



SEMAINE 51
2016



Bonjour !

Breakfast Box

- 1 Crackers riches en fibres à l'avocat et aux œufs durs, jus d'orange frais.
- 2 Fromage blanc demi-écrémé au kiwi, à la poire et au granola à la coco.
- 3 Crumble de pomme au muesli et aux raisins secs.

Placards

- Oranges à jus
- Avocat
- Wasa Fibres
- Kiwi
- Poire
- Granola
- Coco râpée
- Pomme Jonagold
- Cannelle
- Miel
- Muesli

Réfrigérateur

- Œuf plein air
- Fromage blanc demi-écrémé
- Yaourt entier

En plus:
jus pomme-menthe

À ajouter vous-même :
sel, poivre, beurre



Crackers riches en fibres à l'avocat et aux œufs durs, jus d'orange frais

Ingrédients pour 1 petit déjeuner	2P	4P
Œufs plein air 3)	4	8
Oranges à jus	4	8
Avocat	1	2
Wasa Fibres 1) 11)	6	12
Poivre et sel	Selon le goût	

Allergènes 1) Gluten 3) (Œufs 11) Sésame

Valeurs nutritionnelles 466 kcal | 19 g protéines | 28 g lipides | dont 5 g saturés | 13 g fibres | 27 g glucides

1 Faites cuire les œufs 6 à 8 minutes, plongez-les dans l'eau froide, égalez-les, puis découpez-les en tranches.

2 Entre-temps, pressez les oranges et versez le jus dans les verres.

3 Coupez l'avocat par le milieu et videz la chair. Disposez ¼ d'avocat sur chaque cracker. Disposez les œufs sur les crackers. Salez et poivrez et servez avec le jus d'orange.



Fromage blanc demi-écrémé au kiwi, à la poire et au granola à la coco

Ingrédients pour 1 petit déjeuner	2P	4P
Kiwi (vert)	2	4
Poire	1	2
Fromage blanc demi-écrémé (ml) 7) 15) 20)	250	500
Granola (g) 8) 11) 15) 19) 22)	90	180
Coco râpée (g) 19) 22)	20	40

Allergènes 7) Lait/lactose 8) Noix 11) Sésame. Peut des traces de 15) gluten, 19) cacahuètes 20) soja et 22) contenir noix.

Valeurs nutritionnelles 490 kcal | 20 g protéines | 60 g glucides | 17 g lipides | dont 11 g saturés | 9 g fibres

1 Épluchez le kiwi et détaillez-le. Hachez la poire menu.

2 Versez le fromage blanc dans les bols, disposez le granola par-dessus, puis parsemez de coco râpée.

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.

1x



Crumble de pomme au muesli et aux raisins secs



Ingrédients pour 1 petit déjeuner	2P	4P
Pomme Jonagold	2	4
Cannelle (sachet)	½	1
Miel (pot)	1	2
Flocons de muesli (g) 1) 8) 12) 19) 22)	100	200
Yaourt entier (ml) 7) 15) 20)	250	500
Beurre (cs)	½	1

* À ajouter vous-même

Ustensiles

Bol, plat à four



Allergènes 1) Gluten 7) Lait/lactose 8) Noix 12) Sulfites. Peut contenir des traces de 15) gluten, 19) cacahuètes, 20) noix et 22) autres noix.

Voedingswaarden

426 kcal | 9 g protéines | 67 g glucides | 12 g lipides | dont 6 g saturés | 6 g fibres



1 Préchauffez le four à 200 degrés. Épluchez la pomme (Jonagold) et coupez-la en morceaux.

2 Dans un bol, mélangez la pomme à la cannelle et à la moitié du miel.

3 Graissez le plat à four avec du beurre. Répartissez le mélange à la pomme dans le plat. Parsemez de muesli et enfournez 20 à 25 minutes.

4 Servez le muesli dans les bols et accompagnez-le de yaourt et du reste de miel.

