

## BROODJE ROEREI EN AVOCADO

Met zuurdesembrood

# 1

## BROODJE ROEREI EN AVOCADO

### Met zuurdesembrood

# 2

## VOLLE KWARK MET PASSIEVRUCHT

### Met appel en rozijnen-pittenmix

# 3

## BESCHUIT MET PINDAKAAS

### Met banaan en kokos

## EXTRA

- Persinaasappelen



**1** Verwarm de oven voor op 200 graden. Bak het **zuurdesembrood** 8 minuten in de oven.

**2** Snijd ondertussen de **avocado** doormidden, verwijder de pit en snijd het vruchtvlies in plakken.

**3** Kluts de **eieren** met een vork of garde in een kom en breng op smaak met peper en zout. Smelt de helft van de roomboter in een koekenpan, giet het **eimengsel** erin en bak al roerend een **roerei**.

**4** Snijd het **brood** open, bestrijk met de overige roomboter en verdeel de **avocado** en het **ei** erover. Bestrooi met extra peper en zout naar smaak.

#### INGREDIËNTEN VOOR 1 ONTBIJT

	2P	4P
Zuurdesembrood (st) 1) 6) 11) 17) 21) 22) 27)	2	4
Avocado (st)	½	1
Vrije-uitloopei (st) 3) *	4	8
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)	2577 / 616	895 / 214
Vetten (g)	28	10
Waarvan verzadigd (g)	8,7	3,0
Koolhydraten (g)	63	22
Waarvan suikers (g)	1,8	0,6
Vezels (g)	5	2
Eiwit (g)	25	9
Zout (g)	1,6	0,6

#### ALLERGENEN

1) Gluten 3) Eieren 6) Soja 11) Sesam

Kan sporen bevatten van: 17) Eieren 21) Melk/lactose 22) Noten 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 PASSIEVRUCHT

Met appel en rozijnen-pittenmix



**1** Snijd de **appel** in blokjes. Verdeel de **kwark** en **appel** over de ontbijtkommen. 2

**2** Lepel het vruchtvlies uit de **passievrucht** over de **kwark** en garneer met de **rozijnen-pittenmix**.

INGREDIËNTEN VOOR 1 ONTBIJT	2P	4P
Jonagold appel (st)	1	2
Volle kwark (g) 7) 15) 20) *	500	1000
Passievrucht (st)	1	2
Rozijnen-pittenmix (g) 19) 22) 25)	30	60

\*Zelf toevoegen | \*in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	1736 / 415	514 / 123
Vetten (g)	24	7
Waarvan verzadigd (g)	13,9	4,1
Koolhydraten (g)	25	7
Waarvan suikers (g)	22,3	6,6
Vezels (g)	2	1
Eiwit (g)	20	6
Zout (g)	0,2	0,1

## ALLERGENEN

7) Melk/lactose

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

## BESCHUITJE PINDAKAAS-BANAAN

Met kokosrasp



**1** Besmeer de **meergranenbeschuiten** met de **pindakaas**.

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

**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) 25)	10	20

\*Zelf toevoegen | \*in de koelkast bewaren

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 25) Sesam