



BREAKFAST BOX

BONJOUR !

1x

PETIT DÉJEUNER 1

PAIN AUX NOIX

Au chèvre et au miel, accompagné de jus d'orange



1

PAIN AUX NOIX

Au chèvre et au miel, accompagné de jus d'orange

2

YAOURT GREC AU FRUIT DE LA PASSION

Aux flocons multicéréales aux figues et aux graines de courge

3

BISCOTTE AU BEURRE DE CACAHUËTES

Avec de la banane et de la noix de coco

EN PLUS

- Jus orange-kiwi

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.

#HelloFresh



1 Préchauffez le four à 200 degrés.

2 Enfourez les **petits pains aux noix** 6 à 8 minutes. Pressez les **oranges**.

3 Ouvrez les **petits pains** et tartinez-les de **chèvre**. Ajoutez du **miel** à votre guise.

4 Accompagnez du **jus d'orange pressé**.

INGRÉDIENTS POUR 1 PETIT DÉJEUNER	2P	4P
Orange à jus (pc)	4	8
Pain gris aux noix (pc) 1) 8) 17) 20) 21) 22) 25) 27) *	2	4
Fromage de chèvre (g) 7) *	100	200
Miel (petit pot)	1	2

*À ajouter vous-même |*Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	1937 / 463	720 / 172
Lipides (g)	18	7
Dont saturés (g)	8,1	3,0
Glucides (g)	57	21
Dont sucres (g)	35,4	13,2
Fibres (g)	5	2
Protéines (g)	14	5
Sel (g)	1,1	0,4

ALLERGÈNES

1) Gluten 7) Lait/lactose 8) Noix

Peut contenir des traces de : 17) (Eufs 20) Soja 21) Lait/lactose 22) (Autres) noix 25) Sésame 27) Lupin

YAOURT GREC AU FRUIT DE LA PASSION

Aux flocons multicéréales aux figues et aux graines de courge



1 Versez le **yaourt** dans les bols. Mélangez les **flocons multicéréales** au **yaourt**.

2 Découpez les **fruits de la passion** par le milieu, videz la chair à la cuillère et disposez-les sur le **yaourt**.

3 Enfin, garnissez de **morceaux de figes** et de **graines de courge**.

INGRÉDIENTS POUR 1 PETIT DÉJEUNER	2P	4P
Yaourt grec (ml) 7) 15) 20) *	250	500
Flocons multicéréales (g) 1) 19) 22) 25)	50	100
Fruit de la passion (pc)	2	4
Morceaux de figes (g)	25	50
Graines de courge (g) 19) 22) 25)	20	40

*À ajouter vous-même | *Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	1414 / 338	786 / 188
Lipides (g)	17	9
Dont saturés (g)	9,3	5,2
Glucides (g)	28	16
Dont sucres (g)	11,6	6,4
Fibres (g)	4	2
Protéines (g)	12	7
Sel (g)	0,2	0,1

ALLERGÈNES

1) Gluten 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** avec la **noix de coco râpée**.

INGRÉDIENTS POUR 1 PETIT DÉJEUNER	2P	4P
Biscotte multicéréales (pc) 1) 3) 6) 11)	4	8
Beurre de cacahuètes (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 11) Sésame

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