fibres (g)	10	3
Protéines (g)	14	5
Sel (g)	0,1	0,0

ALLERGÈNES

1) Gluten 7) Lait/lactose 8) Noix

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

20) Soja 22) (Autres) noix