

## 1 VOLKOREN PANNENKOEKEN Met appel en rozijnen

## 2 VOLLE KWARK MET ORANJE FRUIT Met noten, dadels en pistachnoten

## 3 MEERGRANEN-BESCHUIT MET RICOTTA Met komkommer en gezouten amandelen



**1** Meng de **pannenkoekenmix** in een beslagkom met  $\frac{2}{3}$  van de melk. Voeg al roerende de **eieren**, de overige **melk** en de **rozijnen** toe. Laat het beslag 3 minuten rusten.

**2** Smelt  $\frac{1}{2}$  el roomboter per persoon in een koekenpan op middelmatig vuur en bak dunne pannenkoeken. Bak door tot het beslag op is. Roer steeds het beslag even door, anders zakken de **rozijnen** naar de bodem.

**3** Snijd de **appel** in kwarten, verwijder het klokhuis en snijd in heel dunne parten. Stapel de pannenkoeken met steeds een paar partjes **appel** ertussen. Eindig met **appel**. Druppel er 1 tl **honing** per persoon over en bestrooi met een snufje **kaneel**.

### INGREDIËNTEN VOOR 1 ONTBIJT

	2P	4P
Volkoren pannenkoekenmix (g) 1) 27)	200	400
Melk (ml) 7) 15) 20) *	500	1000
Vrije-uitloopei (st) 3) *	2	4
Rozijnen (g) 19) 22) 25)	30	60
Appel (Breaburn)	1	2
Honing (potje)	1	2
Kaneel (tl)	$\frac{1}{2}$	1
Roomboter* (el)	1	2

\*Zelf toevoegen \*in de koelkast bewaren

### BENODIGDHEDEN Beslagkom en koekenpan

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	2828 / 676	574 / 137
Vetten (g)	22	4
Waarvan verzadigd (g)	10,6	2,2
Koolhydraten (g)	91	18
Waarvan suikers (g)	32,7	6,6
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	31	6
Zout (g)	2,0	0,4

### ALLERGENEN

1) Gluten 3) Eieren 7) Melk/lactose

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

## VOLLE KWARK MET ORANJE FRUIT

Met pistachenoten en dadels



**1** Verdeel de **kwark** over de kommen.

**2** Pel de **sinaasappel** en **mandarijn** en verdeel beide in parten.

**3** Verdeel het **fruit** over de **kwark**. Bestrooi met de **pistachenoten** en **dadelstukjes**.

INGREDIËNTEN VOOR 1 ONTBIJT	2P	4P
Volle kwark (ml) 7) 15) 20) *	250	500
Sinaasappel (st)	1	2
Mandarijn (st)	2	4
Pistachenoten (g) 8) 19) 22) 25)	20	40
Dadelstukjes (g) 19) 22)	25	50

\*Zelf toevoegen |\*in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	1117 / 267	567 / 138
Vetten (g)	16	8
Waarvan verzadigd (g)	7,5	3,9
Koolhydraten (g)	19	10
Waarvan suikers (g)	12,3	6,3
Vezels (g)	3	2
Eiwit (g)	11	6
Zout (g)	0,1	0,1

## ALLERGENEN

7) Melk/lactose 8) Noten

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

## MEERGRANENBESCHUIT MET RICOTTA

Met komkommer en gezouten amandelen



**1** Snijd de **komkommer** in plakjes en hak de **gezouten amandelen** fijn.

**2** Verdeel de **ricotta** over de **speltwafels**.

**3** Beleg vervolgens met de plakjes **komkommer** en de **amandelen**. Bestrooi met peper en zout naar smaak.

INGREDIËNTEN VOOR 1 ONTBIJT	2P	4P
Meergranenbeschuit (st) 1) 3) 6) 7) 11) 13)	4	8
Ricotta (g) 7) *	100	200
Komkommer (st)	¼	½
Gezouten amandelen (g) 5) 8) 22) 25)	50	100

\*Zelf toevoegen |\*in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	1385 / 331	1026 / 245
Vetten (g)	22	16
Waarvan verzadigd (g)	3,9	2,9
Koolhydraten (g)	18	13
Waarvan suikers (g)	5,9	4,4
Vezels (g)	3	2
Eiwit (g)	14	10
Zout (g)	0,6	0,4

## ALLERGENEN

1) Gluten 3) Eieren 5) Pinda's 7) Melk/lactose 8) Noten 11) Sesam 13) Lupine

Kan sporen bevatten van: 22) (Andere) noten 25) Sesam