

ONTBIJT 1

CROISSANT MET BELEGEN KAAS

Met gekookt ei en tuinkers



1

**CROISSANT MET
BELEGEN KAAS**
Met gekookt ei en tuinkers

2

MANGOSMOOTHIE
Met vanilleyoghurt en
hennepzaad

3

**HAVERMOUT MET
CHOCOLADE**
Met dadels en walnoten

EXTRA

- Perssinaasappelen

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

INGREDIËNTEN
VOOR 1 ONTBIJT

	2P	4P
Vrije-uitloepi (st) 3) *	2	4
Meergranen croissant (st) 1) 3) 6) 7) 11) 22) 27)	2	4
Belegen kaas (plak) 7) *	2	4
Tuinkers (el) 15) 23) 24)	1	2
Zelf toevoegen		
Roomboter (el)	1	2

* in de koelkast bewaren

BENODIGDHEDEN

Steelepan met deksel

VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 G

	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	2351 / 562	1292 / 309
Vetten (g)	36	20
Waarvan verzadigd (g)	17,6	9,7
Koolhydraten (g)	37	20
Waarvan suikers (g)	13,6	7,5
Vezels (g)	2	1
Eiwit (g)	20	11
Zout (g)	1,5	0,8

ALLERGENEN

1) Gluten 3) Eieren 6) Soja 7) Melk/lactose 11) Sesam

Kan sporen bevatten van: 15) Gluten 22) Noten 23) Selderij
24) Mosterd 27) Lupine

1

Verwarm de oven voor op 210 graden.

2

Zorg dat de **eieren** net onder water staan in een steelepan met deksel. Breng afgedekt aan de kook en kook de **eieren** in 6 minuten hard. Spoel onder koud water.

3

Bak de **croissants** 8 minuten in de oven. Pel het **ei** en snijd in plakken.

4

Snijd de **croissant** open en besmeer met de roomboter. Beleg met de **belegen kaas** en het **ei** en garneer met de **tuinkers**.

MANGOSMOOTHIE

Met vanilleyoghurt en hennepzaad



1 Schil de **mango** en snijd het vruchtvlees van de pit.

2 Voeg de **mango**, de **vanilleyoghurt** en het grootste deel van het **hennepzaad** toe aan een blender of hoge kom en pureer tot een dikke smoothie. Voeg eventueel een scheutje water toe om de **smoothie** dunner te maken.

3 Verdeel de **mangosmoothie** over grote glazen en garneer met het overige **hennepzaad**.

INGREDIËNTEN
VOOR 1 ONTBIJT

	2P	4P
Mango (st)	½	1
Vanilleyoghurt (g) 7) *	250	500
Hennepzaad (g) 19) 22) 25)	15	30

* in de koelkast bewaren

BENODIGDHEDEN

Blender of staafmixer met hoge kom

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	950 / 227	348 / 83
Vetten (g)	6	2
Waarvan verzadigd (g)	1,5	0,5
Koolhydraten (g)	35	13
Waarvan suikers (g)	34,1	12,5
Vezels (g)	3	1
Eiwit (g)	7	3
Zout (g)	0,1	0,0

ALLERGENEN

7) Melk/lactose

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

HAVERMOUT MET CHOCOLADE

Met dadels en walnoten



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

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

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

4 Garneer de **havermout** met de **walnoten** en overige **chocoladevlokken** en **dadelstukjes**.

INGREDIËNTEN
VOOR 1 ONTBIJT

	2P	4P
Havermout (g) 1) 19) 22) 25)	100	200
Halfvolle melk (ml) 7) *	400	800
Gedroogde dadelstukjes (g) 19) 22)	25	50
Chocoladevlokken (g) 6) 7) 19) 22) 25)	30	60
Walnoten (g) 8) 19) 25)	40	80

* in de koelkast bewaren

BENODIGDHEDEN

Steelpan met deksel

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	2247 / 537	754 / 180
Vetten (g)	25	8
Waarvan verzadigd (g)	6,9	2,3
Koolhydraten (g)	56	19
Waarvan suikers (g)	23,2	7,8
Vezels (g)	6	2
Eiwit (g)	18	6
Zout (g)	0,2	0,1

ALLERGENEN

1) Gluten 6) Soja 7) Melk/lactose 8) Noten

Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's

22) (Andere) noten 25) Sesam