

## PETIT DÉJEUNER 1

## PAIN AU LEVAIN

Avec des œufs brouillés et de l'avocat

1

**PAIN AU LEVAIN**  
Avec des œufs brouillés  
et de l'avocat

2

**FROMAGE BLANC  
ENTIER AU FRUIT  
DE LA PASSION**  
Avec de la pomme et un mélange  
de raisins secs et de graines

3

**BISCOTTE AU BEURRE  
DE CACAHUËTES**  
Avec de la banane et de  
la noix de coco

## EN PLUS

- Oranges à jus



**1** Préchauffez le four à 200 degrés. Enfourez le **pain au levain** 8 minutes.

**2** Pendant ce temps, coupez l'**avocat** par le milieu, retirez le noyau et taillez la chair en tranches.

**3** Dans le bol, battez les **œufs** à la fourchette ou au fouet, puis salez et poivrez. Faites fondre la moitié du beurre dans la poêle, versez-y les **œufs** et faites-en une brouillade.

**4** Ouvrez le **pain** par le milieu, tartinez-le du reste de beurre, puis garnissez avec l'**avocat** et les **œufs**. Salez et poivrez.

## INGRÉDIENTS

POUR 1 PETIT DÉJEUNER	2P	4P
Pain au levain (pc)	2	4
1) 6) 11) 17) 21) 22) 27)		
Avocat (pc)	½	1
Œuf plein air (pc) 3) *	4	8
Beurre* (cs)	1	2
Poivre et sel*	Selon le goût	

\* À ajouter vous-même | \* Conserver au réfrigérateur

## USTENSILES

Bol et poêle

## VALEURS

NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2577 / 616	895 / 214
Lipides (g)	28	10
Dont saturés (g)	8,7	3,0
Glucides (g)	63	22
Dont sucres (g)	1,8	0,6
Fibres (g)	5	2
Protéines (g)	25	9
Sel (g)	1,6	0,6

## ALLERGÈNES

1) Gluten 3) Œufs 6) Soja 11) Sésame

Peut contenir des traces de : 17) Œufs 21) Lait/lactose  
22) Noix 27) Lupin

Les valeurs nutritionnelles sont indiquées par personne et par portion. Lorsque c'est nécessaire, veillez à bien nettoyer les ingrédients avant de les intégrer à la recette. Si vous souhaitez faire une pause ou modifier votre box la semaine suivante, faites-le-nous savoir par votre compte au plus tard le mercredi précédant votre livraison suivante. Si vous avez des questions sur les produits ou nos services, n'hésitez pas à contacter notre service clientèle.

Nous aimerions beaucoup savoir ce que vous pensez de HelloFresh. N'hésitez pas à nous appeler, à nous écrire ou à nous contacter via les réseaux sociaux.



## FROMAGE BLANC ENTIER AU FRUIT DE LA PASSION

Avec de la pomme et un mélange de raisins secs et de graines



**1** Taillez la **pomme** en petits morceaux. Versez le **fromage blanc** et la **pomme** dans les bols. Videz la chair du **fruit de la passion** à la cuillère, ajoutez-la au **fromage blanc** et garnissez le tout du **mélange de raisins secs et de graines**.

INGRÉDIENTS POUR 1 PETIT DÉJEUNER	2P	4P
Pomme Jonagold (pc)	1	2
Fromage blanc entier (g) 7) 15) 20) *	500	1000
Fruit de la passion (pc)	1	2
Mélange graines-raisins secs (g) 19) 22) 25)	30	60

\*À ajouter vous-même | \*Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	1736 / 415	514 / 123
Lipides (g)	24	7
Dont saturés (g)	13,9	4,1
Glucides (g)	25	7
Dont sucres (g)	22,3	6,6
Fibres (g)	2	1
Protéines (g)	20	6
Sel (g)	0,2	0,1

### ALLERGÈNES

7) Lait/lactose

Peut contenir des traces de : 15) Gluten 19) Cacahuètes

20) Soja 22) Noix 25) Sésame

## BISCOTTE AU BEURRE DE CACAHUÈTES

Avec de la banane et de la noix de coco



**1** Tartinez les **biscottes multicéréales** de **beurre de cacahuètes**.

**2** Taillez la **banane** en rondelles et disposez-les sur les **biscottes**.

**3** Garnissez les **biscottes multicéréales** de **noix de coco râpée**.

INGRÉDIENTS POUR 1 PETIT DÉJEUNER	2P	4P
Biscotte multicéréales (pc) 1) 3) 6) 7) 11) 13)	4	8
Beurre de cacahuète (petit pot) 5) 22)	2	4
Banane (pc)	2	4
Noix de coco râpée (g) 19) 22) 25)	10	20

\*À ajouter vous-même | \*Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	1795 / 429	920 / 220
Lipides (g)	20	10
Dont saturés (g)	5,0	2,6
Glucides (g)	48	25
Dont sucres (g)	26,0	13,3
Fibres (g)	5	3
Protéines (g)	12	6
Sel (g)	0,3	0,2

### ALLERGÈNES

1) Gluten 3) Œufs 5) Cacahuètes 6) Soja 7) Lait/lactose 11) Sésame 13) Lupin

Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) Noix 25) Sésame