

PETIT DÉJEUNER 1

GRANOLA MAISON AUX FLOCONS D'AVOINE

Avec du fromage blanc onctueux



1 GRANOLA MAISON AUX FLOCONS D'AVOINE

Avec du fromage blanc onctueux

2 YAOURT DEMI-ÉCRÉMÉ À LA POIRE

Au kiwi et au muesli

3 CRACKERS AU FROMAGE VIEUX À l'avocat et à la tomate

EN PLUS

- Jus d'orange 21) 23)

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 via les réseaux sociaux.

   #HelloFresh

www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be
SEMAINE 02 | 2018

INGRÉDIENTS

POUR 1 PETIT DÉJEUNER	2P	4P
Morceaux de dattes (g) 19) 22)	50	100
Noix de pécan (g) 8) 19) 22) 25)	40	80
Graines de tournesol (g) 19) 22) 25)	15	30
Noix de coco râpée (g) 19) 22) 25)	10	20
Flocons d'avoine (g) 15) 19) 22) 25)	50	100
Beurre de cacahuète (petit pot) 5) 22)	2	4
Miel (petit pot)	1	2
Fromage blanc entier (ml) 7) 15) 20) *	100	200
Beurre* (cs)	2	4

*À ajouter vous-même | *Conserver au réfrigérateur

USTENSILES

Bol, petite casserole et plaque recouverte de papier sulfurisé.

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2536 / 606	1393 / 333
Lipides (g)	40	22
Dont saturés (g)	15,4	8,5
Glucides (g)	48	26
Dont sucres (g)	28,4	15,6
Fibres (g)	6	3
Protéines (g)	11	6
Sel (g)	0,1	0,1

ALLERGÈNES

5) Cacahuètes 7) Lait/lactose 8) Noix

Peut contenir des traces de : 15) Gluten 19) Cacahuètes
20) Soja 21) Lait/lactose 22) (Autres) noix 23) Céleri
25) Sésame

1 Préchauffez le four à 180 degrés. Concassez les **noix de pécan** dans le bol et mélangez-les aux **graines de tournesol**, à la **noix de coco râpée** et aux **flocons d'avoine**.

2 Mélangez le **beurre de cacahuètes**, le **miel**, le beurre et 2 cs d'eau par personne dans la petite casserole, puis, à feu doux, laissez fondre en remuant. Ensuite, coupez le feu.

3 Ajoutez le **mélange aux flocons d'avoine** au bol et mélangez bien. Transvasez le tout sur la plaque recouverte de papier sulfurisé, puis enfournez 15 à 20 minutes. Laissez refroidir.

4 Servez le **granola** dans les bols et garnissez avec une belle cuillerée de **fromage blanc**.

YAOURT DEMI-ÉCRÉMÉ À LA POIRE

Au kiwi et au muesli



1 Épluchez le **kiwi** et coupez-le en morceaux. Épluchez la **poire**, retirez le trognon et taillez la chair en morceaux.

2 Versez le **yaourt demi-écrémé** dans les bols et ajoutez le **kiwi**.

3 Servez la **poire** et le **muesli** sur le **yaourt**.

INGRÉDIENTS

POUR 1 PETIT DÉJEUNER	2P	4P
Kiwi vert (pc)	1	2
Poire Conférence (pc)	1	2
Yaourt demi-écrémé (ml) 7) 15) 20) *	250	500
Muesli (g) 1) 8) 12) 19) 22) 25)	90	180

*À ajouter vous-même | *Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES

	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	962 / 230	563 / 135
Lipides (g)	6	4
Dont saturés (g)	1,8	1,1
Glucides (g)	34	20
Dont sucres (g)	17,0	9,9
Fibres (g)	3	2
Protéines (g)	10	6
Sel (g)	0,2	0,1

ALLERGÈNES

1) Gluten 7) Lait/lactose 8) Noix 12) Sulfites

Peut contenir des traces de : 15) Gluten 19) Cacahuètes
20) Soja 22) (Autres) noix 25) Sésame

CRACKERS AU FROMAGE VIEUX

À l'avocat et à la tomate



1 Coupez l'**avocat** en deux, retirez le noyau et videz la chair à la cuillère. Taillez la **tomate** en fines tranches.

2 Tartinez les **crackers** d'**avocat**, puis recouvrez d'une tranche de **fromage vieux** et de **tomate**. Salez et poivrez.

INGRÉDIENTS

POUR 1 PETIT DÉJEUNER	2P	4P
Avocat (pc)	½	1
Tomate prune (pc) *	1	2
Wasa Fibres (pc) 1) 11) 21)	4	8
Fromage vieux (tranche) 7) *	2	4
Poivre*	Selon le goût	

*À ajouter vous-même | *Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES

	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	1146 / 274	819 / 196
Lipides (g)	19	14
Dont saturés (g)	7,2	5,1
Glucides (g)	12	9
Dont sucres (g)	2,8	2,0
Fibres (g)	7	5
Protéines (g)	11	8
Sel (g)	0,6	0,4

ALLERGÈNES

1) Gluten 7) Lait/lactose 11) Sésame

Peut contenir des traces de : 21) Lait/lactose