

BARRES DE PETIT DÉJEUNER LÉGÈRES

Avec de la farine d'amande et de la banane



1

BARRES DE PETIT DÉJEUNER LÉGÈRES
Avec de la farine d'amande et de la banane

2

YAOURT ENTIER AU KIWI
Avec du muesli et des graines de courge

3

CRACKERS RICHES EN FIBRES AU CHÈVRE
Avec de l'avocat et de la luzerne

EN PLUS

- Jus orange-kiwi

Les valeurs nutritionnelles sont indiquées par personne et par portion. Lorsque c'est nécessaire, veillez à bien nettoyer les ingrédients avant de les intégrer à la recette. Si vous souhaitez faire une pause ou modifier votre box la semaine suivante, faites-le-nous savoir par votre compte au plus tard le mercredi précédant votre livraison suivante. Si vous avez des questions sur les produits ou nos services, n'hésitez pas à contacter notre service clientèle.

Nous aimerions beaucoup savoir ce que vous pensez de HelloFresh. N'hésitez pas à nous appeler, à nous écrire ou à nous contacter via les réseaux sociaux.

   #HelloFresh

www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be
SEMAINE 47 | 2017

1 Préchauffez le four à 180 degrés. Dans un bol, écrasez les **bananes** à la fourchette, ajoutez les **œufs** et mélangez jusqu'à obtenir une pâte aérée. Ajoutez la levure et la **cannelle**, puis mixez 1 minute.

2 Ajoutez ensuite la **farine d'amande**, les **flocons d'avoine**, les **raisins secs** et le sel, puis mixez jusqu'à ce que tout soit bien mélangé.

3 Versez la pâte dans un moule à cake recouvert de papier sulfurisé et enfournez 30 à 35 minutes ou jusqu'à obtenir une belle couleur dorée. Vérifiez éventuellement la cuisson en piquant à l'aide d'un couteau. S'il ressort sec, c'est prêt.

4 Découpez le cake en barres, puis servez.

INGRÉDIENTS

POUR 1 PETIT DÉJEUNER	2P	4P
Banane (pc)	2	4
Œuf plein air (pc) 3 *	1	2
Cannelle (cc)	1	2
Farine d'amande (g) 8) 19) 22) 25)	50	100
Flocons d'avoine (g) 1) 19) 22) 25)	50	100
Raisins secs (g) 19) 22) 25)	40	80
Levure* (cc)	1	2
Sel*	Une pincée	

* À ajouter vous-même | * Conserver au réfrigérateur

USTENSILES

Bol, blender ou bol profond avec mixeur plongeant, moule à cake de ± 20 cm avec papier sulfurisé

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	1957 / 465	866 / 206
Lipides (g)	18	8
Dont saturés (g)	2,3	1,0
Glucides (g)	62	27
Dont sucres (g)	36,2	16,0
Fibres (g)	8	4
Protéines (g)	13	6
Sel (g)	0,1	0,0

ALLERGÈNES

1) Gluten 8) Noix

Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) Noix 25) Sésame

YAOURT ENTIER AU KIWI

Avec du muesli et des graines de courge



1 Versez le **yaourt entier** dans les bols.
Épluchez les **kiwis** et découpez-les en petits morceaux.

2 Servez le **kiwi** et le **muesli** dans les bols et garnissez de **graines de courge**.

INGRÉDIENTS

POUR 1 PETIT DÉJEUNER	2P	4P
Yaourt entier (ml) 7) 15) 20) *	350	700
Kiwi vert (pc)	1	2
Kiwi gold (pc)	1	2
Muesli (g) 1) 8) 12) 19) 22) 25)	50	100
Graines de courge (g) 19) 22) 25)	15	30

*À ajouter vous-même | *Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	1197 / 286	423 / 101
Lipides (g)	11	4
Dont saturés (g)	4,6	1,6
Glucides (g)	31	11
Dont sucres (g)	20,0	7,1
Fibres (g)	4	1
Protéines (g)	12	4
Sel (g)	0,2	0,1

ALLERGÈNES

1) Gluten 7) Lait/lactose 8) Noix 12) Sulfites

Peut contenir des traces de : 15) Gluten 19) Cacahuètes
20) Soja 22) (Autres) noix 25) Sésame

CRACKERS RICHES EN FIBRES AU CHÈVRE

Avec de l'avocat et de la luzerne



1 Garnissez les **crackers** avec le **chèvre frais**.

2 Coupez l'**avocat** par le milieu, retirez le noyau et détaillez la chair. Disposez ensuite les dés d'**avocat** sur le **chèvre**.

3 Garnissez les **crackers** de **luzerne**, puis salez et poivrez si vous le désirez.

INGRÉDIENTS

POUR 1 PETIT DÉJEUNER	2P	4P
Crackers riches en fibres (pc) 1) 11)	6	12
Chèvre frais (g) 7) *	50	100
Avocat (pc)	1	2
Luzerne (cs) *	3	6
Poivre et sel*	Selon le goût	

*À ajouter vous-même | *Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	1464 / 350	976 / 233
Lipides (g)	25	17
Dont saturés (g)	6,0	4,0
Glucides (g)	18	12
Dont sucres (g)	2,7	1,8
Fibres (g)	13	9
Protéines (g)	10	7
Sel (g)	0,6	0,4

ALLERGÈNES

1) Gluten 7) Lait/lactose 11) Sésame