

ONTBIJT 1
PANNENKOEKEN
Met appel en rozijnen1 PANNENKOEKEN
Met appel en rozijnen2 YOGHURTMIX
Met mandarijn en muesli3 CRACKERS MET
ACHTERHAM
Met oude kaas en jam

1 Meng de **pannenkoekenmix** in een beslagkom met $\frac{2}{3}$ van de **melk**. Voeg al roerend de **eieren**, de overige **melk** en de **rozijnen** toe. Laat het beslag 3 minuten rusten.

2 Smelt $\frac{1}{2}$ el roomboter per persoon in een koekenpan op middelmatig vuur en bak dunne pannenkoeken. Bak door tot het beslag op is. Roer steeds het beslag even door, anders zakken de **rozijnen** naar de bodem.

3 Snijd de **appel** in kwarten, verwijder het klokhuis en snijd in heel dunne parten. Stapel de pannenkoeken met steeds een partje **appel** ertussen. Eindig met **appel**. Druppel er 1 tl **honing** per persoon over en bestrooi met een snufje **kaneel**.

INGREDIËNTEN VOOR 1 ONTBIJT	2P	4P
Volkoren pannenkoekenmix (g) 1) 27)	200	400
Halfvolle melk (ml) 7) 15) 20) *	500	1000
Vrije-uitloopei (st) 3) *	2	4
Rozijnen (g) 19) 22) 25)	30	60
Appel (st)	1	2
Honing (potje)	1	2
Kaneel (tl)	$\frac{1}{2}$	1

Zelf toevoegen

Roomboter (el)	1	2
----------------	---	---

*in de koelkast bewaren

BENODIGDHEDEN
Beslagkom en koekenpan

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	3033 / 725	597 / 143
Vetten (g)	22	4
Waarvan verzadigd (g)	11,0	2,2
Koolhydraten (g)	103	20
Waarvan suikers (g)	43,6	8,6
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	31	6
Zout (g)	2,0	0,4

ALLERGENEN

1) Gluten 3) Eieren 7) Melk/lactose

Kan sporen bevatten van: 15) Gluten 19) Pinda's 20) Soja
22) (Andere) noten 25) Sesam 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

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

CRACKERS MET ACHTERHAM

Met oude kaas en jam



1 Beleg per persoon 1 **cracker** met **kaas**, 1 met **achterham** en 1 met **jam**.

2 Verdeel de **crackers** over de borden.

INGREDIËNTEN VOOR 1 ONTBIJT	2P	4P
Speltcrackers (st) 1) 21) 25)	6	12
Oude kaas (plakken) 7) *	2	4
Achterham (plakken) 7) 15) *	2	4
Bessen-aardbeispread (potje)	½	1

*Zelf toevoegen | *in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	1293 / 309	1220 / 292
Vetten (g)	13	12
Waarvan verzadigd (g)	6,5	6,1
Koolhydraten (g)	28	26
Waarvan suikers (g)	4,7	4,4
Vezels (g)	5	5
Eiwit (g)	16	15
Zout (g)	0,9	0,8

ALLERGENEN

1) Gluten 7) Melk/lactose

Kan sporen bevatten van: 15) Gluten 21) Melk/lactose 25) Sesam