

ONTBIJT 1

OMELET MET AVOCADO

Met een bruin rozenbroodje



1 OMELET MET AVOCADO
Met een bruin rozenbroodje

2 SMOOTHIEBOWL MET KIWI EN PEER
Met cashewnoten en rozijnen

3 CRACKERS
Met achterham, oude kaas en jam

EXTRA

- Perssinaasappelen

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

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

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 min in de oven.

3 Halveer ondertussen de **avocado**, verwijder de pit en de schil 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**.

SMOOTHIEBOWL MET KIWI EN PEER

Met cashewnoten en rozijnen



1 Verwijder het klokhuis van de **peer** en schil de **kiwi**. Snijd ¼ van de **peer** klein en verdeel over de ontbijtkommen.

2 Doe de **kiwi** met de overige **peer**, de **yoghurt** en de helft van de **cashewnoten** en **rozijnen** in een blender of hoge kom met staafmixer. Pureer tot een dikke smoothie.

3 Schenk de smoothie over de klein gesneden **peer** in de ontbijtkommen en garneer met de overige **cashewnoten** en **rozijnen**.

INGREDIËNTEN VOOR 1 ONTBIJT	2P	4P
Conference peer (st)	2	4
Kiwi (st)	1	2
Volle yoghurt (ml) 7) 15) 20) *	400	800
Gebrande cashewnoten (g) 5) 8) 22) 25)	25	50
Rozijnen (g) 19) 22) 25)	25	50

*Zelf toevoegen |*in de koelkast bewaren

BENODIGDHEDEN
Blender of hoge kom met staafmixer

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	1661 / 397	340 / 81
Vetten (g)	14	3
Waarvan verzadigd (g)	6,1	1,3
Koolhydraten (g)	52	11
Waarvan suikers (g)	43,7	9,0
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	10	2
Zout (g)	0,2	0,0

ALLERGENEN

5) Pinda's 7) Melk/lactose 8) Noten

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

CRACKERS

Met achterham, oude kaas en jam



1 Beleg per persoon 1 **cracker** met **kaas**, 1 met **achterham** en 1 met **jam**.

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

INGREDIËNTEN VOOR 1 ONTBIJT	2P	4P
Speltcrackers (st) 1) 21) 25)	6	12
Oude kaas (plakken) 7) *	2	4
Achterham (plakken) 7) 15) *	2	4
Bessen-aardbeispread (potje)	½	1

*Zelf toevoegen |*in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	1293 / 309	1220 / 292
Vetten (g)	13	12
Waarvan verzadigd (g)	6,5	6,1
Koolhydraten (g)	28	26
Waarvan suikers (g)	4,7	4,4
Vezels (g)	5	5
Eiwit (g)	16	15
Zout (g)	0,9	0,8

ALLERGENEN

1) Gluten 7) Melk/lactose

Kan sporen bevatten van: 15) Gluten 21) Melk/lactose 25) Sesam