

MUFFINS SALÉS

Aux œufs, lard, oignons nouveaux et gouda



- 1 Préchauffez le four à 180 degrés. Graissez le moule avec l'huile de tournesol.
- 2 Émincez les **oignons nouveaux** et coupez le lard en petites lamelles. Cassez les **œufs** dans le bol, ajoutez le lait, puis battez le tout à la fourchette ou au fouet.
- 3 Mélangez les **oignons nouveaux**, le **lard** et le **fromage râpé** aux **œufs**. Assaisonnez de **paprika en poudre** ainsi que de sel et de poivre.
- 4 Disposez le **mélange aux œufs** dans le moule graissé. Enfourez les **muffins** 25 à 30 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

INGRÉDIENTS

POUR 1 PETIT DÉJEUNER	2P	4P
Oignons nouveaux (pc) *	1	2
Lard (tranches) *	4	8
Œuf plein air (pc) 3) *	4	8
Gouda Mi-Vieux râpé (g) 7) *	25	50
Paprika en poudre (cc)	½	1
À ajouter vous-même		
Huile de tournesol (cs)	½	1
Lait (cs)	2	4
Poivre et sel	Selon le goût	

* Conserver au réfrigérateur

USTENSILES

Moule à muffins et bol

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	1425 / 341	650 / 155
Lipides (g)	26	12
Dont saturés (g)	9,5	4,3
Glucides (g)	4	2
Dont sucres (g)	3,2	1,4
Fibres (g)	2	1
Protéines (g)	23	10
Sel (g)	1,1	0,5

ALLERGÈNES

3) Œuf 7) Lait/lactose

1

MUFFINS SALÉS

Aux œufs, lard, oignons nouveaux et gouda

2

BISCOTTES MULTICÉRÉALES

Avec du beurre de cacahuète, de la banane et de la noix de coco

3

FROMAGE BLANC AU KIWI ET À LA POIRE

Garni de noix de pécan et de graines de chia

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.

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

Instagram Twitter Facebook #HelloFresh

BISCOTTES MULTICÉRÉALES

Avec du beurre de cacahuète, de la banane et de la noix de coco



1 Placez les **biscottes multicéréales** sur les assiettes et tartinez-les de **beurre de cacahuète**.

2 Coupez la **banane** en rondelles et disposez-les sur les **biscottes**.

3 Parsemez les **biscottes multicéréales** de **noix de coco râpée**.

INGRÉDIENTS POUR 1 PETIT DÉJEUNER	2P	4P
Biscottes multicéréales (pc) 1)	4	8
Beurre de cacahuète (petit pot) 5) 21) 22)	2	4
Banane (pc)	2	4
Noix de coco râpée (g) 19) 22)	10	20

*Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	1768 / 423	931 / 233
Lipides (g)	20	10
Dont saturés (g)	5,5	2,9
Glucides (g)	47	25
Dont sucres (g)	25,9	13,6
Fibres (g)	7	4
Protéines (g)	13	7
Sel (g)	0,3	0,2

ALLERGÈNES

1) Gluten 5) Arachide

Peut contenir des traces de : 19) Arachide 21) Lait/lactose

22) Fruits à coque

FROMAGE BLANC AU KIWI ET À LA POIRE

Garni de noix de pécan et de graines de chia



1 Épluchez la **poire**, retirez le trognon et coupez le fruit en morceaux. Épluchez le **kiwi** et coupez-le en fines rondelles.

2 Versez le **fromage blanc** dans les bols. Ajoutez les **fruits** et parsemez de ½ cc de **graines de chia** par personne. Concassez les **noix de pécan** et parsemez-en les bols.

INGRÉDIENTS POUR 1 PETIT DÉJEUNER	2P	4P
Poire (pc)	1	2
Kiwi (pc)	2	4
Fromage blanc entier (g) 7) 15) 20) *	250	500
Graines de chia (g) 19) 22) 25)	5	10
Noix de pécan (g) 8) 19) 25)	30	60

*Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	1621 / 388	531 / 127
Lipides (g)	25	8
Dont saturés (g)	8,9	2,9
Glucides (g)	26	9
Dont sucres (g)	21,5	7,1
Fibres (g)	4	1
Protéines (g)	12	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