

ONTBIJT 1

WALNOTENBROOD

Met geitenkaas en honing



1 WALNOTENBROOD

Met geitenkaas en honing

2 ZOMERSE FRUITSALADE

Met noten en citroenmelisse

3 ZOETE BANANAAN-KIWISMOOTHIE

Met rozijnen-pittenmix

EXTRA

- Smoothie Mango & Passie

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
Sinaasappels (st)	4	8
Bruin walnotenbrood (st) 1) 8) 19) 20) 21) 22) 25) 27)	2	4
Geitenkaas vers (g) 7) *	80	160
Honing (potje)	1	2
Walnoten (g) 8) 19) 22)	20	40

*Zelf toevoegen | *in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	2138 / 623	350 / 102
Vetten (g)	22	4
Waarvan verzadigd (g)	7,7	1,3
Koolhydraten (g)	55	9
Waarvan suikers (g)	55,1	9,0
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	18	3
Zout (g)	1,0	0,2

ALLERGENEN

1) Gluten 7) Melk/lactose 8) Noten

Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 20) Soja 21) Melk/lactose 22) (Andere) noten 25) Sesam 27) Lupine

1 Verwarm de oven voor op 200 graden. Pers de **sinaasappels** uit.

2 Bak de bruine **walnotenbroodjes** 6 – 8 minuten in de oven.

3 Snijd de **broodjes** open en beleg beide helften met de **geitenkaas**. Besprenkel naar smaak met **honing** en garneer met de **walnoten**.

4 Serveer de **broodjes** met het verse **sinaasappelsap**.

ZOMERSE FRUITSALADE

Met noten en citroenmelisse



1 Snijd de **meloen** en **perzik** in kwarten, verwijder de pit(ten) en de schil. Snijd de **appel** (junami), **meloen** en **perzik** in blokjes. Hak de helft van de **citroenmelisse** fijn en meng door het fruit.

2 Verdeel de **fruitsalade** over de borden, garneer met de **volle yoghurt** en strooi de overige **citroenmelisse** en de **notenmix** erover.

INGREDIËNTEN
VOOR 1 ONTBIJT

	2P	4P
Meloen (st)	¼	½
Perzik (st)	1	2
Junami appel (st)	1	2
Citroenmelisse (blaadjes) 23) *	10	20
Volle yoghurt (ml) 7) 15) 20) *	200	400
Notenmix (g) 8) 19) 22)	50	100

*Zelf toevoegen | *in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN

	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	1205 / 288	453 / 108
Vetten (g)	17	6
Waarvan verzadigd (g)	3,8	1,4
Koolhydraten (g)	21	8
Waarvan suikers (g)	16,8	6,3
Vezels (g)	4	2
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 23) Selderij

ZOETE BANAAAN-KIWISMOOTHIE

Met rozijnen-pittenmix



1 Schil de **kiwi** en pel de **banaan**. Meng de **kiwi** en **banaan** met de **Bulgarse yoghurt** en **volle yoghurt** in een blender of hoge kom voor een staafmixer en pureer tot een gladde smoothie.

2 Verdeel de smoothie over de glazen en garneer met de **rozijnen-pittenmix**.

INGREDIËNTEN
VOOR 1 ONTBIJT

	2P	4P
Kiwi (st)	2	4
Banaan (st)	2	4
Bulgarse yoghurt (ml) 7) 15) 20) *	250	500
Volle yoghurt (ml) 7) 15) 20) *	100	200
Rozijnen-pittenmix (g) 19) 22)	30	60

*Zelf toevoegen | *in de koelkast bewaren

BENODIGDHEDEN

Hoge kom met staafmixer of blender

VOEDINGSWAARDEN

	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	870 / 447	456 / 109
Vetten (g)	15	4
Waarvan verzadigd (g)	6,6	1,6
Koolhydraten (g)	47	11
Waarvan suikers (g)	48,2	11,8
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	15	4
Zout (g)	0,3	0,1

ALLERGENEN

7) Melk/lactose

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