

1

EIMUFFINS

Met ontbijtspek, bosui en kaas

2

SMOOTHIE MET
BANAANMet kokosmelk en
dadelstukjes

3

CRACKERS MET
ACHTERHAM

Met kruidenkaas en veldsla



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
Belegen kaas, geraspt (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)	1420 / 340	647 / 155
Vetten (g)	26	12
Waarvan verzadigd (g)	9,5	4,3
Koolhydraten (g)	4	2
Waarvan suikers (g)	3,2	1,4
Vezels (g)	2	1
Eiwit (g)	23	10
Zout (g)	1,1	0,5

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

SMOOTHIE MET BANAAAN

met kokosmelk en dadelstukjes



1 Snijd de **banaan** in plakken en mix met de **kokosmelk**, **havermout** en de helft van de **dadelstukjes** in een blender of hoge kom met staafmixer tot een dikke smoothie.

2 Verdun de **smoothie** met de **yoghurt** en eventueel een scheutje water. Voeg de helft van de **honing** toe en mix nog even door.

3 Verdeel de **smoothie** over kommen of glazen en garneer met overige **dadelstukjes** en **honing**.

INGREDIËNTEN
VOOR 1 ONTBIJT

	2P	4P
Banaan (st)	2	4
Kokosmelk (ml) 26)	75	150
Havermout (g) 1) 19) 22) 25)	75	150
Dadelstukjes (g) 19) 22)	25	50
Bulgaarse yoghurt (ml) 7) *	125	250
Honing (potje)	1	2

* in de koelkast bewaren

BENODIGDHEDEN

Blender of hoge kom met staafmixer.

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	1943 / 465	661 / 158
Vetten (g)	13	4
Waarvan verzadigd (g)	8,3	2,8
Koolhydraten (g)	74	25
Waarvan suikers (g)	44,1	15,0
Vezels (g)	6	2
Eiwit (g)	10	3
Zout (g)	0,1	0,0

ALLERGENEN

1) Gluten 7) Melk/Lactose

Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) Noten 25) Sesam

26) Sulfit

CRACKERS MET ACHTERHAM

met kruidenkaasblokjes en veldsla



1 Beleg 3 **crackers** per persoon met een plak **ham**.

2 Verdeel er de **veldsla** over en bestrooi met de blokjes **kruidenkaas**.

TIP: Heb je extra tijd en heb je honing in huis? Maak dan een dressing van 1 tl honing per persoon, 2 tl olijfolie per persoon, peper en zout en besprenkel de ham hiermee.

INGREDIËNTEN
VOOR 1 ONTBIJT

	2P	4P
Zuurdesemcrackers (st) 1) 21) 25)	6	12
Achterham (plakken) *	6	12
Veldsla (g) 23) *	20	40
Kruidenkaasblokjes (g) 7) *	25	50

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	1002 / 240	915 / 219
Vetten (g)	6	5
Waarvan verzadigd (g)	3,2	3,0
Koolhydraten (g)	25	23
Waarvan suikers (g)	0,3	0,3
Vezels (g)	8	7
Eiwit (g)	17	16
Zout (g)	1,8	1,7

ALLERGENEN

1) Gluten 7) Melk/Lactose

Kan sporen bevatten van: 21) Melk/Lactose 23) Selderij

25) Sesam