

ONTBIJT 1

BULGAARSE YOGHURT MET PASSIEVRUCHT

Met zonnebloem-pompoenpittenmix



1

BULGAARSE YOGHURT

Met passievrucht

2

VEZELRIJKE CRACKERS

Met avocado

3

EIMUFFINS

Met ontbijtspek, bosui en kaas


EXTRA

- Mango-passievruchtsmoothie
- Sinaasappel-aardbeisap
- Extra: rode druiven

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 sociale mediakanalen.

   #HelloFresh

 Een culinaire vraag tijdens het koken? Stuur tussen 16:00 - 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2727 3232.

www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be
WEEK 15 | 2017

1 Verdeel de **Bulgaarse yoghurt** over de kommen.

2 Snijd de **appel** (elstar) in kwarten, verwijder het klokhuis en snijd de **appel** in blokjes. Halveer de **passievrucht** en lepel het vruchtvlees eruit.

3 Meng de **appel** en de **zonnebloem-pompoenpittenmix** door de **yoghurt**. Garneer met het vruchtvlees van de **passievrucht**.

INGREDIËNTEN
VOOR 1 ONTBIJT

	2P	4P
Bulgaarse yoghurt (ml) 7) 15) 20) *	300	600
Elstar appel	1	2
Passievrucht	2	4
Zonnebloem-pompoenpittenmix (g) 19) 22)	50	100

*Zelf toevoegen |*in de koelkast bewaren

BENODIGDHEDEN

Kom

VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 G

	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	1385 / 331	537 / 128
Vetten (g)	20	8
Waarvan verzadigd (g)	6,6	2,6
Koolhydraten (g)	21	8
Waarvan suikers (g)	17,0	6,6
Vezels (g)	4	2
Eiwit (g)	14	5
Zout (g)	0,3	0,1

ALLERGENEN

7) Melk/lactose

Kan sporen bevatten van: 15) Gluten 19) Pinda's 20) Soja 22) Noten

VEZELRIJKE CRACKERS MET AVOCADO

Met geitenkaasvlokken en tuinkers



1 Verdeel de **crackers** over de borden.
Lepel het vruchtvlees van de **avocado** uit de schil, prak het vruchtvlees met een vork en verdeel over de **crackers**.

2 Garneer de **crackers** met de **geitenkaas** en **tuinkers**. Breng op smaak met peper en zout.

INGREDIËNTEN VOOR 1 ONTBIJT	2P	4P
Vezelrijke crackers (st) 1) 11) 21)	6	12
Avocado (st)	1	2
Geitenkaas, flakes (g) 3) 7) *	25	50
Tuinkers (el) *	1	2
Peper & zout*	Naar smaak	

*Zelf toevoegen | *in de koelkast bewaren

BENODIGDHEDEN

Lepel

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	1368 / 327	1006 / 240
Vetten (g)	23	17
Waarvan verzadigd (g)	4,7	3,5
Koolhydraten (g)	18	13
Waarvan suikers (g)	2,2	1,6
Vezels (g)	13	10
Eiwit (g)	9	7
Zout (g)	0,6	0,4

ALLERGENEN

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

Kan sporen bevatten van: 21) Melk/lactose

EIMUFFINS

Met ontbijtspek, bosui en kaas



1 Verwarm de oven voor op 180 graden. Vet per persoon 2 holtes van een muffinvorm in met de zonnebloemolie.

2 Snijd de **bosui** fijn en het **ontbijtspek** in dunne repen. Breek de **eieren** boven een kom en roer samen met de melk luchtig met een vork of garde.

3 Meng de **bosui**, het **ontbijtspek** en de **geraspte kaas** door de **eieren**. Breng op smaak met het **paprikapoeder**, peper en zout.

4 Verdeel het eimengsel over de ingevette muffinvorm. Bak de eimuffins in de oven 25 - 30 minuten goudbruin.

INGREDIËNTEN VOOR 1 ONTBIJT	2P	4P
Bosui (st) *	1	2
Ontbijtspek (plakken) *	4	8
Scharrelei (st) 3) *	4	8
Belegen kaas, geraspt (g) 7) *	30	60
Paprikapoeder (tl)	½	1
Zonnebloemolie* (el)	½	1
Melk* (el)	2	4
Peper & Zout*	Naar smaak	

*Zelf toevoegen | *in de koelkast bewaren

BENODIGDHEDEN

Muffinvorm en kom

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	1247 / 298	760 / 182
Vetten (g)	24	15
Waarvan verzadigd (g)	9,2	5,6
Koolhydraten (g)	1,2	1
Waarvan suikers (g)	1	0,7
Vezels (g)	0	0
Eiwit (g)	20	12
Zout (g)	1,2	0,7

ALLERGENEN

3) Eieren 7) Melk/lactose