

## CRUMBLE CHAUD À LA POMME

Avec des flocons d'avoine et du yaourt grec

## 1 CRUMBLE CHAUD À LA POMME

Avec flocons d'avoine et du yaourt grec

## 2 YAOURT AU KIWI ET AU FRUIT DE LA PASSION

Avec du muesli et des graines de courge

## 3 CRACKERS RICHES EN FIBRES À L'AVOCAT

Avec du cresson et du fromage au cumin

## EN PLUS

- Jus orange-banane

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 via les réseaux sociaux.

   #HelloFresh

www.hellofresh.nl  
www.hellofresh.be  
SEMAINE 09 | 2018



1 Préchauffez le four à 180 degrés.

2 Dans la petite casserole, faites fondre le beurre à feu doux. Épluchez la **pomme**, retirez le trognon et coupez le fruit en morceaux.

3 Dans le bol, mélangez la **pomme**, le beurre fondu, les **flocons d'avoine**, le **miel**, la **cannelle** et une pincée de sel, puis versez le tout dans le plat à four. Enfourez le **crumble aux pommes** 10 à 15 minutes.

4 Servez le **crumble aux pommes** chaud dans des bols profonds et accompagnez du **yaourt grec**.

INGRÉDIENTS POUR 1 PETIT DÉJEUNER	2P	4P
Pomme Jonagold (pc)	2	4
Flocons d'avoine (g) 15) 19) 22) 25)	100	200
Miel (petit pot)	1	2
Cannelle (sachet)	½	1
Yaourt grec (ml) 7) 15) 20) ✱	250	500
Beurre* (g)	25	50
Sel*	Une pincée	

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

## USTENSILES

Petite casserole, bol et plat à four.

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	236%/66	70%/68
Lipides (g)	26	8
Dont saturés (g)	15,2	4,5
Glucides (g)	65	19
Dont sucres (g)	32,0	9,5
Fibres (g)	7	2
Protéines (g)	13	4
Sel (g)	0,2	0,1

## ALLERGÈNES

7) Lait/lactose

Peut contenir des traces de : 15) Gluten 19) Cacahuètes 20) Soja 22) Noix 25) Sésame

## YAOURT AU KIWI ET AU FRUIT DE LA PASSION

Avec du muesli et des graines de courge



**1** Versez le **yaourt entier** dans les bols. Épluchez les **kiwis** et découpez-les en petits morceaux.

**2** Videz la chair du **fruit de la passion** à la petite cuillère et ajoutez au **yaourt** en même temps que le **kiwi**. Parsemez de **muesli** et de **graines de courge**.

INGRÉDIENTS POUR 1 PETIT DÉJEUNER	2P	4P
Yaourt entier (ml) 7) 15) 20) *	350	700
Kiwi vert (pc)	1	2
Fruit de la passion (pc)	1	2
Muesli (g) 1) 8) 12) 19) 22) 25)	50	100
Graines de courge (g) 19) 22) 25)	15	30

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

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	1197 / 286	423 / 101
Lipides (g)	11	4
Dont saturés (g)	4,6	1,6
Glucides (g)	31	11
Dont sucres (g)	20,0	7,1
Fibres (g)	4	1
Protéines (g)	12	4
Sel (g)	0,2	0,1

### ALLERGÈNES

1) Gluten 7) Lait/lactose 8) Noix 12) Sulfites

Peut contenir des traces de : 15) Gluten 19) Cacahuètes 20) Soja 22) (Autres) noix 25) Sésame

## CRACKERS RICHES EN FIBRES À L'AVOCAT

Avec du cresson et du fromage au cumin



**1** Taillez la moitié de l'**avocat** en tranches.

**2** Tartinez les **crackers riches en fibres** du reste d'**avocat** et disposez le **fromage au cumin** par-dessus.

**3** Garnissez avec les tranches d'**avocat** et le **cresson**, puis salez et poivrez à votre guise.

INGRÉDIENTS POUR 1 PETIT DÉJEUNER	2P	4P
Avocat (pc)	½	1
Crackers riches en fibres (pc) 1) 11) 21)	6	12
Fromage au cumin (tranche) 7) *	4	8
Cresson (cs) 15) 23) 24)	2	4
Poivre et sel	Selon le goût	

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

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	1602 / 383	1272 / 304
Lipides (g)	26	21
Dont saturés (g)	12,7	10,1
Glucides (g)	17	13
Dont sucres (g)	1,4	1,1
Fibres (g)	11	9
Protéines (g)	18	14
Sel (g)	1,3	1,0

### ALLERGÈNES

1) Gluten 7) Lait/lactose 11) Sésame

Peut contenir des traces de : 15) Gluten 21) Lait/lactose 23) Céleri 24) Moutarde