

ONTBIJT 1
ROEREI MET TOMAAT
Met een rozenbroodje1 ROEREI MET TOMAAT
Met een rozenbroodje2 AARDBEIEN MET
VERSE MUNT
Met yoghurt en muesli3 YOGHURT MET
BLAUWE DRUIVEN
Met notenmix

EXTRA

- Perssinaasappelen



- 1 Verwarm de oven voor op 180 graden.
- 2 Kluts in een kom de **eieren** met een scheutje **melk**, peper en zout. Snijd de **tomaat** in blokjes en hak of snijd de **peterselie** fijn. Voeg de **tomaat** en **peterselie** toe aan het **eimengsel**.
- 3 Bak de **broodjes** 8 – 10 minuten in de oven.
- 4 Verhit ondertussen een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg het **eimengsel** toe aan de pan en roerbak 2 – 3 minuten, of totdat het **ei** gestold is.
- 5 Verdeel het **roerei** over de borden en serveer met het **broodje**.

INGREDIËNTEN VOOR 1 ONTBIJT	2P	4P
Vrije-uitlopei (st) 3) *	4	8
Melk 7) 15) 20) *	scheutje	
Pruimtomaat (st) *	1	2
Verse bladpeterselie (takjes) 23) *	3	6
Bruin rozenbroodje (st) 1) 17) 20) 21) 22) 25) 27)	2	4
Zelf toevoegen*		
Olijfolie* (el)	1	1
Peper & zout*	Naar smaak	

*in de koelkast bewaren

BENODIGDHEDEN
Kom en koekenpan

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	1686 / 403	641 / 153
Vetten (g)	16	6
Waarvan verzadigd (g)	4,3	1,6
Koolhydraten (g)	43	16
Waarvan suikers (g)	2,8	1,1
Vezels (g)	2	1
Eiwit (g)	20	8
Zout (g)	1,2	0,5

ALLERGENEN

1) Gluten 3) Eieren 7) Melk/lactose

Kan sporen bevatten van: 15) Gluten 17) Eieren 20) Soja
21) Melk/lactose 22) Noten 23) Selderij 25) Sesam 27) Lupine

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

AARDBEIEN MET VERSE MUNT

Met yoghurt en muesli



1 Schenk de **yoghurt** in de ontbijtkommen. Snijd de **aardbeien** in parten en de **verse muntblaadjes** fijn.

2 Roer de helft van de **aardbeien** en **munt** door de **yoghurt**. Verdeel de **muesli** erover en gaarneer met de overige **aardbeien** en **munt**.

INGREDIËNTEN
VOOR 1 ONTBIJT

	2P	4P
Magere yoghurt (ml) 7) 15) 20) *	500	1000
Aardbeien (g) *	200	400
Verse munt (blaadjes) 23) *	10	20
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)	1205 / 288	304 / 73
Vetten (g)	4	1
Waarvan verzadigd (g)	0,8	0,2
Koolhydraten (g)	43	11
Waarvan suikers (g)	26,5	6,7
Vezels (g)	4	1
Eiwit (g)	15	4
Zout (g)	0,3	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 23) Selderij 25) Sesam

YOGHURT MET BLAUWE DRUIVEN

Met notenmix



1 Halveer de **druiven** en verdeel de **druiven** en **Bulgaarse yoghurt** over de kommen.

2 Gaarneer met de **notenmix**.

INGREDIËNTEN
VOOR 1 ONTBIJT

	2P	4P
Blauwe druiven (g) *	250	500
Bulgaarse yoghurt (ml) 7) 15) 20) *	250	500
Notenmix (g) 8) 19) 22) 25)	100	200

*Zelf toevoegen |*in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN

	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	1619 / 387	540 / 129
Vetten (g)	10	3
Waarvan verzadigd (g)	4,2	1,4
Koolhydraten (g)	60	20
Waarvan suikers (g)	41,2	13,7
Vezels (g)	6	2
Eiwit (g)	11	4
Zout (g)	0,3	0,1

ALLERGENEN

7) Melk/lactose 8) Noten
Kan sporen bevatten van: 15) Gluten 19) Pinda's 20) Soja
 22) (Andere) noten 25) Sesam