

ONTBIJT 1

VOLLE KWARK MET APPEL

Met passievrucht en rozijnen-pittenmix



1

VOLLE KWARK MET APPEL

Met passievrucht en rozijnen-pittenmix

2

HAVERMOUT MET CHOCOLADEKRULLEN

Met dadels en walnoten

3

AMANDELPANNEN-KOEKEN

Met blauwe bessen en honing

EXTRA

- Ananas-meloen-mango-passiesap
- Sinaasappel-aardbeisap

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 sociale mediakanalen.

   #HelloFresh

 Een culinaire vraag tijdens het koken? Stuur tussen 16:00 - 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2727 3232.

www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be
WEEK 18 | 2017

INGREDIËNTEN
VOOR 1 ONTBIJT

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

*Zelf toevoegen |*in de koelkast bewaren

BENODIGDHEDEN

-

VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 G

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

1 Snijd de **appel** (elstar) klein. Verdeel de **kwark** en **appel** over de ontbijtkommen en garneer met de **passievrucht** en **rozijnen-pittenmix**.

HAVERMOUT MET CHOCOLADEKRULLEN

Met dadels en walnoten



1 Meng de **havermout**, **halfvolle melk**, het grootste deel van de **dadelstukjes** en 50 ml water per persoon in een steelpan met deksel.

2 Verwarm de **havermout** gedurende 5 minuten, afgedekt, op middellaag vuur. Zet het vuur laag zodra de **havermout** begint te koken. Roer regelmatig goed over de bodem om aanbranden te voorkomen. Zet daarna het vuur uit en laat 1 minuut afgedekt rusten.

3 Roer de helft van de **chocovlokken** door de **havermout** en verdeel over de ontbijtkommen.

4 Garneer de **havermout** met de **walnoten** en overige **chocovlokken**.

INGREDIËNTEN VOOR 1 ONTBIJT

	2P	4P
Havermout (g) 15) 19) 22)	100	200
Halfvolle melk (ml) 7) 15) 20) *	400	800
Dadelstukjes (g)	25	50
Chocovlokken (g) 6) 19) 22)	30	60
Walnoten (g) 8) 19) 22)	40	80

*Zelf toevoegen | *in de koelkast bewaren

BENODIGDHEDEN

Steelpan met deksel

VOEDINGSWAARDEN

	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	2356 / 563	677 / 162
Vetten (g)	26	7
Waarvan verzadigd (g)	7,4	2,1
Koolhydraten (g)	60	17
Waarvan suikers (g)	27,9	8,0
Vezels (g)	6	2
Eiwit (g)	20	6
Zout (g)	0,3	0,1

ALLERGENEN

6) Soja 7) Melk/lactose 8) Noten

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

AMANDELPANNENKOEKEN MET BLAUWE BESSEN

Met honing



1 Kluts de **eieren** in een kom.

2 Voeg de bloem, **amandelmeel**, **halfvolle melk**, **blauwe bessen** en een snufje zout toe aan de **eieren** en meng met een garde tot een beslag.

3 Verhit een deel van de roomboter in een koekenpan en bak van het beslag 1 pannenkoek per persoon.

4 Verdeel de pannenkoeken over de borden en schenk de **honing** erover.

INGREDIËNTEN VOOR 1 ONTBIJT

	2P	4P
Scharrelei (st) 3) *	2	4
Amandelmeel (g) 8) 19) 22)	50	100
Halfvolle melk (ml) 7) 15) 20) *	150	300
Blauwe bessen (g) *	125	250
Honing (potje)	1	2
Bloem* (g)	50	100
Zout*		Snufje
Roomboter* (el)	1	2

*Zelf toevoegen | *in de koelkast bewaren

BENODIGDHEDEN

Kom, garde en koekenpan

VOEDINGSWAARDEN

	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	1937 / 463	326 / 78
Vetten (g)	31	5
Waarvan verzadigd (g)	9,1	1,5
Koolhydraten (g)	22	4
Waarvan suikers (g)	20,2	3,4
Vezels (g)	3	1
Eiwit (g)	22	4
Zout (g)	0,5	0,1

ALLERGENEN

3) Eieren 7) Melk/lactose 8) Noten. Kan sporen bevatten van: 15) Gluten 19) Pinda's 20) Soja 22) (Andere) noten 25) Sesam