

# 1 ROEREI MET TOMAAT

Met een rozenbroodje en bladpeterselie

# 2 FRUITSALADE

Met hazelnoten en kwark

# 3 MEERGRANEN-BESCHUIT

Met avocado, geitenkaas en tuinkers



**1** Verwarm de oven voor op 180 graden. Kluts in een kom de **eieren** met een scheutje **melk**, peper en zout. Snijd de **tomaat** in blokjes en hak of snijd de **peterselie** fijn. Voeg de **tomaat** en **peterselie** toe aan het **eimengsel**.

**2** Bak de **broodjes** 8 – 10 minuten in de oven. Verhit ondertussen een koekenpan met de olijfolie op middelhoog vuur. Voeg het **eimengsel** toe aan de pan en roerbak 2 – 3 minuten, of tot het **ei** gestold is.

**3** Verdeel het **roerei** over de borden en serveer met het **broodje**.

INGREDIËNTEN VOOR 1 ONTBIJT	2P	4P
Scharrelei (st) 3) *	4	8
Melk 7) 15) 20) *	scheutje	
Pruimtomaat (st)	1	2
Verse bladpeterselie (takjes) 23) *	3	6
Bruin rozenbroodje (st) 1) 17) 20) 21) 22) 25) 27)	2	4
Olijfolie* (el)	1	1
Peper & zout*	Naar smaak	

\*Zelf toevoegen | \*in de koelkast bewaren

### BENODIGDHEDEN

Kom en koekenpan

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	1686 / 403	641 / 153
Vetten (g)	16	6
Waarvan verzadigd (g)	4,3	1,6
Koolhydraten (g)	43	16
Waarvan suikers (g)	2,8	1,1
Vezels (g)	2	1
Eiwit (g)	20	8
Zout (g)	1,2	0,5

### ALLERGENEN

1) Gluten 3) Eieren 7) Melk/lactose

Kan sporen bevatten van: 15) Gluten 17) Eieren 20) Soja  
21) Melk/lactose 22) Noten 23) Selderij 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

## FRUITSALADE

Met hazelnoten en kwark



**1** Snijd de **appel** en de **banaan** klein. Hak de **hazelnoten** grof.

**2** Verdeel de **appel**, **banaan** en **blauwe bessen** over diepe borden. Garneer met de **kwark** en bestrooi met de **hazelnoten**

INGREDIËNTEN VOOR 1 ONTBIJT	2P	4P
Granny Smith appel (st)	1	2
Banaan (st)	1	2
Hazelnoten (g) 8) 19) 22) 25)	25	50
Blauwe bessen (g) *	60	125
Halfvolle kwark (g) 7) 15) 20) *	200	400

\*Zelf toevoegen | \*in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	1301 / 311	457 / 109
Vetten (g)	13	5
Waarvan verzadigd (g)	3,5	1,2
Koolhydraten (g)	32	11
Waarvan suikers (g)	25,3	8,9
Vezels (g)	4	1
Eiwit (g)	10	4
Zout (g)	0,1	0,0

## ALLERGENEN

7) Melk/lactose 8) Noten

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

22) (Andere) noten 25) Sesam

## MEERGRANENBESCHUIT

Met avocado, geitenkaas en tuinkers



**1** Verdeel de **beschuiten** over de borden. 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
Peper & zout*	naar smaak	

\*Zelf toevoegen | \*in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	1841 / 440	1151 / 275
Vetten (g)	33	21
Waarvan verzadigd (g)	7,5	4,7
Koolhydraten (g)	21	13
Waarvan suikers (g)	5,9	3,7
Vezels (g)	5	3
Eiwit (g)	14	9
Zout (g)	0,8	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