



# FLAN À LA VANILLE ET AUX KRUIDNOTEN

À la mandarine et aux amandes



Facile

Total : **10-12** min.

À manger dans  
les **3** jours

Les kruidnoten sont de petits biscuits traditionnels originaires des Pays-Bas (on les trouve également en Flandres). Indissociables du mois de décembre, ils sont jetés aux enfants par le Père Fouettard (Zwarte Piet) lors des défilés de la Saint-Nicolas.



Mandarine



Flan à la vanille ✨



Kruidnoten



Amandes effilées

# DÉLICIEUX — DESSERT

## FLAN À LA VANILLE ET AUX KRUIDNOTEN



**1** Pelez la **mandarine**. Coupez les quartiers de **mandarine** en petits morceaux.

**2** Versez le **flan à la vanille** dans les bols et garnissez avec les morceaux de **mandarine**, les **kruidnoten** et les **amandes effilées**.

### ★ CONSEIL

Si vous avez le temps, grillez d'abord les amandes effilées à sec dans une poêle.

### INGRÉDIENTS

	2P	4P
Mandarine (pc)	2	4
Flan à la vanille (ml) 7) 15) 20)*	400	800
Kruidnoten (g) 1) 6) 17) 22)	100	200
Amandes effilées (g) 8) 19) 22) 25)	30	60

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

### VALEURS NUTRITIONNELLES

	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2079 / 497	666 / 159
Lipides (g)	23	7
Dont saturés (g)	8,8	2,8
Glucides (g)	60	19
Dont sucres (g)	48,5	15,5
Fibres (g)	3	1
Protéines (g)	12	4
Sel (g)	0,7	0,2

### ALLERGÈNES

1) Gluten 6) Soja 7) Lait/lactose 8) Noix  
**Peut contenir des traces de :** 15) Gluten 17) Œufs  
19) Cacahuètes 20) Soja 22) (Autres) noix 23) Céleri  
25) Sésame

Nous aimerions beaucoup savoir ce que vous pensez de HelloFresh. N'hésitez pas à nous appeler, à nous écrire ou à nous contacter via les réseaux sociaux.



#HelloFresh

www.hellofresh.nl  
www.hellofresh.be