BREAKFAST BOX

BONJOUR !

1 **YAOURT ENTIER**
au granola et aux myrtilles

2 **SMOOTHIE VERT ET SUCRÉ**
aux noix de pécan croquantes

3 **CRAQUELIN**
au beurre d'orange

EN PLUS

- Jus pomme-menthe
- Smoothie mangue-fruit de la passion
- Jus de pomme

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, faitesle-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 11 | 2017

HelloFRESH

PETIT DÉJEUNER 1 — 2x

YAOURT ENTIER

au granola et aux myrtilles

Versez le **yaourt** dans les bols. Versez le **granola** par-dessus et garnissez avec les **myrtilles**.

INGRÉDIENTS POUR 1 PETIT DÉJEUNER	2P	4P
Yaourt entier (ml) 7) 15) 20) ❄	400	800
Granola (g) 8) 11) 15) 19)	60	120
Myrtilles (g) ❄	125	250

*À ajouter vous-même | ❄conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	PAR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	1188 / 284	406 / 97
Dont lipides (g)	13	4
Saturés (g)	4,7	1,6
Dont glucides (g)	27	9
Sucres (g)	21,2	7,2
Fibres (g)	4	1
Protéines (g)	12	4
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

PETIT DÉJEUNER 2 — 2x

SMOOTHIE VERT ET SUCRÉ

aux noix de pécan croquantes

1 Épluchez les **bananes** et le **kiwi**, puis découpez ce dernier en tranches. Hachez grossièrement les **noix de pécan**.

2 Mélangez les **bananes**, le **kiwi**, le **yaourt entier,** le **yaourt grec** et les **épinards** dans un blender ou un bol profond avec mixeur plongeant et réduisez en smoothie.

3 Versez le smoothie dans les bols. Garnissez des **noix de pécan**.

INGRÉDIENTS POUR 1 PETIT DÉJEUNER	2P	4P
Banane (pc)	2	4
Kiwi (pc)	1	2
Yaourt entier (ml) 7) 15) 20) ❄	100	200
Yaourt grec (ml) 7) 15) 20) ❄	250	500
Épinards (g) 23) ❄	100	200
Noix de pécan (g) 8) 19) 22)	30	60

*À ajouter vous-même | ❄conserver au réfrigérateur

USTENSILES

Blenu mixeur plongeant

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	PAR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	1891 / 452	461 / 110
Lipides (g)	25	6
Dont saturés (g)	11,9	2,9
Glucides (g)	39	10
Dont sucres (g)	30,7	7,5
Fibres (g)	5	1
Protéines (g)	13	3
Sel (g)	0.2	0.0

ALLERGÈNES

7) Lait/lactose 8) Noix

Peut contenir des traces de : 15) gluten, 19) arachides, 20) soja, 22) fruits à coque et 23) céleri.

PETIT DÉJEUNER 3 — 2x

BRIOCHE FRISONNE

au beurre d'orange

1 Sortez le beurre du réfrigérateur et préchauffez le four à 180 degrés. Enfournez les **craquelins** 2 à 3 minutes.

2 Pendant ce temps, lavez soigneusement l'**orange** et râpez l'écorce d'une ½ **orange** par personne à l'aide d'une râpe fine. Dans un bol, mélangez le **zeste d'orange** au beurre. Pelez les **oranges** et détachez les quartiers.

3 Servez les **craquelins** avec le beurre à l'orange et les **quartiers** d'orange.

INGRÉDIENTS POUR 1 PETIT DÉJEUNER	2P	4P
Craquelin 1) 3) 7) 13) 20) 22) 25)	2	4
Orange	2	4
Beurre* (cs)	2	4
Lait demi-écrémé ❄(brique) 7) 15) 20)	1	2

*À ajouter vous-même | ❄conserver au réfrigérateur

USTENSILES

Râpe fine et bol

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	PAR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	1807 / 432	803 / 192
Lipides (g)	16	7
Dont saturés (g)	9,7	4,3
Glucides (g)	60	27
Dont sucres (g)	34,2	15,2
Fibres (g)	3	1
Protéines (g)	7	3
Sel (g)	0,7	0,3

ALLERGÈNES

1) Gluten 3) Oeufs 7) Lait/lactose 13) lupin

Peut contenir des traces de : 15) gluten, 20) soja, 22) de fruits à coque et 25) sésame.