

EIMUFFINS

Met ontbijtspek, bosui en kaas



- 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 klop 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-uitloopei (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)	1289 / 308	800 / 191
Vetten (g)	25	16
Waarvan verzadigd (g)	10,3	6,4
Koolhydraten (g)	2	1
Waarvan suikers (g)	1,6	1,0
Vezels (g)	0	0
Eiwit (g)	19	12
Zout (g)	1,5	0,9

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

MEERGRANENBESCHUIT

Met pindakaas, banaan en kokos



1 Verdeel de **meergranenbeschuiten** over de borden en bestrijk met de **pindakaas**.

2 Snijd de **banaan** in plakken en verdeel over de **meergranenbeschuiten**.

3 Garneer de **meergranenbeschuiten** met de **kokosrasp**.

INGREDIËNTEN
VOOR 1 ONTBIJT

	2P	4P
Meergranenbeschuit (st) ^{1) 3) 6) 7) 11) 13)}	4	8
Pindakaas (kuipje) ^{5) 22)}	2	4
Banaan (st)	2	4
Kokosrasp (g) ^{19) 22)}	10	20

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	1795 / 429	920 / 220
Vetten (g)	20	10
Waarvan verzadigd (g)	5,0	2,6
Koolhydraten (g)	48	25
Waarvan suikers (g)	26,0	13,3
Vezels (g)	5	3
Eiwit (g)	12	6
Zout (g)	0,3	0,2

ALLERGENEN

¹⁾ Gluten ³⁾ Eieren ⁵⁾ Pinda's ⁶⁾ Soja ⁷⁾ Melk/Lactose ¹¹⁾ Sesam ¹³⁾ Lupine
Kan sporen bevatten van: ¹⁹⁾ Pinda's ²²⁾ Noten

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 de 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) *}	250	500
Chiazaad (tl) ^{19) 22) 25)}	1	2
Pecannoten (g) ^{8) 19) 22) 25)}	30	60

*in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	1510 / 361	472 / 113
Vetten (g)	22	7
Waarvan verzadigd (g)	7,8	2,4
Koolhydraten (g)	27	8
Waarvan suikers (g)	22,8	7,1
Vezels (g)	5	2
Eiwit (g)	11	3
Zout (g)	0,1	0,0

ALLERGENEN

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