

## ONTBIJT 1

## ZUURDESEMBROODJE MET OMELET

Met spekjes en verse bieslook



**1** ZUURDESEMBROODJE  
MET OMELET  
Met spekjes en verse bieslook

**2** HALFVOLLE KWARK  
MET FRUIT  
Met muesli en kokosrasp

**3** MEERGRANEN-  
BESCHUIT MET  
AVOCADO  
Met geitenkaas en tuinkers

**1** Verwarm de oven voor op 210 graden. Bak het **zuurdesembrood** 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** in 2 minuten op middelhoog vuur rondom bruin. Schenk het **eimengsel** erbij en bak per 2 personen 1 **omelet**.

**4** Snijd het **brood** doormidden en beleg met de **omelet**. Drink met een glas **melk**.

INGREDIËNTEN  
VOOR 1 ONTBIJT

	2P	4P
Zuurdesembrood (st) 1) 6) 11) 17) 21) 22) 27)	2	4
Verse bieslook (g) *	2½	5
Vrije-uitloepi (st) 3) *	4	8
Spekblokjes (g) *	40	80
Melk 7) *		scheutje
Zelf toevoegen		
Roomboter (el)	½	1
Peper & zout		Naar smaak

\*in de koelkast bewaren

## BENODIGDHEDEN

Kom en koekenpan

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	2446 / 585	825 / 197
Vetten (g)	23	8
Waarvan verzadigd (g)	7,4	2,5
Koolhydraten (g)	64	22
Waarvan suikers (g)	1,7	0,6
Vezels (g)	3	1
Eiwit (g)	29	10
Zout (g)	2,2	0,8

## ALLERGENEN

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

Kan sporen bevatten van: 17) Eieren 21) Melk/lactose 22) Noten 27) Lupine

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

## HALFVOLLE KWARK MET FRUIT

Met muesli en kokosrasp



**1** Snijd de **banaan** in plakken. Pel de **mandarijn** en verdeel in parten.

**2** Verdeel de **halfvolle kwark** over de kommen.

**3** Voeg de **banaan** en de **mandarijn** toe en garneer met de **kokosrasp** en de **muesli**.

INGREDIËNTEN VOOR 1 ONTBIJT	2P	4P
Banaan (st)	1	2
Mandarijn (st)	2	4
Halfvolle kwark (g) 7) *	250	500
Kokosrasp (g) 19) 22) 25)	20	40
Muesli (g) 1) 8) 12) 19) 25)	50	100

\*in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	1479 / 354	493 / 118
Vetten (g)	14	5
Waarvan verzadigd (g)	9,9	3,3
Koolhydraten (g)	41	14
Waarvan suikers (g)	27,3	9,1
Vezels (g)	5	2
Eiwit (g)	13	4
Zout (g)	0,1	0,0

## ALLERGENEN

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

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

## MEERGRANENBESCHUIT MET AVOCADO

Met geitenkaas en tuinkers



**1** Verdeel de **beschuiten** over de borden.  
**1** Snijd de **avocado** in plakken. Beleg de **beschuiten** met de **avocado**.

**2** Knip de **tuinkers** los. Strooi de **geitenkaas** over de **avocado** en garneer met de **tuinkers**. Voeg eventueel peper en zout naar smaak toe.

INGREDIËNTEN VOOR 1 ONTBIJT	2P	4P
Meergranenbeschuit (st) 1) 3) 6) 7) 11) 13)	4	8
Avocado (st)	1	2
Oude geitenkaas, flakes (g) 3) 7) *	50	100
Tuinkers (el) 15) 23) 24)	2	4

Zelf toevoegen

Peper &amp; zout naar smaak

\*in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	1128 / 270	1100 / 263
Vetten (g)	24	23
Waarvan verzadigd (g)	7,4	7,2
Koolhydraten (g)	4	3
Waarvan suikers (g)	1,8	1,7
Vezels (g)	3	3
Eiwit (g)	9	9
Zout (g)	0,5	0,5

## ALLERGENEN

1) Gluten 3) Eieren 6) Soja 7) Melk/lactose 11) Sesam 13) Lupine

Kan sporen bevatten van: 15) Gluten 23) Selderij 24) Mosterd