

1 EIMUFFINS
Met ontbijtspek, bosui en kaas2 HALFVOLLE KWARK
MET FRUIT
Met muesli en kokosrasp3 RUSTIEKE CRACKERS
MET GEITENKAAS
Met avocado en alfalfa

1 Verwarm de oven voor op 180 graden. Vet per persoon 2 holtes van de muffinvorm in met de zonnebloemolie.

2 Snijd de **lente-ui** fijn en het **ontbijtspek** in dunne repen. Breek de **eieren** boven een kom en roer samen met de melk luchtig met een vork of garde.

3 Meng de **lente-ui**, het **ontbijtspek** en de **gerasppte kaas** door de **eieren**. Breng op smaak met **paprikapoeder**, peper en zout.

4 Verdeel het eimengsel over de ingevette muffinvorm. Bak de eimuffins in 25 – 30 minuten goudbruin in de oven.

INGREDIËNTEN
VOOR 1 ONTBIJT

	2P	4P
Lente-ui (st) *	1	2
Ontbijtspek (plakken) *	4	8
Vrije-uitloopei (st) 3) *	4	8
Geraspte belegen kaas (g) 7) *	25	50
Paprikapoeder (tl)	½	1
Zonnebloemolie* (el)	½	1
Melk* (el)	2	4
Peper & zout*	Naar smaak	

*Zelf toevoegen *in de koelkast bewaren

BENODIGDHEDEN

Muffinvorm en kom

VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 G

	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	1188 / 284	716 / 171
Vetten (g)	22	13
Waarvan verzadigd (g)	8,5	5,1
Koolhydraten (g)	2	1
Waarvan suikers (g)	0,8	0,5
Vezels (g)	1	1
Eiwit (g)	19	11
Zout (g)	1,3	0,8

ALLERGENEN

3) Eieren 7) Melk/lacose

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

HALFVOLLE KWARK MET FRUIT

Met muesli en kokosrasp



1 Snijd de **banaan** in plakken. Pel de **mandarijn** en verdeel in parten.

2 Verdeel de **halfvolle kwark** over kommen.

3 Voeg de **banaan** en de **mandarijn** toe en gaarneer met de **kokosrasp** en de **muesli**.

INGREDIËNTEN VOOR 1 ONTBIJT	2P	4P
Banaan (st)	1	2
Mandarijn (st)	2	4
Halfvolle kwark (g) 7) 15) 20) *	250	500
Kokosrasp (g) 19) 22) 25)	20	40
Muesli (g) 1) 8) 12) 19) 22) 25)	50	100

*Zelf toevoegen |*in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	1552 / 371	554 / 133
Vetten (g)	14	4
Waarvan verzadigd (g)	9,6	3,4
Koolhydraten (g)	39	14
Waarvan suikers (g)	25,4	9,1
Vezels (g)	5	2
Eiwit (g)	13	5
Zout (g)	0,1	0,0

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

RUSTIEKE CRACKERS MET GEITENKAAS

Met avocado en alfalfa



1 Beleg de **crackers** met de **verse geitenkaas**.

2 Snijd de **avocado** doormidden en verwijder de pit. Verdeel het vruchtvlies over de **geitenkaas**.

3 Gaarneer de **crackers** met **alfalfa** en bestrooi met peper en zout naar smaak.

INGREDIËNTEN VOOR 1 ONTBIJT	2P	4P
Crackers rustiek (st) 1)	6	12
Vers geitenkaas (g) 7) *	50	100
Avocado (st)	1	2
Alfalfa (el) *	3	6
Peper & zout*	naar smaak	

*Zelf toevoegen |*in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	1678 / 401	1011 / 242
Vetten (g)	24	14
Waarvan verzadigd (g)	5,9	3,6
Koolhydraten (g)	30	18
Waarvan suikers (g)	2,8	1,7
Vezels (g)	14	8
Eiwit (g)	10	6
Zout (g)	0,8	0,5

ALLERGENEN

1) Gluten 7) Melk/lactose