

1

## EIMUFFINS

Met ontbijtspek, bosui en kaas

2

YOGHURT MET KIWI  
EN PASSIEVRUCHT

Met muesli en pompoenpitten

3

CRACKERS MET  
AVOCADO

Met tuinkers en komijnekaas

## EXTRA

- Perssinaasappelen
- Aardbeien



- 1 Verwarm de oven voor op 180 graden. Vet per persoon 2 holtes van de muffinvorm in met de zonnebloemolie.
- 2 Snijd de **bosui** fijn en het **ontbijtspek** in dunne repen. Breek de **eieren** boven een kom en klopt samen met de melk los met een vork of garde.
- 3 Meng de **bosui**, het **ontbijtspek** en de **geraspte kaas** door de **eieren**. Breng op smaak met **paprikapoeder**, peper en zout.
- 4 Verdeel het **eimengsel** over de ingevette muffinvorm. Bak de **eimuffins** in 25 – 30 minuten goudbruin.

INGREDIËNTEN  
VOOR 1 ONTBIJT

	2P	4P
Bosui (st) *	1	2
Ontbijtspek (plakken) *	4	8
Vrije-uitlopei (st) 3) *	4	8
Geraspte belegen kaas (g) 7) *	25	50
Paprikapoeder (tl)	½	1
*Zelf toevoegen		
Zonnebloemolie* (el)	½	1
Melk* (el)	2	4
Peper & zout*	Naar smaak	

\*in de koelkast bewaren

## BENODIGDHEDEN

Muffinvorm en kom

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	1188 / 284	716 / 171
Vetten (g)	22	13
Waarvan verzadigd (g)	8,5	5,1
Koolhydraten (g)	2	1
Waarvan suikers (g)	0,8	0,5
Vezels (g)	1	1
Eiwit (g)	19	11
Zout (g)	1,3	0,8

## ALLERGENEN

3) Eieren 7) Melk/lactose

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

## YOGHURT MET KIWI EN PASSIEVRUCHT

Met muesli en pompoenpitten



**1** Verdeel de volle **yoghurt** over de kommen. Schil de **kiwi's** en snijd klein.

**2** Lepel het vruchtvlies uit de **passievrucht** en verdeel met de **kiwi** over de **yoghurt**. Bestrooi met de **muesli** en **pompoenpitten**.

INGREDIËNTEN VOOR 1 ONTBIJT	2P	4P
Volle yoghurt (ml) 7) 15) 20) *	350	700
Groene kiwi (st)	1	2
Passievrucht (st)	1	2
Muesli (g) 1) 8) 12) 19) 22) 25)	50	100
Pompoenpitten (g) 19) 22) 25)	15	30

\*in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	1105 / 264	437 / 104
Vetten (g)	11	4
Waarvan verzadigd (g)	4,5	1,8
Koolhydraten (g)	27	11
Waarvan suikers (g)	16,5	6,5
Vezels (g)	3	1
Eiwit (g)	12	5
Zout (g)	0,2	0,1

## ALLERGENEN

1) Gluten 7) Melk/lactose 8) Noten 12) Sulfit  
 Kan sporen bevatten van: 15) Gluten 19) Pinda's 20) Soja  
 22) Noten 25) Sesam

## VOLKOREN CRACKERS MET AVOCADO

Met tuinkers en komijnekaas



**1** Halveer de **avocado** en lepel het vruchtvlies eruit en snijd in plakken.

**2** Beleg de **crackers** met de **komijnekaas** en verdeel de **avocado** erover.

**3** Garneer met **tuinkers** en bestrooi met peper en zout naar smaak.

INGREDIËNTEN VOOR 1 ONTBIJT	2P	4P
Avocado (st)	½	1
Volkoren crackers (st) 1)	6	12
Komijnekaas (plak) 7) *	4	8
Tuinkers (el) 15) 23) 24) *	2	4

\*Zelf toevoegen

Peper &amp; zout\* Naar smaak

\*in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	1648 / 394	1319 / 315
Vetten (g)	24	19
Waarvan verzadigd (g)	12,4	9,9
Koolhydraten (g)	24	19
Waarvan suikers (g)	1,2	1,0
Vezels (g)	9	7
Eiwit (g)	17	14
Zout (g)	1,3	1,0

## ALLERGENEN

1) Gluten 7) Melk/lactose  
 Kan sporen bevatten van: 15) Gluten 23) Selderij 24) Mosterd