

ONTBIJT 1

OER-SPELTWAFELS MET AVOCADO

Met gekookt ei en verse jus d'orange



1 OER-SPELTWAFELS MET AVOCADO
Met gekookt ei en verse jus d'orange

2 KWARK MET MELOEN
Met muesli en met kokosrasp

3 CRACKERS MET ACHTERHAM
Met kruidenkaas en veldsla

EXTRA

- Conference peren
- Jonagold appels

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

INGREDIËNTEN
VOOR 1 ONTBIJT

	2P	4P
Scharrelei (st) 3) *	4	8
Persinaasappelen (st)	4	8
Avocado (st)	1	2
Oer-speltwafel - quinoa (st) 1) 20) 25)	6	12
Peper & zout*	Naar smaak	

*Zelf toevoegen | *in de koelkast bewaren

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel

VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 G

	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	2159 / 516	608 / 145
Vetten (g)	28	8
Waarvan verzadigd (g)	5,3	1,5
Koolhydraten (g)	43	12
Waarvan suikers (g)	13,9	3,9
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	20	60
Zout (g)	0,4	0,1

ALLERGENEN

1) Gluten 3) Eieren

Kan sporen bevatten van: 20) Soja 25) Sesam

1 Zorg dat de **eieren** net onder water staan in een pan met deksel. Breng afgedekt aan de kook en kook de **eieren** 6 – 8 minuten. Spoel daarna onder koud water.

2 Pers ondertussen de **sinaasappelen** uit en verdeel het sap over glazen.

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

4 Pel de **eieren**, snijd in plakken en verdeel over de **wafels**. Bestrooi met peper en zout en serveer met het **sinaasappelsap**.

KWARK MET MELOEN

Met muesli en met kokosrasp



1 Snijd de **meloen** in parten, verwijder de schil en pitten en snijd in blokjes.

2 Verdeel de **kwark** over diepe borden. Verdeel hier de **meloen** over en bestrooi met de **muesli** en **kokosrasp**.

★**TIP:** Moet je 's ochtends snel de deur uit? Snijd de meloen de avond ervoor alvast in kleine stukjes en bewaar in de koelkast.

INGREDIËNTEN VOOR 1 ONTBIJT	2P	4P
Cantaloupe meloen	½	1
Halfvolle kwark (ml) 7) 15) 20) *	250	500
Muesli (g) 1) 8) 12) 19) 22) 25)	50	100
Kokosrasp (g) 19) 22) 25)	10	20

*Zelf toevoegen | *in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	1238 / 296	406 / 97
Vetten (g)	11	4
Waarvan verzadigd (g)	6,6	2,2
Koolhydraten (g)	29	10
Waarvan suikers (g)	19,9	6,5
Vezels (g)	3	1
Eiwit (g)	12	4
Zout (g)	0,2	0,1

ALLERGENEN

1) Gluten 7) Melk/lactose 8) Noten 12) Sulfit

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

CRACKERS MET ACHTERHAM

Met kruidenkaas en veldsla



1 Beleg 3 **crackers** per persoon met een plak **ham**.

2 Verdeel er de **veldsla** over en bestrooi met de blokjes **kruidenkaas**.

★**TIP:** Heb je extra tijd en heb je honing in huis? Maak dan een dressing van 1 tl honing per persoon, 2 tl olijfolie per persoon, peper en zout en besprenkel de ham hiermee.

INGREDIËNTEN VOOR 1 ONTBIJT	2P	4P
Zuurdesemcrackers (st) 1) 21) 25)	6	12
Achterham (plakken) 7) 15) *	6	12
Veldsla (g) 23)	20	40
Blokjes kruidenkaas (g) 7) *	25	50

*Zelf toevoegen | *in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	1054 / 252	959 / 229
Vetten (g)	6	5
Waarvan verzadigd (g)	3,4	3,1
Koolhydraten (g)	25	23
Waarvan suikers (g)	0,2	0,2
Vezels (g)	8	7
Eiwit (g)	19	17
Zout (g)	0,9	0,8

ALLERGENEN

1) Gluten 7) Melk/lactose

Kan sporen bevatten van: 15) Gluten 21) Melk/lactose
23) Selderij 25) Sesam