

ONTBIJT 1

BANAANPANNENKOEKEN

Met kaneel en honing



1

BANAANPANNENKOEKEN
Met kaneel en honing

2

VOLLE KWARK MET ORANJE FRUIT
Met pistachenoten en dadels

3

CRACKERS MET GEITENKAAS
Met avocado en alfalfa

1 Prak de **bananen** met een vork in een kom.

2 Voeg de **eieren**, de helft van het **lijnzaad** en een snufje zout toe en roer met de vork tot een beslag.

3 Verhit ¼ van de roomboter in een koekenpan en bak van ¼ van het **beslag** een kleine pannenkoek aan beide kanten goudbruin. Herhaal dit met het overige beslag.

4 Pers ondertussen de **sinaasappelen** uit.

5 Verdeel de **pannenkoeken** over de borden, schenk de **honing** erover en bestrooi met de **kaneel** en het overige **lijnzaad**. Serveer met het **sinaasappelsap**.

INGREDIËNTEN
VOOR 1 ONTBIJT

	2P	4P
Banaan (st)	2	4
Vrije-uitloepi (st) 3) *	4	8
Lijnzaad (g) 19) 22) 25)	30	60
Perssinaasappel (st)	6	12
Honing (potje)	1	2
Kaneel (tl)	1	2
Zelf toevoegen		
Zout		snufje
Roomboter (el)	2	4

*in de koelkast bewaren

BENODIGDHEDEN

Kom en koekenpan.

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	2443 / 584	567 / 136
Vetten (g)	30	7
Waarvan verzadigd (g)	12,1	2,8
Koolhydraten (g)	52	12
Waarvan suikers (g)	43,6	10,1
Vezels (g)	11	3
Eiwit (g)	19	5
Zout (g)	0,3	0,1

ALLERGENEN

3) Eieren

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

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.

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) *	250	500
Sinaasappel (st)	1	2
Mandarijn (st)	2	4
Pistachenoten (g) 8) 19) 25)	20	40
Dadelstukjes (g) 19) 22)	25	50

*in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	1406 / 336	493 / 118
Vetten (g)	18	6
Waarvan verzadigd (g)	8,4	3,0
Koolhydraten (g)	29	10
Waarvan suikers (g)	25,1	8,8
Vezels (g)	4	1
Eiwit (g)	13	4
Zout (g)	0,1	0,0

ALLERGENEN

7) Melk/lactose 8) Noten

Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) (Andere) Noten

25) Sesam

CRACKERS MET GEITENKAAS

Met avocado en alfalfa



1 Besmeer de **crackers** met de **verse geitenkaas**.

2 Snijd de **avocado** doormidden, verwijder de pit en snijd het vruchtvlees in blokjes. Verdeel de blokjes **avocado** over de **geitenkaas**.

3 Garneer de **crackers** met **alfalfa** en bestrooi met peper en zout naar smaak.

INGREDIËNTEN VOOR 1 ONTBIJT	2P	4P
Crackers (st) 1)	6	12
Verse geitenkaas (g) 7) *	50	100
Avocado (st)	1	2
Alfalfa (el) *	3	6
Zelf toevoegen		
Peper & zout		naar smaak

*in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	1515 / 362	1036 / 248
Vetten (g)	20	14
Waarvan verzadigd (g)	5,5	3,8
Koolhydraten (g)	29	20
Waarvan suikers (g)	2,4	1,7
Vezels (g)	13	9
Eiwit (g)	9	7
Zout (g)	0,9	0,6

ALLERGENEN

1) Gluten 7) Melk/lactose