

## PETIT DÉJEUNER 1

# CAKE À LA BANANE

Et aux noix



### 1 CAKE À LA BANANE

Et aux noix

### 2 FROMAGE BLANC DEMI-ÉCRÉMÉ

À la pomme, aux noix de pécan  
et aux raisins secs

### 3 SMOOTHIE DE YAOURT ENTIER

Aux raisins rouges et au muesli

#### EN PLUS

- Jus orange-banane
- Jus pomme-menthe

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 par les réseaux sociaux.

   #HelloFresh

www.hellofresh.nl  
www.hellofresh.be  
SEMAINE 16 | 2017

**1** Préchauffez le four à 170 degrés.

**2** Écrasez les **bananes** dans un bol. Ajoutez les **œufs** puis, à l'aide d'un fouet ou d'un mixeur, mélangez environ 1 minute pour obtenir un mélange aéré.

**3** Émiettez ensuite les **noix**. Ajoutez les **noix**, les **flocons d'avoine**, les **raisins secs**, la **cannelle**, les **graines de lin** et la moitié du **miel** ainsi qu'une pincée de sel à la pâte et mélangez.

**4** Versez la pâte dans un petit plat à four ou un moule à cake recouvert de papier sulfurisé et enfournez le cake 25 à 30 minutes jusqu'à ce qu'il soit bien doré. Vérifiez la cuisson en enfonçant une brochette dans le cake. Si elle en ressort sèche, il est prêt. Démoulez le cake et arrosez-le du reste de **miel**.

#### INGRÉDIENTS

##### POUR 1 PETIT DÉJEUNER

	2P	4P
Bananes	2	4
Œufs « élevés au sol » 3) *	2	4
Noix (g) 8) 19) 22)	25	50
Flocons d'avoine (g) 1) 19) 22)	50	100
Raisins secs (g) 19) 22)	20	40
Cannelle (cc)	2	4
Graines de lin (g) 19) 22)	10	20
Miel (petit pot)	1	2
Sel*		Pincée

\*À ajouter vous-même | \*Conserver au réfrigérateur

#### USTENSILES

Bol, fouet ou mixeur, petit plat à four ou moule à cake de 25 cm sur 20 recouvert de papier sulfurisé

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	PAR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2013 / 481	799 / 191
Lipides (g)	17	7
Dont saturés (g)	3,1	1,2
Glucides (g)	62	25
Dont sucres (g)	39,4	15,6
Fibres (g)	7	3
Protéines (g)	15	6
Sel (g)	0,2	0,1

#### ALLERGÈNES

3) Œufs 8) Noix

Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) Autres noix

# FROMAGE BLANC DEMI-ÉCRÉMÉ

À la pomme, aux noix de pécan et aux raisins secs



**1** Détaillez la pomme Jazz. Versez le **fromage blanc demi-écrémé** dans les bols, ajoutez la **pomme** et garnissez avec les **noix de pécan** et les **raisins secs**.

INGRÉDIENTS POUR 1 PETIT DÉJEUNER	2P	4P
Pomme Jazz (pc)	1	2
Fromage blanc demi-écrémé (ml) 7) 15) 20) *	500	1000
Noix de pécan (g) 8) 19) 22)	30	60
Raisins secs (g) 19) 22)	30	60

\*À ajouter vous-même | \*Conserver au réfrigérateur

### USTENSILES

-

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	PAR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	1891 / 452	543 / 130
Lipides (g)	22	6
Dont saturés (g)	8,4	2,4
Glucides (g)	29	8
Dont sucres (g)	26,5	7,6
Fibres (g)	3	1
Protéines (g)	31	9
Sel (g)	0,2	0,1

### ALLERGÈNES

7) Lait/lactose 8) Noix

Peut contenir des traces de : 15) Gluten 19) Cacahuètes

20) Soja 22) Autres noix

# SMOOTHIE AU YAOURT ENTIER

Aux raisins rouges et au muesli



**1** Versez le **yaourt entier** dans un bol profond ou un blender. Ajoutez la moitié de l'**ananas** ainsi que la moitié des **raisins rouges** et du **muesli**, puis réduisez le tout en smoothie épais.

**2** Versez le smoothie dans les bols. Coupez le reste de **raisins rouges** en deux. Garnissez le smoothie avec les **raisins rouges**, le reste de **muesli** et d'**ananas**.

INGRÉDIENTS POUR 1 PETIT DÉJEUNER	2P	4P
Yaourt entier (ml) 7) 15) 20) *	250	500
Ananas (tranches) *	1½	3
Raisins rouges (g) *	250	500
Muesli 1) 8) 12) 19) 22)	100	200

\*À ajouter vous-même | \*Conserver au réfrigérateur

### USTENSILES

Bol profond avec mixeur plongeant ou blender

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	PAR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	1619 / 387	440 / 105
Lipides (g)	8	2
Dont saturés (g)	2,9	0,8
Glucides (g)	64	17
Dont sucres (g)	45,7	12,4
Fibres (g)	7	2
Protéines (g)	10	3
Sel (g)	0,1	0,0

### ALLERGÈNES

1) Gluten 7) Lait/lactose 8) Noix

Peut contenir des traces de : 15) Gluten 19) Cacahuètes

20) Soja 22) Autres noix