



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 YAOURT ENTIER AVEC DE LA POMME
Garni d'un mélange noix-canneberges

3 BISCOTTES MULTICÉRÉALES
Avec du beurre de cacahuète, de la banane et de la noix de coco



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 (pc)	2	4
Cannelle (sachet)	½	1
Miel (petit pot)	1	2
Muesli (g) 1) 8) 12) 19) 25)	100	200
Yaourt demi-écrémé (ml) 7) *	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)	1755 / 420	450 / 108
Lipides (g)	7	2
Dont saturés (g)	1,8	0,5
Glucides (g)	77	20
Dont sucres (g)	52,6	13,5
Fibres (g)	8	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 : 19) Arachide 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



YAOURT ENTIER AVEC DE LA POMME

Garni d'un mélange noix-canneberges



1 Taillez la **pomme** et la **poire** en quartiers et retirez le trognon. Découpez la moitié de la **pomme** en petits morceaux et l'autre en fines tranches. Coupez la **poire** en petits morceaux.

2 Dans un bol, mélangez les morceaux de **pomme** et de **poire** au **yaourt entier**. Garnissez avec les tranches de **pomme**, puis parsemez de **noix** et de **canneberges**.

INGRÉDIENTS POUR 1 PETIT DÉJEUNER

	2P	4P
Pomme (pc)	2	4
Poire (pc)	1	2
Yaourt entier (ml) 7) *	400	800
Mélange noix-canneberges (g) 8) 19) 25)	60	120

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION POUR 100 G

	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	1931 / 462	373 / 89
Lipides (g)	19	4
Dont saturés (g)	5,5	1,1
Glucides (g)	61	12
Dont sucres (g)	47,9	9,3
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	9	2
Sel (g)	0,2	0,0

ALLERGÈNES

7) Lait/lactose

Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 25) Sésame

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) 3) 6) 7) 11) 13)	4	8
Beurre de cacahuète (petit pot) 5) 21) 22)	2	4
Banane (pc)	2	4
Noix de coco râpée (g) 19) 22) 25)	10	20

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION POUR 100 G

	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	1768 / 423	931 / 233
Lipides (g)	20	10
Dont saturés (g)	5,8	3,0
Glucides (g)	47	25
Dont sucres (g)	25,9	13,7
Fibres (g)	7	4
Protéines (g)	13	7
Sel (g)	0,3	0,2

ALLERGÈNES

1) Gluten 3) Œuf 5) Arachide 6) Soja 7) Lait/lactose 11) Sésame 13) Lupin

Peut contenir des traces de : 19) Arachide 21) Lait/lactose 22) Fruits à coque 25) Sésame