

## VOLKOREN RICOTTAPANNEKOEKJES

Met frambozensaus

# 1 VOLKOREN RICOTTAPANNEKOEKJES

Met frambozensaus

# 2 HALFVOLLE YOGHURT MET PEER

Met kiwi en muesli

# 3 SPELTWAFELS MET AVOCADO

Met tomaat en oude kaas

## EXTRA

- Persinaasappelen



**1** Plet de helft van de **frambozen** met een vork. Meng de geplette **frambozen** in een kom met met ½ tl suiker per persoon en roer de hele **frambozen** er voorzichtig door.

**2** Klop in een andere kom de **eieren** en de overige suiker los met een garde. Roer de helft van de **melk** erdoor en spatel er 50 g **volkoren pannenkoekenmix** per persoon door. Meng vervolgens met de overige **melk** en de **ricotta**.

**3** Verhit de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak zodra de pan goed heet is 3 kleine **pannenkoekjes** per persoon.

**4** Verdeel de **ricottapannekoekjes** over de borden en verdeel het **frambozenmengsel** erover.

## INGREDIËNTEN VOOR 1 ONTBIJT

	2P	4P
Frambozen (g) *	125	250
Vrije-uitloepi (st) 3) *	2	4
Volkoren pannenkoekenmix (g) 1) 27)	100	200
Ricotta (g) 7) *	160	320
Halfvolle melk (ml) 7) 15) 20) *	100	200
Zelf toevoegen*		
Suiker (el)	4	8
Roomboter (el)	1	2

\*in de koelkast bewaren

## BENODIGDHEDEN

Vergiet, 2x kom, garde en koekenpan

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	2050 / 490	641 / 153
Vetten (g)	19	6
Waarvan verzadigd (g)	10,0	3,1
Koolhydraten (g)	58	18
Waarvan suikers (g)	29,3	9,2
Vezels (g)	6	2
Eiwit (g)	22	7
Zout (g)	1,3	0,4

## ALLERGENEN

1) Gluten 3) Eieren 7) Melk/lactose

Kan sporen bevatten van: 15) Gluten 20) Soja 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

## HALFVOLLE YOGHURT MET PEER

Met kiwi en muesli



**1** Schil de **kiwi** en snijd in blokjes.  
Verwijder het klokhuis van de **peer** en snijd in blokjes.

**2** Verdeel de **halfvolle yoghurt** over de kommen en meng de **kiwi** erdoor.

**3** Verdeel de **peer** en **muesli** over de **yoghurt**.

INGREDIËNTEN VOOR 1 ONTBIJT	2P	4P
Groene kiwi (st)	1	2
Conference peer (st)	1	2
Halfvolle yoghurt (ml) 7) 15) 20)	250	500
Muesli (g) 1) 8) 12) 19) 22) 25)	90	180

\*Zelf toevoegen | \*in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	962 / 230	563 / 135
Vetten (g)	6	4
Waarvan verzadigd (g)	1,8	1,1
Koolhydraten (g)	34	20
Waarvan suikers (g)	17,0	9,9
Vezels (g)	3	2
Eiwit (g)	10	6
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) Noten 25) Sesam

## SPELTWAFELS MET AVOCADO

Met tomaat en oude kaas



**1** Snijd de **avocado** doormidden, verwijder de pit en lepel het vruchtvlees uit de schil.

**2** Verdeel de **avocado** over de **speltwafels**. Snijd de **pruimtomaat** in plakken en verdeel de plakken over de **avocado**.

**3** Garneer de **wafels** met de **oude kaas**. Bestrooi naar smaak met peper.

INGREDIËNTEN VOOR 1 ONTBIJT	2P	4P
Avocado (st)	1	2
Speltwafels (st) 1) 20) 25)	6	12
Pruimtomaat (st) *	2	4
Oude kaas (g) 7) *	50	100

Zelf toevoegen\*

Peper naar smaak

\*Zelf toevoegen | \*in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	1510 / 432	616 / 176
Vetten (g)	26	11
Waarvan verzadigd (g)	8,0	3,3
Koolhydraten (g)	32	13
Waarvan suikers (g)	5,3	2,2
Vezels (g)	9	4
Eiwit (g)	14	6
Zout (g)	0,4	0,2

## ALLERGENEN

1) Gluten 7) Melk/lactose

Kan sporen bevatten van: 20) Soja 25) Sesam