

FROMAGE BLANC DEMI-ÉCRÉMÉ AU KIWI, à la poire et au granola à la coco



1 FROMAGE BLANC DEMI-ÉCRÉMÉ AU KIWI, À LA POIRE ET AU GRANOLA À LA COCO

2 FLOCONS D'AVOINE À LA BANANE, AUX FIGUES ET AUX NOIX

3 PANCAKES AMÉRICAINS AUX RAISINS SECS ET À LA CONFITURE DE CERISE

EN PLUS

- Jus pomme-poire-framboise
- Oranges à jus

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.

Nous aimerions beaucoup savoir ce que vous pensez de HelloFresh. N'hésitez pas à nous appeler, à nous écrire ou à nous contacter par les réseaux sociaux.

   #HelloFresh

www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be
SEMAINE 14 | 2017

INGRÉDIENTS

POUR 1 PETIT DÉJEUNER	2P	4P
Kiwi (pc)	2	4
Poire (Conférence) (pc)	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

*À ajouter vous-même | *conserver au réfrigérateur

USTENSILES

-

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	PAR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2067 / 494	626 / 150
Lipides (g)	24	7
Dont saturés (g)	11,1	3,4
Glucides (g)	43	13
Dont sucres (g)	32,1	9,7
Fibres (g)	8	2
Protéines (g)	21	6
Sel (g)	0,4	0,1

ALLERGÈNES

7) Lait/lactose 8) Noix 11) Sésame

Peut contenir des traces de : 15) gluten 19) cacahuètes
20) soja et 22) autres noix

1 Épluchez le **kiwi** et détaillez la chair. Coupez la **poire** en quartiers, retirez le trognon et coupez la chair en petits morceaux.

2 Versez le **fromage blanc** dans les bols, disposez le **granola** et les fruits par-dessus. Parsemez de **coco râpée**.

FLOCONS D'AVOINE À LA BANANE, aux figes et aux noix



1 Dans le poêlon, mélangez les **flocons d'avoine**, le **lait demi-écrémé**, la cannelle et la majorité des morceaux de **figes**.

2 À couvert, faites chauffer les flocons **d'avoine** 5 minutes à feu moyen-doux. Baissez le feu dès que les **flocons d'avoine** commencent à cuire. Remuez régulièrement jusqu'au fond pour éviter qu'ils n'attachent.

3 Pendant ce temps, détaillez la **banane** et concassez les **noix**. Ajoutez la **banane** aux **flocons d'avoine** au dernier moment. Ensuite, coupez le feu et laissez reposer 1 minute à couvert.

4 Servez les **flocons d'avoine** dans les bols. Garnissez avec les **noix** et le reste de **morceaux de figes**.

INGRÉDIENTS

POUR 1 PETIT DÉJEUNER

	2P	4P
Flocons d'avoine (g) ¹⁾ ¹⁹⁾ ²²⁾	100	200
Lait demi-écrémé (ml) * ⁷⁾ ¹⁵⁾ ²⁰⁾	425	850
Cannelle (cc)	2	4
Morceaux de figes séchées (g)	50	100
Banane (pc)	1	2
Noix (g) ⁸⁾ ¹⁹⁾ ²³⁾	40	80

*À ajouter vous-même | *conserver au réfrigérateur

USTENSILES

Casserole avec couvercle

VALEURS

NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	PAR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	577	140
Lipides (g)	21	5
Dont saturés (g)	4,4	1,1
Glucides (g)	71	17
Dont sucres (g)	34,6	8,4
Fibres (g)	8	2
Protéines (g)	20	5
Sel (g)	0,3	0,1

ALLERGÈNES

1) Gluten 7) lait/lactose 8) noix

Peut contenir des traces de : 15) gluten 19) cacahuètes

20) soja 22) noix et 23) céleri

PANCAKES AMÉRICAINS aux raisins secs et à la confiture de cerises



1 Dans un bol, mélangez le **mix pour crêpes** et la moitié du lait. Remuez jusqu'à obtenir une pâte homogène, puis ajoutez le reste du lait et l'**œuf** en remuant.

2 Faites fondre le beurre dans la poêle à feu moyen-doux et faites-y cuire 1 grande crêpe ou 3 petites par personne.

3 Tartinez les crêpes de **confiture de cerises** et parsemez-les de **raisins secs**.

★ CONSEIL

Vous pouvez également ajouter la confiture et les raisins secs à la pâte. Votre expérience gustative sera alors totalement différente.

INGRÉDIENTS

POUR 1 PETIT DÉJEUNER

	2P	4P
Mix pour crêpes (American Pancakes) (g) ¹⁾ ²⁷⁾	200	400
Lait demi-écrémé (ml) * ⁷⁾ ¹⁵⁾ ²⁰⁾	120	240
Œuf « élevé au sol » * ³⁾	1	2
Confiture de cerises (pot)	1	2
Raisins secs (g) ¹⁹⁾ ²²⁾	30	60
Beurre* (cs)	2	4

*À ajouter vous-même | *conserver au réfrigérateur

USTENSILES

Bol, poêle

VALEURS

NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	PAR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2460 / 588	1070 / 256
Lipides (g)	16	7
Dont saturés (g)	9,6	4,2
Glucides (g)	92	40
Dont sucres (g)	28,0	12,2
Fibres (g)	4	2
Protéines (g)	15	7
Sel (g)	1,5	0,7

ALLERGÈNES

1) Gluten 3) œufs 7) lait/lactose

Peut contenir des traces de : 15) gluten 19) cacahuètes

20) soja 22) noix et 27) lupin