

WENTELTEEFJES VAN SUIKERBOLLEN

met crème fraîche en citroenmelisse



1 WENTELTEEFJES VAN SUIKERBOLLEN met crème fraîche en citroenmelisse

2 BANANA-SPINAZIEBOWL met geprakte kiwi gold en zonnebloempitten

3 SPELTWAFELS MET AVOCADO met tomaat en oude kaas

1 Snijd de bovenkant en de onderkant van de **Friese reuzebollen** eraf ★. Snijd de **citroenmelisse** in reepjes.

2 Meng in een ondiep bord de suiker met de **kaneel**. Klop in een ander ondiep bord de **melk** met het **ei** met een garde.

3 Verhit de boter in een koekenpan op middelhoog vuur. Wentel ondertussen de **suikerbollen** door het eimengsel en vervolgens door het suikermengsel. Leg de **suikerbollen** in de pan en bak ongeveer 4 minuten per kant, of tot ze stevig beginnen te worden.

4 Verdeel de wentelteefjes over de borden, serveer met de **crème fraîche** en garneer met de **citroenmelisse**.

★ **TIP:** In dit gerecht snijd je de boven- en onderkant van de bol af, zodat deze de melk kan opnemen. De overige stukjes gebruik je in dit recept niet, maar je kunt ze uiteraard ook los meewentelen en bakken.

INGREDIËNTEN
VOOR 1 ONTBIJT

	2P	4P
Friese reuze-suikerbollen (st) 1) 3) 7) 13) 20) 22) 25)	2	4
Citroenmelisse (blaadjes) *	6	12
Gemalen kaneel (tl)	3	6
Halfvolle melk (ml) 7) *	125	250
Vrije-uitlooper (st) 3) *	1	2
Crème fraîche (el) 7) *	4	8
Zelf toevoegen		
Kristalsuiker (el)	3	6
Roomboter (el)	1	2

* in de koelkast bewaren

BENODIGDHEDEN

Koekenpan, garde en bord.

VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 G

	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	2494 / 596	975 / 233
Vetten (g)	29	11
Waarvan verzadigd (g)	16,9	6,6
Koolhydraten (g)	72	28
Waarvan suikers (g)	42,6	16,6
Vezels (g)	3	1
Eiwit (g)	15	6
Zout (g)	1,0	0,4

ALLERGENEN

1) Glutenbevattende granen 3) Eieren 7) Melk/lactose 13) Lupine
Kan sporen bevatten van: 20) Soja 22) Noten 25) Sesam

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

BANAAN-SPINAZIEBOWL

met geprakte gold kiwi en zonnebloempitten



1 Pel de **banaan** en snijd in stukken. Voeg de **spinazie**, **banaan** en **Griekse yoghurt** toe aan een blender of hoge kom. Pureer tot een dikke smoothie. Schil de **kiwi** en prak fijn met een vork.

2 Verdeel de smoothie over kommen. Garneer met de geprakte kiwi en de **zonnebloempitten**.

★ **TIP:** Drukke ochtend? Maak de smoothie de avond ervoor met wat extra water. Schenk in een afsluitbare beker, bewaar in de koelkast en neem mee voor onderweg!

INGREDIËNTEN VOOR 1 ONTBIJT	2P	4P
Banaan (st)	2	4
Spinazie (g) 23) *	50	100
Griekse yoghurt (ml) 7) *	250	500
Kiwi gold (st) *	2	4
Zonnebloempitten (g) 19) 22) 25)	20	40

* in de koelkast bewaren

BENODIGDHEDEN

Blender of staafmixer met een hoge kom.

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	1554 / 372	493 / 118
Vetten (g)	18	6
Waarvan verzadigd (g)	8,3	2,6
Koolhydraten (g)	39	12
Waarvan suikers (g)	30,4	9,6
Vezels (g)	4	1
Eiwit (g)	10	3
Zout (g)	0,3	0,1

ALLERGENEN

7) Melk/lactose

Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) Noten 23) Selderij

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) 21) 25)	6	12
Pruimtomaat (st) *	2	4
Oude kaas (g) 7) *	50	100

Zelf toevoegen

Peper Naar smaak

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	2494 / 596	975 / 233
Vetten (g)	29	11
Waarvan verzadigd (g)	16,9	6,6
Koolhydraten (g)	72	28
Waarvan suikers (g)	42,6	16,6
Vezels (g)	3	1
Eiwit (g)	15	6
Zout (g)	1,0	0,4

ALLERGENEN

1) Glutenbevattende granen 7) Melk/lactose

Kan sporen bevatten van: 20) Soja 21) Melk/lactose 25) Sesam