

## 1 BANAAN- PANNENKOEKEN Met kaneel en honing

## 2 VOLLE YOGHURT MET APPEL Met cranberry-walnotenmix

## 3 SPELTWAFEL- SANDWICH Met avocado, belegen kaas en tuinkers

### EXTRA

- Ananas-meloen-mango&passiesap



**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  $\frac{1}{4}$  van de roomboter in een koekenpan en bak van  $\frac{1}{4}$  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
Bananen (st)	2	4
Vrije-uitloopei (st) 3) *	4	8
Lijnzaad (g) 19) 22) 25)	30	60
Perssinaasappelen (st)	6	12
Honing (potje)	1	2
Kaneel (tl)	1	2
Zout*	snufje	
Roomboter* (el)	2	4

\*Zelf toevoegen | \*in de koelkast bewaren

### BENODIGDHEDEN

Kom en koekenpan.

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	2314 / 553	544 / 130
Vetten (g)	26	6
Waarvan verzadigd (g)	11,6	2,7
Koolhydraten (g)	56	13
Waarvan suikers (g)	45,1	10,6
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	18	4
Zout (g)	0,6	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.

   #HelloFresh

## VOLLE YOGHURT MET APPEL

Met cranberry-walnotenmix



**1** Snijd de **appel** (elstar) en **peer** (conference) in kwarten en verwijder het klokhuis. Snijd de helft van de **appel** in blokjes en de andere helft in dunne plakken. Snijd de **peer** in blokjes.

**2** Meng de blokjes **appel** en **peer** met de **volle yoghurt** in een kom. Garneer met de plakken **appel** en bestrooi met de **cranberry-walnotenmix**.

INGREDIËNTEN VOOR 1 ONTBIJT	2P	4P
Eshtar appel (st)	2	4
Conference peer (st)	1	2
Volle yoghurt (ml) 7) 15) 20) *	400	800
Cranberry-walnotenmix (g) 8) 19) 22) 25)	60	120

\*Zelf toevoegen |\*in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	1618 / 387	376 / 90
Vetten (g)	17	4
Waarvan verzadigd (g)	4,8	1
Koolhydraten (g)	44	10
Waarvan suikers (g)	36,8	9
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	10	2
Zout (g)	0,2	0

## ALLERGENEN

7) Melk/lactose 8) Noten

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

## SPELTWAFEL-SANDWICH

Met avocado, beleggen kaas en tuinkers



**1** Snijd de **avocado** doormidden, verwijder de pit en verdeel het vruchtvlees over de **speltwafels**.

**2** Beleg 2 **speltwafels** per persoon met de **beleggen kaas** en de helft van de **tuinkers**.

**3** Leg de derde **speltwafel** als een sandwich op één van de belegde **wafels** en bestrooi met de rest van de **tuinkers**.

INGREDIËNTEN VOOR 1 ONTBIJT	2P	4P
Avocado (st)	½	1
Oer-speltwafels met quinoa (st) 1) 20) 25)	6	12
Beleggen kaas (plak) 7) *	2	4
Tuinkers (el) 20) 23) 24) *	2	4
Peper & zout	naar smaak	

\*Zelf toevoegen |\*in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	1448 / 346	1591 / 380
Vetten (g)	17	19
Waarvan verzadigd (g)	11,3	12,4
Koolhydraten (g)	28	31
Waarvan suikers (g)	1,0	1,1
Vezels (g)	4	4
Eiwit (g)	18	20
Zout (g)	0,7	0,8

## ALLERGENEN

1) Gluten 7) Melk/lactose

Kan sporen bevatten van: 20) Soja 23) Selderij 24) Mosterd 25) Sesam