

PETIT DÉJEUNER 1
CRÊPES DE BANANES

Avec de la cannelle et du miel

1

CRÊPES DE BANANES
Avec de la cannelle et du miel

2

FROMAGE BLANC ENTIER
AUX FRUITS
Garni des pistaches et des dattes

3

CRACKERS AU
FROMAGE DE CHÈVRE
FRAIS
Avec de l'avocat et du cresson de
luzerne

- 1 Dans un bol, écrasez les **bananes** à la fourchette.
- 2 Ajoutez les **œufs**, la moitié des **graines de lin** et une pincée de sel, puis remuez à la fourchette pour obtenir une pâte homogène.
- 3 Faites chauffer ¼ du beurre dans la poêle et faites dorer ¼ de la **pâte** des deux côtés pour obtenir une petite crêpe. Répétez l'opération avec le reste de pâte.
- 4 Pendant ce temps, pressez les **oranges**.
- 5 Servez les **crêpes** sur les assiettes, versez le **miel** par-dessus et parsemez de **cannelle** et du reste de **graines de lin**. Servez le tout avec le **jus d'orange**.

INGRÉDIENTS
POUR 1 PETIT DÉJEUNER

	2P	4P
Bananes (pc)	2	4
Œuf de poule élevée en plein air (pc) 3) *	4	8
Graines de lin (g) 19) 22) 25)	30	60
Oranges à jus (pc)	6	12
Miel (petit pot)	1	2
Cannelle (cc)	1	2
À ajouter vous-même		
Sel		Une pincée
Beurre (cs)	2	4

* Conserver au réfrigérateur

USTENSILES

Bol et poêle

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2443 / 584	567 / 136
Lipides (g)	30	7
Dont saturés (g)	12,1	2,8
Glucides (g)	52	12
Dont sucres (g)	43,6	10,1
Fibres (g)	11	3
Protéines (g)	19	5
Sel (g)	0,3	0,1

ALLERGÈNES

3) Œuf

Peut contenir des traces de : 19) Arachide 22) Fruits à coque 25) Sésame

Les valeurs nutritionnelles sont indiquées par personne et par portion. Lorsque c'est nécessaire, veuillez 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.

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter

   #HelloFresh

FROMAGE BLANC ENTIER AUX FRUITS

Garni de pistaches et des dattes



1 Versez le **fromage blanc** dans les bols.

2 Pelez l'**orange** et la **mandarine**, puis détachez les quartiers.

3 Disposez les **fruits** sur le **fromage blanc**. Garnissez avec les **pistaches** et les **morceaux de dattes**.

INGRÉDIENTS POUR 1 PETIT DÉJEUNER	2P	4P
Fromage blanc entier (ml) 7) 15) 20) *	250	500
Orange (pc)	1	2
Mandarine (pc)	2	4
Pistaches (g) 8) 19) 22) 25)	20	40
Morceaux de dattes (g) 19) 22)	25	50

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	1406 / 336	493 / 118
Lipides (g)	18	6
Dont saturés (g)	8,4	3,0
Glucides (g)	29	10
Dont sucres (g)	25,1	8,8
Fibres (g)	4	1
Protéines (g)	13	4
Sel (g)	0,1	0,0

ALLERGÈNES

7) Lait/lactose 8) Fruits à coque

Peut contenir des traces de : 15) Gluten 19) Arachide 20) Soja

22) Fruits à coque 25) Sésame

CRACKERS AU FROMAGE DE CHÈVRE FRAIS

Avec de l'avocat et du cresson de luzerne



1 Tartinez les **crackers** avec le **fromage de chèvre frais**.

2 Coupez l'**avocat** par le milieu, retirez le noyau et la peau, puis détaillez la chair. Disposez ensuite les dés d'**avocat** sur le **chèvre**.

3 Parsemez les **crackers** du **cresson de luzerne**, puis salez et poivrez.

INGRÉDIENTS POUR 1 PETIT DÉJEUNER	2P	4P
Crackers rustiques (pc) 1)	6	12
Fromage de chèvre frais (g) 7) *	50	100
Avocat (pc)	1	2
Cresson de Luzerne (cs) *	3	6
À ajouter vous-même		
Poivre et sel		Au goût

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	1515 / 362	1036 / 248
Lipides (g)	20	14
Dont saturés (g)	5,5	3,8
Glucides (g)	29	20
Dont sucres (g)	2,4	1,7
Fibres (g)	13	9
Protéines (g)	9	7
Sel (g)	0,9	0,6

ALLERGÈNES

1) Gluten 7) Lait/lactose