

## ONTBIJT 1

# CROISSANT

met een gekookt eitje



**1** CROISSANT  
met een gekookt eitje

**2** BULGAARSE  
YOGHURT MET  
DRUIVEN  
en notenmix

**3** CRACKERS MET  
GEITENKAAS  
met avocado en alfalfa

**1** Verwarm de oven voor op 180 graden.

**2** Zorg dat de **eieren** net onder water staan in een steelpan met deksel. Breng afgedekt aan de kook en kook de **eieren** in 6 – 8 minuten hard. Laat schrikken onder koud water.

**3** Bak de **croissants** 5 minuten in de oven.

**4** Snijd de **croissants** open en besmeer met roomboter en **vruchtenspread**.  
Serveer met het gekookte **ei**. Breng op smaak met **peper** en zout.

INGREDIËNTEN VOOR 1 ONTBIJT	2P	4P
Vrije-uitloepi (st) 3) *	2	4
Meergranencroissant (st) 1) 3) 6) 7) 11) 22)	2	4
Appel-framboos vruchtenspread (potje)	1	2

Zelf toevoegen

Roomboter	naar smaak
Peper & zout	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

### BENODIGDHEDEN

Steelpan met deksel

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	1632 / 390	986 / 236
Vetten (g)	23	14
Waarvan verzadigd (g)	8,8	5,3
Koolhydraten (g)	31	18
Waarvan suikers (g)	8,7	5,3
Vezels (g)	3	2
Eiwit (g)	14	9
Zout (g)	0,9	0,6

### ALLERGENEN

1) Glutenbevattende granen 3) Eieren 6) Soja 7) Melk/lactose  
11) Sesam

Kan sporen bevatten van: 22) Noten

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. Neem gerust contact op via de website of via onze social-mediakanalen.

   #HelloFresh

## BULGAARSE YOGHURT MET DRUIVEN

en notenmix



**1** Halveer de **druiven** en verdeel de druiven en **Bulgaarse yoghurt** over de kommen.

**2** Garneer met de **notenmix**.

INGREDIËNTEN  
VOOR 1 ONTBIJT

	2P	4P
Pitloze blauwe druiven (g) *	250	500
Bulgaarse yoghurt (ml) 7) *	250	500
Notenmix (g) 8) 19) 25)	100	200

\*in de koelkast bewaren

## VOEDINGSWAARDEN

	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	2151 / 514	717 / 171
Vetten (g)	33	11
Waarvan verzadigd (g)	7,3	2,4
Koolhydraten (g)	36	12
Waarvan suikers (g)	29,5	9,8
Vezels (g)	6	2
Eiwit (g)	16	5
Zout (g)	0,2	0,1

## ALLERGENEN

7) Melk/lactose 8) Noten

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

## MEERGRANENBESCHUIT MET RICOTTA

Met komkommer en gezouten amandelen



**1** Snijd de **komkommer** in plakjes en hak de **gezouten amandelen** fijn.

**2** Verdeel de **ricotta** over de **beschuit**.

**3** Beleg vervolgens met de plakjes **komkommer** en de **amandelen**. Bestrooi met peper en zout naar smaak.

INGREDIËNTEN  
VOOR 1 ONTBIJT

	2P	4P
Komkommer (st)	¼	½
Gezouten amandelen (g) 5) 8) 25)	50	100
Ricotta (g) 7) *	100	200
Meergranenbeschuit (st) 1) 3) 6) 7) 11) 13)	4	8
Zelf toevoegen		

Peper &amp; zout Naar smaak

\*in de koelkast bewaren

## VOEDINGSWAARDEN

	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	1611 / 385	1056 / 252
Vetten (g)	25	16
Waarvan verzadigd (g)	4,0	2,6
Koolhydraten (g)	24	16
Waarvan suikers (g)	7,1	4,7
Vezels (g)	5	3
Eiwit (g)	16	10
Zout (g)	0,6	0,4

## ALLERGENEN

1) Glutenbevattende granen 3) Eieren 5) Pinda's 6) Soja 7) Melk/lactose 8) Noten 11) Sesam 13) Lupine

Kan sporen bevatten van: 25) Sesam