

ONTBIJT 1
CIABATTA MET ROEREI
Met paprika en rucolacress1 CIABATTA MET ROEREI
Met paprika en rucolacress2 MEERGRANEN-BESCHUIT
Met kaas, achterham en radijs3 FRUITSALADE MET GRIEKSE YOGHURT
Met hazelnoten en dadels

EXTRA



1 Verwarm de oven voor op 200 graden. Kluts in een kom de **eieren** met een scheutje **melk**. Breng op smaak met peper en zout.

2 Snijd de **paprika** in blokjes en voeg toe aan het **eimengsel**.

3 Bak de bruine **ciabatta's** 6 – 8 minuten in de oven.

4 Verhit ondertussen de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg het **eimengsel** toe en bak al roerend 2 – 3 minuten, of totdat het **ei** gestold is.

5 Snijd de **ciabatta's** open en verdeel over de borden. Beleg de **ciabatta's** met het **roerei**. Knip de **rucolacress** af en garneer de **broodjes** ermee. Serveer met een glas melk.

INGREDIËNTEN VOOR 1 ONTBIJT	2P	4P
Vrije-uitloopei (st) 3) *	4	8
Halfvolle melk (ml) 7) 15) 20) *	50	100
Rode paprika (st)	1	2
Bruine ciabatta (st) 1) 6) 7) 17) 22) 25) 27) *	2	4
Rucolacress (el) 10) *	2	4
Roomboter* (el)	½	1
Peper & zout*	Naar smaak	

*Zelf toevoegen | *in de koelkast bewaren

BENODIGDHEDEN

Kom en koekenpan

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	1498 / 358	489 / 116
Vetten (g)	14	5
Waarvan verzadigd (g)	5,8	1,9
Koolhydraten (g)	37	12
Waarvan suikers (g)	7,4	2,4
Vezels (g)	6	2
Eiwit (g)	17	6
Zout (g)	1,2	0,4

ALLERGENEN

1) Gluten 3) Eieren 6) Soja 7) Melk/lactose 10) Mosterd

Kan sporen bevatten van: 15) Gluten 17) Eieren 20) Soja 22) Noten 25) Sesam 27) Lupine

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

MEERGRANENBESCHUIT

Met kaas, achterham en radijs



1 Beleg 2 **beschuiten** per persoon met de **jong belegen kaas**. Beleg 1 **beschuit** met de **achterham**.

2 Snijd de **radijs** in plakken en verdeel deze over de **beschuiten**.

INGREDIËNTEN VOOR 1 ONTBIJT	2P	4P
Meergranen beschuit (st) 1) 3) 6) 7) 11) 13)	4	8
Jong belegen kaas (plak) 7) *	2	4
Achterham (plak) *	2	4
Radijs (st) *	6	12

*Zelf toevoegen | *in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	1013 / 242	1013 / 242
Vetten (g)	14	14
Waarvan verzadigd (g)	5,6	5,6
Koolhydraten (g)	15	15
Waarvan suikers (g)	3,9	3,9
Vezels (g)	1	1
Eiwit (g)	15	15
Zout (g)	0,7	0,7

ALLERGENEN

1) Gluten 3) Eieren 6) Soja 7) Melk/lactose 11) Sesam 13) Lupine

FRUITSALADE MET GRIEKSE YOGHURT

Met hazelnoten en dadels



1 Snijd de **druiven** doormidden. Schil de **kiwi** en **grapefruit** en snijd beide klein. Hak de **hazelnoten** grof.

2 Verdeel het fruit over de borden. Schep de **Griekse yoghurt** erover en garneer met de **dadelstukjes** en **hazelnoten**.

INGREDIËNTEN VOOR 1 ONTBIJT	2P	4P
Druiven (g) *	125	250
Kiwi (st)	1	2
Grapefruit (st)	1	2
Hazelnoten (g) 8) 19) 22) 25)	50	100
Griekse yoghurt (ml) 7) 15) 20) *	150	300
Dadelstukjes (g) 19) 22)	25	50

*Zelf toevoegen | *in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	1720 / 411	599 / 143
Vetten (g)	25	9
Waarvan verzadigd (g)	6,2	2,2
Koolhydraten (g)	32	11
Waarvan suikers (g)	29,2	10,2
Vezels (g)	6	2
Eiwit (g)	9	3
Zout (g)	0,1	0,0

ALLERGENEN

7) Melk/lactose 8) Noten

Kan sporen bevatten van: 15) Gluten 17) Eieren 19) Pinda's 20) Soja 22) (Andere) noten 25) Sesam