

## ONTBIJT 1

## CIABATTA MET SPEKOMELET

Met verse bieslook



# 1

## CIABATTA MET SPEKOMELET

Met verse bieslook

# 2

## MANGO-SMOOTHIEBOWL

Met cashewnoten

# 3

## BULGAARSE YOGHURT

Met blauwe duiven en muesli

## EXTRA

- Aardbeien

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.



### INGREDIËNTEN VOOR 1 ONTBIJT

	2P	4P
Ciabatta (st)	2	4
1) 6) 7) 17) 22) 25) 27)		
Verse bieslook (sprieten) 23)	4	8
Scharrelei (st) 3)	4	8
Spekblokjes (g)	40	80
Melk 7) 15) 20)		scheutje
Roomboter* (el)	½	1
Peper & zout*		Naar smaak

\*Zelf toevoegen | \*in de koelkast bewaren

### BENODIGDHEDEN

Kom en koekenpan

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	1699 / 406	755 / 180
Vetten (g)	21	9
Waarvan verzadigd (g)	8,8	3,9
Koolhydraten (g)	33	15
Waarvan suikers (g)	3,1	1,4
Vezels (g)	4	2
Eiwit (g)	19	8
Zout (g)	1,9	0,8

### ALLERGENEN

1) Gluten 3) Eieren 6) Soja 7) Melk/lactose

Kan sporen bevatten van: 15) Gluten 17) Pinda's 20) Soja  
22) Noten 23) Selderij 25) Sesam 27) Lupine

**1** Verwarm de oven voor op 210 graden. Bak de **ciabatta** 6 – 8 minuten in de oven.

**2** Snijd ondertussen de **bieslook** fijn. Kluts de **eieren** in een kom met een scheutje **melk** en de **bieslook**. Breng op smaak met peper en zout.

**3** Smelt de roomboter in een koekenpan en bak de **spekblokjes** 2 minuten op middelhoog vuur rondom bruin. Schenk het **eimengsel** erbij en bak per 2 personen 1 omelet.

**4** Snijd de **ciabatta** doormidden en beleg met de **omelet**. Serveer met een glas **melk**.

## MANGO-SMOOTHIEBOWL

Met cashewnoten



**1** Schil de **mango** en snijd het vruchtvlees van de pit en dan in stukken. Hak de **cashewnoten** grof.

**2** Meng de **mango** en de helft van de **cashewnoten** met de **karnemelk** in een blender of hoge kom met staafmixer en pureer tot een gladde, dikke smoothie.

**3** Verdeel de **smoothie** over ontbijtkommen en bestrooi met de overige **cashewnoten**.

INGREDIËNTEN VOOR 1 ONTBIJT	2P	4P
Mango (st)	1	2
Cashewnoten (g) 5) 8) 22) 25)	50	100
Karnemelk (ml) 7) 15) 20) *	250	500

\*Zelf toevoegen | \*in de koelkast bewaren

## BENODIGDHEDEN

Blender of staafmixer met hoge kom

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	946 / 226	473 / 113
Vetten (g)	13	7
Waarvan verzadigd (g)	2,5	1,3
Koolhydraten (g)	17	9
Waarvan suikers (g)	12,7	6,4
Vezels (g)	2	1
Eiwit (g)	9	5
Zout (g)	0,1	0,1

## ALLERGENEN

5) Pinda's 7) Melk/lactose 8) Noten

Kan sporen bevatten van: 15) Gluten 20) Soja 22) (Andere) noten 25) Sesam

## BULGAARSE YOGHURT

Met blauwe druiven en muesli



**1** Snijd de **druiven** doormidden en verdeel de **druiven** en **Bulgaarse yoghurt** over de kommen.

**2** Garneer met de **muesli**.

INGREDIËNTEN VOOR 1 ONTBIJT	2P	4P
Blauwe druiven (g) *	250	500
Bulgaarse yoghurt (ml) 7) 15) 20) *	250	500
Muesli (g) 1) 8) 12) 19) 22) 25)	100	200

\*Zelf toevoegen | \*in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	1619 / 387	540 / 129
Vetten (g)	10	3
Waarvan verzadigd (g)	4,2	1,4
Koolhydraten (g)	60	20
Waarvan suikers (g)	41,2	13,7
Vezels (g)	6	2
Eiwit (g)	11	4
Zout (g)	0,3	0,1

## ALLERGENEN

1) Gluten 7) Melk/lactose 8) Noten 12) Sulfit

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