

ONTBIJT 1

ZUURDESEMBROODJE MET OMELET

Met belegen kaas en ontbijtspek



1

**ZUURDESEMBROODJE
MET OMELET**
Met belegen kaas en ontbijtspek

2

**SPELTWAFELS MET
KOMIJNEKAAS**
Met avocado en tuinkers

3

YOGHURTMIX
Met mandarijn en muesli

EXTRA

- Sinaasappelen
- Gemengde druiven

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

1 Verwarm de oven voor op 200 graden. Kluts het **ei** in een kom met de **melk**, **beleggen kaas**, peper en zout naar smaak. Snijd het **ontbijtspek** in kleine stukjes.

2 Bak het **zuurdesembrood** 6 – 8 minuten in de oven.

3 Verhit ondertussen de roomboter in een koekenpan en bak het **ontbijtspek** 2 minuten op middelhoog vuur. Voeg het **ei** toe en bak 2 minuten op middelhoog vuur of tot het **ei** bijna gestold is. Keer de omelet om en bak nog 1 – 2 minuten.

4 Snijd het **zuurdesembrood** open en serveer de **omelet** erop.

TIP: Dit gerecht is vrij calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Gebruik dan de helft van de benodigde hoeveelheid ontbijtspek, de helft van de benodigde hoeveelheid oude kaas en/of 1 ei in plaats van 2 eieren.

INGREDIËNTEN
VOOR 1 ONTBIJT

	2P	4P
Vrije-uitloepi (st) 3) *	4	8
Halfvolle melk (ml) 7) 15) 20) *	50	100
Geraspte beleggen kaas (g) 7) *	25	50
Ontbijtspek (plakjes) *	4	8
Zuurdesembroodje (st) 1) 6) 11) 17) 21) 22) 27) *	2	4
Roomboter* (el)	½	1
Peper & zout*	Naar smaak	

*Zelf toevoegen | *in de koelkast bewaren

BENODIGDHEDEN

Kom en koekenpan

VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 G

	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	2573 / 615	884 / 211
Vetten (g)	26	9
Waarvan verzadigd (g)	11,2	3,8
Koolhydraten (g)	63	22
Waarvan suikers (g)	2,1	0,7
Vezels (g)	3	1
Eiwit (g)	30	10
Zout (g)	2,3	0,8

ALLERGENEN

1) Gluten 3) Eieren 6) Soja 7) Melk/lactose 11) Sesam

Kan sporen bevatten van: 15) Gluten 17) Eieren 20) Soja
21) Melk/lactose 22) Noten 27) Lupine

SPELTWAFELS MET KOMIJNEKAAS

Met avocado en tuinkers



1 Halveer de **avocado** en lepel het vruchtvlees eruit.

2 Verdeel de **avocado** over de **speltwafels** en beleg met de **komijnkaas**.

3 Garneer met **tuinkers** en bestrooi met peper en zout naar smaak.

★ TIP: Je kunt de eventueel overgebleven gehalveerde avocado op een later moment gebruiken door deze te besprenkelen met citroensap en afgedekt te bewaren in de koelkast.

INGREDIËNTEN VOOR 1 ONTBIJT	2P	4P
Avocado (st)	½	1
Oer-speltwafels (st) 1) 20) 25)	6	12
Komijnkaas (plak) 7) *	2	4
Tuinkers (el) 15) 23) 24) *	2	4
Peper & zout*	naar smaak	

*Zelf toevoegen |*in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	1322 / 316	1236 / 295
Vetten (g)	16	15
Waarvan verzadigd (g)	5,8	5,4
Koolhydraten (g)	29	27
Waarvan suikers (g)	1,8	1,7
Vezels (g)	6	6
Eiwit (g)	11	10
Zout (g)	0,4	0,4

ALLERGENEN

1) Gluten 7) Melk/lactose

Kan sporen bevatten van: 15) Gluten 20) Soja 23) Selderij
24) Mosterd 25) Sesam

YOGHURTMIX

Met mandarijn en muesli



1 Meng de **Griekse yoghurt** met de **halfvolle yoghurt** in de ontbijtkommen.

2 Pel de **mandarijn** en snijd eventueel kleiner. Verdeel de **muesli** en de **mandarijn** over de ontbijtkommen.

INGREDIËNTEN VOOR 1 ONTBIJT	2P	4P
Griekse yoghurt (ml) 7) 19) 22) *	250	500
Halfvolle yoghurt (ml) 7) 15) 20) *	150	300
Mandarijn (st)	2	4
Muesli (g) 1) 8) 12) 19) 22) 25)	60	120

*Zelf toevoegen |*in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	1381 / 330	484 / 116
Vetten (g)	16	6
Waarvan verzadigd (g)	9,2	3,2
Koolhydraten (g)	32	11
Waarvan suikers (g)	19,9	7,0
Vezels (g)	2	1
Eiwit (g)	12	4
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