

## PETIT DÉJEUNER 1

# CRUMBLE À LA POMME ET AU MUESLI

Avec du yaourt demi-écrémé

**1** CRUMBLE À LA POMME ET AU MUESLI  
Avec du yaourt demi-écrémé

**2** BANANA SPLIT AU YAOURT  
Avec des flocons multicéréales et des copeaux de chocolat

**3** GALETTES D'ÉPEAUTRE AU BEURRE DE CACAHUËTES  
Et galette au fromage gouda et au concombre



**1** Préchauffez le four à 200 degrés. Épluchez la  **pomme**  et coupez-la en morceaux.

**2** Dans le bol, mélangez la  **pomme** , la  **cannelle**  et la moitié du  **miel** .

**3** Graissez le plat à four avec du beurre. Répartissez le  **mélange à la pomme**  dans le plat. Parsemez de  **muesli**  et enfournez 20 à 25 minutes.

**4** Servez le crumble dans les bols avec le  **yaourt demi-écrémé**  et le reste du  **miel** .

INGRÉDIENTS POUR 1 PETIT DÉJEUNER	2P	4P
Pomme Jonagold (pc)	2	4
Cannelle (sachet)	½	1
Miel (petit pot)	1	2
Muesli (g) 1) 8) 12) 19) 22) 25)	100	200
Yaourt demi-écrémé (ml) 7) 15) 20) *	250	500
À ajouter vous-même		
Beurre (cs)	½	1

\* Conserver au réfrigérateur

### USTENSILES

Bol et plat à four.

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	1715 / 410	440 / 105
Lipides (g)	6	2
Dont saturés (g)	1,5	0,4
Glucides (g)	75	19
Dont sucres (g)	49,6	12,7
Fibres (g)	7	2
Protéines (g)	9	2
Sel (g)	0,1	0,0

### ALLERGÈNES

1) Gluten 7) Lait/lactose 8) Fruits à coque 12) Sulfités

Peut contenir des traces de : 15) Gluten 19) Arachide 20) Soja  
22) Fruits à coque 25) Sésame

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 !

# BANANA SPLIT AU YAOURT

Avec des flocons multicéréales et des copeaux de chocolat



- 1 Coupez la **banane** en deux dans le sens de la longueur.
- 2 Servez les **moitiés de banane** dans les assiettes et versez le **yaourt** par-dessus.
- 3 Parsemez le tout de **flocons multicéréales** et de **copeaux de chocolat**.

## INGRÉDIENTS

### POUR 1 PETIT DÉJEUNER

	2P	4P
Bananes (pc)	2	4
Yaourt entier (ml) 7) 15) 20) *	250	500
Flocons multicéréales (g) 1) 19) 22) 25)	90	180
Copeaux de chocolat (g) 6) 7) 19) 22) 25)	25	50

\* Conserver au réfrigérateur

## VALEURS NUTRITIONNELLES

	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	1862 / 445	586 / 140
Lipides (g)	11	3
Dont saturés (g)	5,8	1,8
Glucides (g)	71	22
Dont sucres (g)	32,8	10,3
Fibres (g)	7	2
Protéines (g)	12	4
Sel (g)	0,1	0,0

## ALLERGÈNES

1) Gluten 6) Soja 7) Lait/lactose

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

25) Sésame

# GALETTES D'ÉPEAUTRE AU BEURRE DE CACAHUËTES

Et galettes au fromage gouda et au concombre



- 1 Taillez le **concombre** en rondelles. Tartinez 1 **galette d'épeautre** par personne de **beurre de cacahuètes**. Garnissez les 2 autres avec le **fromage** et les rondelles de **concombre**.
- 2 Servez les **galettes d'épeautre** sur les assiettes.

## INGRÉDIENTS

### POUR 1 PETIT DÉJEUNER

	2P	4P
Concombre (pc)	6	12
Galette d'épeautre (pc) 1) 20) 21) 25)	2	4
Beurre de cacahuètes (petit pot) 5) 22)	4	8
Fromage gouda (tranches) 7) *		

\* Conserver au réfrigérateur

## VALEURS NUTRITIONNELLES

	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	1630 / 390	1298 / 311
Lipides (g)	26	21
Dont saturés (g)	12,9	10,3
Glucides (g)	18	14
Dont sucres (g)	1,8	1,5
Fibres (g)	3	3
Protéines (g)	19	15
Sel (g)	0,8	0,7

## ALLERGÈNES

1) Gluten 5) Arachide 7) Lait/lactose

Peut contenir des traces de : 20) Soja 21) Lait/lactose 22) Fruits à coque 25) Sésame