

ONTBIJT 1

SPINAZIE-KAASOMELET

Met speltbaguette

1 SPINAZIE-KAASOMELET Met speltbaguette

2 VOLLE KWARK MET KIWI Met peer, pecannoten en chiazaad

3 SPELTWAFELS MET KALKOENFILET Met hüttenkäse, tomaat en tuinkers. **EXTRA**

- Perssinaasappelen
- Aardbeien



- 1 Verwarm de oven voor op 210 graden en bak de **speltbaguette** 6 – 8 minuten.
- 2 Kluts ondertussen de **eieren** met een vork in een kom en meng de **oude kaas** erdoor. Breng op smaak met peper en zout.
- 3 Verhit de roomboter in een koekenpan, scheur de **spinazie** klein boven de pan en laat al roerend slinken.
- 4 Verdeel de **spinazie** zorgvuldig over de bodem van de koekenpan, schenk het **ei** erin en bak een omelet op middellaag vuur. Draai halverwege om.
- 5 Snijd de **speltbaguette** open en beleg met de **spinazie-kaasomelet**.

INGREDIËNTEN VOOR 1 ONTBIJT	2P	4P
Speltbaguette (st) 1) 17) 20) 21) 22) 25) 27)	2	4
Vrije-uitloopei (st) 3) *	4	8
Oude kaas (g) 7) *	50	100
Spinazie (g) 23) *	50	100
Roomboter* (el)	1	2
Peper & zout*	Naar smaak	

*Zelf toevoegen |*in de koelkast bewaren

BENODIGDHEDEN

Kom en koekenpan.

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	2274 / 543	776 / 185
Vetten (g)	26	9
Waarvan verzadigd (g)	13,5	5
Koolhydraten (g)	56	19
Waarvan suikers (g)	5,8	2
Vezels (g)	3	1
Eiwit (g)	30	10
Zout (g)	1,3	0

ALLERGENEN

1) Gluten 3) Eieren 7) Melk/lactose

Kan sporen bevatten van: 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

VOLLE KWARK MET KIWI

Met peer, pecannoten en chiazaad



1 Schil de **peer**, verwijder het klokhuis en snijd in blokjes. Schil de **kiwi** en snijd in dunne plakken.

2 Verdeel de **kwark** over ontbijtkommen. Voeg het **fruit** toe en bestrooi met ½ tl **chiazaad** per persoon. Hak de **pecannoten** grof en strooi over de kommen.

INGREDIËNTEN
VOOR 1 ONTBIJT

	2P	4P
Peer (st)	1	2
Kiwi (st)	2	4
Volle kwark (g) 7) 15) 20) *	250	500
Chiazaad (tl) 19) 22) 25)	1	2
Pecannoten (g) 8) 19) 22) 25)	30	60

*Zelf toevoegen | *in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN

	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	1402 / 335	570 / 136
Vetten (g)	23	9
Waarvan verzadigd (g)	7,8	3,2
Koolhydraten (g)	18	7
Waarvan suikers (g)	15,1	6,1
Vezels (g)	5	2
Eiwit (g)	11	4
Zout (g)	0,1	0,0

ALLERGENEN

7) Melk/lactose 8) Noten

Kan sporen bevatten van: 15) Gluten 19) Pinda's 20) Soja

22) (Andere) noten 25) Sesam

SPELTWAFELS MET KALKOENFILET

Met hüttenkäse, tomaat en tuinkers



1 Beleg 2 **speltwafels** per persoon met **hüttenkäse** en beleg de andere **speltwafels** met **kalkoenfilet**.

2 Snijd de **tomaat** in plakken en verdeel deze over **hüttenkäse**. Knip de **tuinkers** af en verdeel deze over alle **speltwafels**. Bestrooi naar smaak met peper en zout.

3 Verdeel de **speltwafels** over de borden.

INGREDIËNTEN
VOOR 1 ONTBIJT

	2P	4P
Oer-speltwafels (st) 1) 20) 21) 25)	6	12
Hüttenkäse (g) 7) *	100	200
Kalkoenfilet (plakken) *	2	4
Pruimtomaat (st)	1	2
Tuinkers (el) 15) 23) 24) *	1½	3
Peper & zout*		naar smaak

*Zelf toevoegen | *in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN

	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	925 / 221	593 / 142
Vetten (g)	4	3
Waarvan verzadigd (g)	1,6	1,0
Koolhydraten (g)	31	20
Waarvan suikers (g)	4,1	2,6
Vezels (g)	4	3
Eiwit (g)	14	9
Zout (g)	0,8	0,5

ALLERGENEN

1) Gluten 7) Melk/lactose

Kan sporen bevatten van: 15) Gluten 20) Soja 21) Melk/lactose

23) Selderij 24) Mosterd 25) Sesam