



Loaded nacho's met pulled chicken

met zelfgemaakte guacamole en jalapeño's | 4 porties

Voorafje

Totale tijd: 30 - 40 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af. Zie onderstaande tabel voor de benodigde hoeveelheid van elk ingrediënt.

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, grote kom

Ingrediënten

Gesneden jalapeño's* (g)	60
Bosui* (bosje(s))	1
Avocado (stuk(s))	2
Sjalot (stuk(s))	1
Limoen* (stuk(s))	1
Pruimtomaat (stuk(s))	1
Knoflookteent (stuk(s))	1
Pulled chicken* (g)	100
Biologische zure room* (g)	100
Geraspte Goudse kaas* (g)	150
Tortillachips (g)	300
Zelf toevoegen	
Peper & zout	naar smaak
*in de koelkast bewaren	

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	939 /225
Vetten (g)	14
Waarvan verzadigd (g)	4,1
Koolhydraten (g)	17
Waarvan suikers (g)	1,6
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	7
Zout (g)	0,6

Allergenen

Lees altijd de productinformatie op de etiketten voor de meest recente informatie over allergenen.



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Snijd de bosui in fijne ringen. Verdeel de tortillachips over een bakplaat met bakpapier.
- Beleg de chips gelijkmatig met de pulled chicken, jalapeño's en $\frac{2}{3}$ van de bosui. Bestrooi tot slot met de kaas.
- Bak 10 - 15 minuten, of tot de kaas is gesmolten.

Groenten snijden

- Halver de avocado's en verwijder de pit en schil. Snijd de avocado in blokjes en voeg toe aan een grote kom.
- Snijd de tomaat in kleine blokjes. Snipper de sjalot. Pers de knoflook of snijd fijn. Halver de limoen.
- Prak het vruchtvlees van de avocado's fijn met een vork. Voeg de tomaat, sjalot en knoflook toe.
- Knijp de limoen uit boven de kom. Meng alles goed en breng op smaak met peper en zout.

Serveren

- Haal de nacho's uit de oven en serveer direct op de bakplaat of in een serveerschaal.
- Garneer met de overige bosui.
- Schep de zure room in een schaaltje en serveer samen met de guacamole als dips bij de nacho's.

Eet smakelijk!



Vietnamese rijstvelloempi's

met hoisinsaus en verse koriander | 10 stuks

Voorafje

Totale tijd: 20 - 25 min.



Scheur mij af!



Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af. Zie onderstaande tabel voor de benodigde hoeveelheid van elk ingrediënt.

Benodigdheden

Kom, rasp, grote kom, steelpan met deksel, fijne rasp, bord, koekenpan

Ingrediënten

Jasmijnrijst (g)	150
Rode ui (stuk(s))	1
Garnalen* (g)	240
Verge koriander en munt* (g)	10
Mini-komkommer* (stuk(s))	1
Zoete Aziatische saus* (g)	25
Wortel* (stuk(s))	1
Rijstpapier (stuk(s))	1
Verge gember* (tl)	2
Hoisinsaus (g)	25
Zelf toevoegen	
Water (ml)	360
Wittewijnazijn (el)	1
Suiker (el)	½
Zonnebloemolie (el)	½
Peper & zout	naar smaak

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	569 /136
Vetten (g)	1
Waarvan verzadigd (g)	0,2
Koolhydraten (g)	25
Waarvan suikers (g)	3,3
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	6
Zout (g)	0,7

Allergenen

Lees altijd de productinformatie op de etiketten voor de meest recente informatie over allergenen.



Voorbereiden

- Breng de aangegeven hoeveelheid water aan de kook in een pan. Kook de rijst, afgedekt, 10 - 12 minuten. Laat afkoelen.
- Rasp de wortel met een grove rasp. Snipper de ui.
- Meng in een kom de witte wijnazijn, suiker en een snuf zout. Meng de ui en wortel erdoor en zet apart. Schep regelmatig om, zodat de smaken goed intrekken.

Smaakmakers bakken

- Rasp 2 tl gember met een fijne rasp.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de gember en de garnalen toe. Bak 2 - 3 minuten en breng op smaak met peper en zout.
- Hak de verse kruiden fijn. Snijd de komkommer in dunne stafjes.
- Vul een grote kom of diep bord met lauwwarm water. Wel een rijstvel 5 - 10 seconden in het water. Leg daarna direct op een plat bord.

Serveren

- Leg de garnalen in het midden van het rijstvel. Leg daarop wat van de wortel, ui, komkommer, rijst, zoete Aziatische saus en verse kruiden.
- Vouw de onderkant over de vulling heen, vouw de zijkanten dicht en rol op.
- Herhaal met de overige rijstvelletten.
- Serveer op een grote schaal of bord met de hoisinsaus ernaast.

Eet smakelijk!



Quesadilla's met pulled chicken

met paprika en barbecuesaus | 2 porties

Voorafje

Totale tijd: 25 - 30 min.



Scheur mij af!



Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af. Zie onderstaande tabel voor de benodigde hoeveelheid van elk ingrediënt.

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, koekenpan

Ingrediënten

Witte tortilla (stuk(s))	4
Geraspte Goudse kaas* (g)	75
Kipfilet* (stuk(s))	2
Barbecuesaus (g)	50
Rode ui (stuk(s))	1
Paprika* (stuk(s))	1
Crème fraîche* (g)	50
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] roomboter (el)	1
Peper & zout	naar smaak

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2870 / 686	718 / 172
Vetten (g)	32	8
Waarvan verzadigd (g)	18	4,5
Koolhydraten (g)	56	14
Waarvan suikers (g)	12,1	3
Vezels (g)	5	1
Eiwitten (g)	42	10
Zout (g)	2,1	0,5

Allergenen

Lees altijd de productinformatie op de etiketten voor de meest recente informatie over allergenen.



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd de paprika in reepjes.
- Snijd de ui in halve ringen.

Kip bakken

- Breng de kip op smaak met zout en peper.
- Verhit de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de kip 2 - 3 minuten per kant. Zet het vuur lager en bak nog 4 - 5 minuten, of tot de kip gaar is.
- Haal de kip uit de pan en trek het vlees met twee vorken uit elkaar.
- Voeg de kip terug toe aan de pan, samen met de paprika, ui en barbecuesaus. Laat 4 - 5 minuten sudderen op middelhoog vuur.

Serveren

- Leg de tortilla's op een bakplaat met bakpapier. Verdeel de kip en groenten over de helft van de tortilla.
- Bestrooi de geraspte kaas erboven en vouw de tortilla.
- Plaats de quesadilla's in de oven en bak 5 - 7 minuten, of tot goudbruin.
- Serveer de quesadilla's met de crème fraîche ernaast.

Eet smakelijk!



Gehaktballetjes in tomatensaus

met verse bladpeterselie | om te delen

Voorafje

Totale tijd: 15 - 20 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af. Zie onderstaande tabel voor de benodigde hoeveelheid van elk ingrediënt.

Benodigdheden

Koekenpan

Ingrediënten

Knoflookteentje (stuk(s))	1
Vers bladpeterselie* (g)	10
Passata (g)	200
Paprikapoeder (tl)	1½
Varkensboerengehakt* (g)	300
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	½
[Plantaardige] roomboter (el)	1
Peper & zout	naar smaak

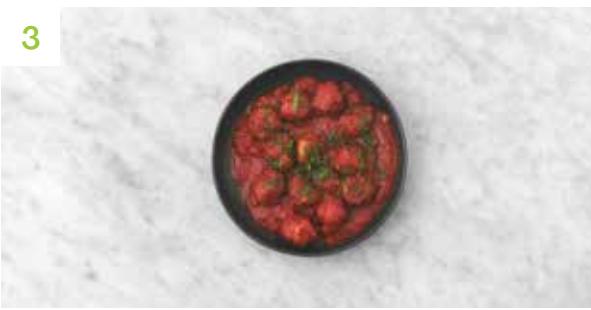
*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	731 / 175
Vetten (g)	13
Waarvan verzadigd (g)	5,1
Koolhydraten (g)	3
Waarvan suikers (g)	1,7
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	10
Zout (g)	0,7

Allergenen

Lees altijd de productinformatie op de etiketten voor de meest recente informatie over allergenen.



Voorbereiden

- Pers de knoflookteentje of snijd fijn.
- Snijd de verse bladpeterselie fijn.
- Kneed goed en rol het gehakt in kleine gehaktballetjes.

Gehaktballetjes bakken

- Verhit flinke klont roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de gehaktballetjes in 4 - 5 minuten rondom bruin.
- Verhit een scheutje olijfolie in dezelfde pan op middelhoog vuur en bak de knoflook 1 minuut.

Tomatensaus maken

- Verlaag het vuur en voeg de passata toe. Voeg het paprikapoeder toe en breng op smaak met peper en zout.
- Laat 5 minuten zachtjes inkoken tot een dikke saus. Voeg dan de gehaktballetjes toe en laat nog 5 minuten zachtjes koken.
- Serveer de gehaktballetjes in tomatensaus in een serveerschaal. Garneer met de verse peterselie.

Eet smakelijk!



Gebakken garnalen met knoflook en rode peper

met curry-stijl yoghurtdip | om te delen

Voorafje

Totale tijd: 10 - 15 min.



Scheur mij af!



Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af. Zie onderstaande tabel voor de benodigde hoeveelheid van elk ingrediënt.

Benodigdheden

Fijne rasp, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten

Bio yoghurt Griekse stijl* (g)	150
Gele currykruiden (zakje(s))	1
Knoflookteenten (stuk(s))	2
Grote garnalen* (g)	260
Amandelschaafsel (g)	10
Limoen* (stuk(s))	1
Rode peper* (stuk(s))	1
Zelf toevoegen	
Zonnebloemolie (el)	1/4
Peper & zout	naar smaak

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	414 /99
Vetten (g)	5
Waarvan verzadigd (g)	2
Koolhydraten (g)	3
Waarvan suikers (g)	1,6
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	9
Zout (g)	0,7

Allergenen

Lees altijd de productinformatie op de etiketten voor de meest recente informatie over allergenen.



Voorbereiden

- Rasp de schil van de limoen met een fijne rasp. Snijd de limoen in partjes.
- Pers de knoflook of snijd fijn.
- Verwijder de zaadlijsten van de rode peper en snijd de rode peper fijn (let op: pittig! Gebruik naar smaak).

Garnalen bakken

- Verhit een klein scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Voeg de garnalen toe en bak 4 - 5 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de knoflook en rode peper toe en bak nog 1 minuut. Haal daarna de pan van het vuur.
- Voeg de limoensasp toe aan de garnalen.

Afmaken

- Meng in een kleine kom de Griekse yoghurt en de currykruiden. Breng op smaak met peper en zout.
- Schep de yoghurt met curry op een serveerschaal. Verdeel de garnalen met de knoflook en de rode peper over de yoghurt.
- Bestrooi met de amandelschaafsel. Serveer met de limoensapjes.

Eet smakelijk!



Tomaat-mozzarellabaguettes

met Italiaanse kruiden en vers basilicum | 4 porties

Voorafje

Totale tijd: 20 - 25 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af. Zie onderstaande tabel voor de benodigde hoeveelheid van elk ingrediënt.

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kleine kom

Ingrediënten

Vers basilicum* (g)	10
Passata (g)	200
Italiaanse kruiden (zakje(s))	1
Mozzarella* (bol(len))	1
Tomaat (stuk(s))	2
Witte demi-baguette (stuk(s))	4
Zelf toevoegen	
Extra vierge olijfolie (el)	1
Peper & zout	naar smaak

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	738 / 176
Vetten (g)	4
Waarvan verzadigd (g)	1,7
Koolhydraten (g)	28
Waarvan suikers (g)	2,1
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	7
Zout (g)	0,7

Allergenen

Lees altijd de productinformatie op de etiketten voor de meest recente informatie over allergenen.



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Halveer de baguettes in de lengte.
- Snijd het basilicum fijn.
- Meng in een kleine kom de passata met de Italiaanse kruiden, de extra vierge olijfolie en de helft van het basilicum. Breng op smaak met peper en zout.

Toppings toevoegen

- Snijd de tomaat in blokjes.
- Scheur de mozzarella in kleine stukjes.
- Leg de baguettes op een bakplaat met bakpapier en verdeel de tomatensaus erover. Beleg met de mozzarella en de tomaat.

Serveren

- Bak de baguettes 8 - 10 minuten in de oven, of tot de kaas is gesmolten.
- Garneer de baguettes met het overige basilicum en breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de baguettes in plakjes en serveer.

Eet smakelijk!



Flammkuchen met serranoham

met gedroogde vijgen en crema di balsamico | 2 porties

Voorafje

Totale tijd: 15 - 20 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af. Zie onderstaande tabel voor de benodigde hoeveelheid van elk ingrediënt.

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kleine kom

Ingrediënten

Flammkuchen* (stuk(s))	2
Serranoham* (g)	60
Sjalot (stuk(s))	1
Biologische zure room* (g)	100
Gedroogde vijgenstukjes (g)	40
Balsamicocrème (ml)	16
Rode cherrytomaten (g)	125
Rucola* (g)	40

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1900 /454	605 /145
Vetten (g)	10	3
Waarvan verzadigd (g)	4,2	1,3
Koolhydraten (g)	66	21
Waarvan suikers (g)	19	6,1
Vezels (g)	4	1
Eiwitten (g)	21	7
Zout (g)	2,6	0,8

Allergenen

Lees altijd de productinformatie op de etiketten voor de meest recente informatie over allergenen.



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Leg de flammkuchen op een bakplaat met bakpapier.
- Voeg de vijgen toe aan een kleine kom met een bodempje water en laat wellen tot gebruik.
- Snijd de sjalot in halve ringen. Halveer de cherrytomaten.

Bakken

- Besmeer de flammkuchen met de zure room. Verdeel de sjalot erover.
- Bak de flammkuchen in 8 - 10 minuten goudbruin in de oven.
- Laat de vijgen uitlekken en voeg toe aan de flammkuchen tijdens de laatste 2 minuten van de baktijd.

Serveren

- Snijd de flammkuchen in stukken en garneer met de serranoham.
- Garneer met de rucola en de cherrytomaten.
- Verdeel de balsamicocrème erover.

Eet smakelijk!



Borrelbrood met camembert

met rozemarijn en knoflook | om te delen

Voorafje

Totale tijd: 25 - 30 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af. Zie onderstaande tabel voor de benodigde hoeveelheid van elk ingrediënt.

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kleine steelpan

Ingrediënten

Vers rozemarijn* (takje(s))	2
Knoflookteentjes (stuk(s))	3
Franse camembert* (g)	240
Witte ciabatta (stuk(s))	3
Zelf toevoegen	
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	1
Olijfolie (el)	2
[Plantaardige] roomboter (g)	30
Peper & zout	naar smaak

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1300 /311
Vetten (g)	19
Waarvan verzadigd (g)	9,9
Koolhydraten (g)	23
Waarvan suikers (g)	2,7
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	12
Zout (g)	1,1

Allergenen

Lees altijd de productinformatie op de etiketten voor de meest recente informatie over allergenen.



Ciabatta bereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd de ciabatta diagonaal in. Laat 2 cm ruimte tussen de inkepingen. Zorg ervoor dat je het brood niet helemaal doorsnijdt. Herhaal dit in tegengestelde richting om een ruitpatroon te maken.
- Pers de knoflook of snijd fijn. Ris de naalden van de rozemarijn en snij grof.
- Snijd de camembert in plakken van 1 cm dik. Snijd de plakken vervolgens in repen van 2 - 3 cm lang.

Rozemarijnolie maken

- Verhit een kleine steelpan op middelhoog vuur. Voeg de olijfolie en roomboter toe.
- Laat de roomboter smelten. Voeg de knoflook en rozemarijn toe en bak 1 minuut. Haal de steelpan van het vuur. Breng op smaak met peper en zout.
- Leg de ciabatta op een bakplaat met bakpapier. Sprenkel met een theelepel de rozemarijnolie over de ciabatta en in de inkepingen.
- Leg de camembert in de inkepingen.

Brood bakken en serveren

- Besprengel de ciabatta met honing en eventueel wat extra olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.
- Bak het brood 10 - 12 minuten, of tot de kaas is gesmolten.
- Haal het brood uit de oven en leg op een serveerschaal.

Eet smakelijk!



Bananenbrood met pecannoten

met dadels en rozijnen | +/- 10 plakken

Bakken

Totale tijd: 60 - 70 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af. Zie onderstaande tabel voor de benodigde hoeveelheid van elk ingrediënt.

Benodigdheden

Cakeblik met een lengte van 25 cm, grote kom, handmixer, bakpapier, 2x kom

Ingrediënten

Bananenbroodmix (g)	400
Banaan (stuk(s))	3
Gemalen kaneel (tl)	3
Pecanstukjes (g)	50
Dadelstukjes (g)	40
Rozijnen (g)	40
Zelf toevoegen	
Zonnebloemolie (ml)	100
Water (ml)	90
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	3

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1382 /330
Vetten (g)	14
Waarvan verzadigd (g)	2,2
Koolhydraten (g)	44
Waarvan suikers (g)	27,5
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	5
Zout (g)	0,6

Allergenen

Lees altijd de productinformatie op de etiketten voor de meest recente informatie over allergenen.



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 160 graden.
- Week de dadels en rozijnen in een kom met water.
- Prak 2 bananen fijn met een vork (zie Tip). Voeg de honing en kaneel toe en meng goed door elkaar.

Tip: Hoe bruiner en rijper de bananen, hoe zoeter de cake. Je kunt je bananen sneller laten rijpen door ze naast een avocado te leggen of in een krant te wikkelen. Zijn je bananen toch nog erg hard, dan kun je ze ook pureren met een staafmixer of een keukenmachine.

Beslag maken

- Vet een rechthoekig cakeblik in of bekleed de binnenkant met bakpapier.
- Meng in een grote kom de geprakte bananen met de bananenbroodmix, de zonnebloemolie en het water. Mix het geheel met een staafmixer. Voeg de pecanstukjes, rozijnen en dadels toe en meng goed.
- Giet het beslag in het cakeblik. Halveer de derde banaan in de lengte en leg met de snijkant naar boven in het beslag.
- Bak het bananenbrood 45 - 55 minuten in de oven.

Serveren

- Controleer of het bananenbrood klaar is door er met een satéprikkertje te prikkelen. Komt hij er droog uit? Dan is het bananenbrood klaar!
- Haal uit de oven en laat het bananenbrood 15 minuten afkoelen in het blik.

Tip: Wil je de volgende dag weer warm bananenbrood? Toast de plakken even in een broodrooster, of warm ze kort op in de oven.

Eet smakelijk!



Luchtige brownies met witte chocolade

met gezouten amandelen | +/- 9 stuks

Bakken

Totale tijd: 40 - 50 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af. Zie onderstaande tabel voor de benodigde hoeveelheid van elk ingrediënt.

Benodigdheden

Grote kom, handmixer, ovenschaal, bakpapier

Ingrediënten

Ei* (stuk(s))	2
Mix voor chocoladecake (g)	400
Gezouten amandelen (g)	40
Witte-chocoladedruppels (g)	100
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] roomboter (g)	40

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1653 /395
Vetten (g)	16
Waarvan verzadigd (g)	7,5
Koolhydraten (g)	53
Waarvan suikers (g)	35,8
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	8
Zout (g)	1,4

Allergenen

Lees altijd de productinformatie op de etiketten voor de meest recente informatie over allergenen.



1



2



3

Voorbereiden

- Haal de roomboter uit de koelkast, weeg af en snijd in blokjes. Laat de roomboter op kamertemperatuur komen.
- Verwarm de oven voor op 180 graden. Bekleed een bakblik van 20 x 20 cm met bakpapier (zie Tip).
- Hak de amandelen grof.
- Mix in een grote kom de cakemix met 80 ml water, de roomboter en 2 eieren.

Tip: Heb je geen bakblik in huis? Gebruik dan een vierkante ovenschaal.

Beslag mixen

- Meng tot een egaal beslag (zie Tip).
- Schep de helft van de amandelen en de helft van de witte chocoladedruppels door het beslag heen.
- Giet het beslag in het bakblik met bakpapier. Verdeel de overige amandelen en witte chocolade over de bovenkant van het beslag.
- Bak de brownie 20 - 25 minuten in de oven.

Tip: Heb je een (hand)mixer? Mix het beslag dan 4 minuten met een vlingerarde.

Serveren

- De brownie is klaar wanneer er barstjes in de bovenkant zijn ontstaan.
- Haal de brownie uit de oven en laat 5 minuten afkoelen (zie Tip).
- Snijd in circa 9 stukken en schep ze één voor één uit het bakblik.

Tip: Gebruik een satéprikkertje om te controleren of de brownie gaar is. De brownie mag nog plakkerig zijn vanbinnen. Is het deeg nog te vloeibaar? Bak de brownie dan nog enkele minuten.

Eet smakelijk!



Opgerolde carrotcake

met roomkaas, walnoten en sinaasappelrasp | +/- 8 plakken

Bakken

Totale tijd: 50 - 60 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af. Zie onderstaande tabel voor de benodigde hoeveelheid van elk ingrediënt.

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, 2x kom, rasp, mixer, hoge kom, grote kom, fijne rasp, koekenpan, theedoek

Ingrediënten

Tarwebloem (g)	100
Ei* (stuk(s))	3
Wortel* (stuk(s))	1
Gemalen kaneel (tl)	2
Kristalsuiker (g)	150
Bakpoeder (g)	8
Roomkaas* (g)	100
Slagroom* (ml)	200
Handsinaasappel* (stuk(s))	1
Walnootstukjes (g)	40
Nootmuskaat (mespuntje(s))	1
Zelf toevoegen	
Zout (tl)	½
Zonnebloemolie (ml)	45

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1179 /282
Vetten (g)	18
Waaranvan verzadigd (g)	7,4
Koolhydraten (g)	24
Waaranvan suikers (g)	16,5
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	5
Zout (g)	0,7

Allergenen

Lees altijd de productinformatie op de etiketten voor de meest recente informatie over allergenen.



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden. Rasp de sinaasappel met een fijne rasp en de wortels met een grove rasp.
- Meng in een kom de bloem, kaneel, het bakpoeder en het zout. Rasp een mespuntje van de nootmuskaat en voeg toe.
- Klop in een grote kom de eieren met 130 g kristalsuiker tot een luchtige massa. Voeg de wortel, zonnebloemolie en $\frac{2}{3}$ van de sinaasappelrasp toe. Meng alles kort door elkaar.
- Schep vervolgens met een spatel voorzichtig het bloemmengsel erdoor.

Cake bakken

- Stort het beslag op een bakplaat met bakpapier en vorm een rechthoek van ongeveer 30 x 35 cm. Bak 10 - 13 minuten in de oven.
- Haal uit de oven en leg de warme cake inclusief bakpapier op een lichtvochtige theedoek.
- Leg een tweede stuk bakpapier op de cake en rol de cake op. Leg de opgerolde cake in de koelkast om af te koelen.
- Verhit een koekenpan zonder olie op hoog vuur en rooster de walnootstukjes goudbruin.

Serveren

- Klop, terwijl de mixer op de laagste stand staat, in een kom de roomkaas geleidelijk met de overige suiker tot stijve pieken ontstaan.
- Rol de cake uit en bestrijk met $\frac{3}{4}$ van het roomkaasmengsel maar laat de randen vrij.
- Rol de cake zonder het bakpapier voorzichtig op.
- Verdeel de overige roomkaas over de bovenkant. Garneer met de walnoten en de overige sinaasappelrasp.

Eet smakelijk!



Appelkruimelbites

met bosbessenjam en citroen | om te delen

Bakken

Totale tijd: 40 - 50 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af. Zie onderstaande tabel voor de benodigde hoeveelheid van elk ingrediënt.

Benodigdheden

Fijne rasp, mengkom, ovenschaal, bakpapier, koekenpan

Ingrediënten

Tarwebloem (g)	200
Ei* (stuk(s))	1
Citroen* (stuk(s))	½
Appel* (stuk(s))	4
Ongezouten boter* (g)	175
Gemalen kaneel (tl)	3
Gezouten gebrande pecannoten (g)	40
Bosbessenjam (g)	45
Rietsuiker (g)	150
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] roomboter (el)	1
Zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1125 /269
Vetten (g)	15
Waarvan verzadigd (g)	7,9
Koolhydraten (g)	31
Waarvan suikers (g)	18,7
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	3
Zout (g)	0

Allergenen

Lees altijd de productinformatie op de etiketten voor de meest recente informatie over allergenen.



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden. Haal de roomboter uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen.
- Bekleed een vierkante ovenschaal van 25 cm met bakpapier. Laat de randjes van het bakpapier vrij, zodat je de bars er later makkelijk uit kunt tillen.
- Voeg de bloem, 100 g rietsuiker en een snufje zout toe aan een mengkom. Voeg de roomboter en het ei toe en meng de ingrediënten met je handen tot een deeg ontstaat.
- Voeg de helft van het deeg toe aan de ovenschaal en druk het plat op de bodem van de schaal.

Vulling maken

- Schil de appel, verwijder het klokhuis en snijd de appel in blokjes.
- Verhit een flinke klont roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de appel 5 - 8 minuten.
- Meng de pecannoten, de kaneel, een snufje zout en 50 g suiker erdoorheen en bak nog 2 - 3 minuten.
- Laat het appelmengsel een paar minuten afkoelen en voeg het daarna toe aan de ovenschaal, bovenop het deeg.

Crumble bakken

- Lepel de bosbessenjam over de appelvulling. Rasp de citroen erboven en verkruimel het overige deeg eroverheen.
- Bak 20 - 25 minuten in de oven.
- Laat de crumble volledig afkoelen, snijd in vierkantjes en serveer.

Eet smakelijk!



Limoen-bosbessencake

met bosbessen-mascarponeglazuur | 10 porties

Bakken

Totale tijd: 45 - 55 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af. Zie onderstaande tabel voor de benodigde hoeveelheid van elk ingrediënt.

Benodigdheden

Kom, taartblík met een doorsnede van 24 cm, grote kom, handmixer, 2x kleine kom, kleine steelpan

Ingrediënten

Mascarpone* (g)	100
Bosbessenjam (g)	60
Citroen* (stuk(s))	2
Boerencakemix (g)	400
Bio yoghurt Griekse stijl* (g)	150
Ei* (stuk(s))	2
Ongezouten boter* (g)	250
Zelf toevoegen	
Suiker (el)	9
Water voor saus (el)	2

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1479 /353
Vetten (g)	21
Waarvan verzadigd (g)	13,5
Koolhydraten (g)	36
Waarvan suikers (g)	21,5
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	4
Zout (g)	0,5

Allergenen

Lees altijd de productinformatie op de etiketten voor de meest recente informatie over allergenen.



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 175 graden. Snijd de roomboter in blokjes en laat op kamertemperatuur komen.
- Vet een ronde taart- of springvorm met een doorsnede van 24 cm in of bekleed met bakpapier
- Voeg de cakemix toe aan een grote kom. Klop de eieren los in een andere kom en voeg de eieren, de roomboter en 5 el suiker toe aan de cakemix. Mix met een handmixer tot een glad beslag. Spatel de Griekse yoghurt voorzichtig door het beslag.
- Rasp de schil van de citroen en pers de citroen uit boven een kleine kom.

Cake bakken

- Giet het beslag in de taartvorm en swirl er 2 potjes bosbessenjam doorheen. Bak 40 - 45 minuten in de oven (zie Tip). Laat de cake daarna volledig afkoelen.
- Meng in een steelpan het citroensap met 4 el suiker en de aangegeven hoeveelheid water. Kook de siroop 2 - 3 minuten en bewaar apart.

Tip: Controleer of cake klaar is door er met een satéprikkertje in te prikken. Komt hij er schoon uit? Dan is de cake klaar. Haal hem uit de oven.

Serveren

- Schenk, zodra de cake een beetje is afgekoeld, de siroop erover.
- Meng in een kleine kom de mascarpone met de citroenrasp en 1 potje bosbessenjam.
- Leg de cake op een serveerschaal en verdeel het mascarponemengsel erover.
- Swirl het laatste potje bosbessenjam voorzichtig over de mascarpone.

Eet smakelijk!



Smoothiebox

3 verse smoothies | 2 porties per smoothie

Ontbijt

Totale tijd: 10 - 15 min.



Scheur mij af!



Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af. Zie onderstaande tabel voor de benodigde hoeveelheid van elk ingrediënt.

Benodigdheden

Blender of staafmixer met hoge kom, kleine kom

Ingrediënten

Kokosmelk (ml)	750
Banaan (stuk(s))	4
Ananas* (g)	200
Limoen* (stuk(s))	1½
Kokosrasp (g)	10
Blauwe bessen* (g)	125
Komkommer* (stuk(s))	½
Spinazie* (g)	100
Mango* (stuk(s))	1
Zelf toevoegen	
Honing [of plantaardig alternatief]	naar smaak
*in de koelkast bewaren	

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	420 /100
Vetten (g)	6
Waarvan verzadigd (g)	5,4
Koolhydraten (g)	9
Waarvan suikers (g)	7,5
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	1
Zout (g)	0

*De voedingswaarden zijn gebaseerd op een gemiddelde van de 3 variaties.

Allergenen

Lees altijd de productinformatie op de etiketten voor de meest recente informatie over allergenen.



Piña-coladasmoothie

- Snijd 1 banaan in plakken. Pers de limoen uit boven een kleine kom.
- Voeg de banaan, de ananas, het limoensap en 250 ml kokosmelk toe aan een blender of hoge kom met staafmixer. Mix tot een smoothie.
- Mix honing naar smaak door de smoothie. Verdeel de smoothie over 2 glazen en garneer met de kokosrasp.

Green booster smoothie

- Snijd de komkommer in kleine stukken. Pel 1 banaan en snijd in stukken. Schil de mango en snijd het vruchtvlees in kleine stukken. Pers ½ limoen uit boven de blender of een hoge kom met staafmixer.
- Voeg de banaan, spinazie, komkommer, ⅓ van de mango en 250 ml kokosmelk toe. Pureer met de blender of een staafmixer tot een dikke smoothie. Voeg honing naar smaak toe en mix de smoothie nog een keer kort.
- Schenk de smoothie uit in 2 glazen. Garneer met de achtergehouden mango.

Blauwebessen-kokossmoothie

- Pel 2 bananen en snijd ze in stukken. Voeg de banaan en 250 ml kokosmelk toe aan een blender of hoge kom met staafmixer.
- Voeg de blauwe bessen toe, maar bewaar een handjevol blauwe bessen voor de garnering. Mix met de blender of staafmixer tot een dikke smoothie. Voeg eventueel honing naar smaak toe.
- Schenk de smoothie in twee glazen en garneer met de overige blauwe bessen.

Eet smakelijk!



Chiapudding op 3 manieren

met zomerfruit, appel-kaneel en mango-passievrucht | 3 x ontbijt voor 2 personen

Ontbijt

Totale tijd: 15 - 20 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af. Zie onderstaande tabel voor de benodigde hoeveelheid van elk ingrediënt.

Benodigdheden

Grote kom

Ingrediënten

Kokosmelk (ml)	500
Kokosrasp (g)	10
Mango* (stuk(s))	1
Appel* (stuk(s))	1
Gezouten gebrande pecannoten (g)	10
Gemalen kaneel (tl)	1
Pistachenoten (g)	20
Passievrucht* (stuk(s))	1
Aardbeiensaus (ml)	50
Blauwe bessen* (g)	125
Chiazaad (g)	100
Zelf toevoegen	
Water (ml)	100
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	2

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	718 /172
Vetten (g)	11
Waarvan verzadigd (g)	6,8
Koolhydraten (g)	14
Waarvan suikers (g)	8,9
Vezels (g)	4
Eiwitten (g)	2
Zout (g)	0

* De voedingswaarden zijn gebaseerd op een gemiddelde van de 3 variaties.

Allergenen

Lees altijd de productinformatie op de etiketten voor de meest recente informatie over allergenen.



Variatie 1: Zomerfruit & pistache

- Voeg aan een grote kom het chiazaad, de kokosmelk, 100 ml water en de honing toe en meng goed door. Laat 10 minuten rusten. Roer vervolgens nog eens goed door.
- Verdeel de chiapudding over 6 glaasjes. Laat ruimte over voor de toppings.
- Bewaar afgedekt in de koelkast en laat een nacht of minstens 4 uur opstijven.
- Hak de pistachenoten grof.
- Verdeel de aardbeiensaus over 2 glaasjes met chiapudding.
- Garneer met de blauwe bessen en de pistachenoten.

Variatie 2: Appeltaart

- Snijd de appel in kleine blokjes. Meng in een kom de appel met 1 tl kaneel (zie Tip).
- Verdeel de appel en kaneel over 2 glaasjes met chiapudding.
- Garneer met de pecanstukjes.

Tip: Probeer ook eens met gekaramelliseerde appel! Bak de appel in een koekenpan met 1 el roomboter in 4 – 5 minuten lichtbruin. Verhoog het vuur, voeg ½ el honing, 1 tl kaneel en de pecanstukjes toe en karamelliseer de appel in 1 - 2 minuten.

Variatie 3: Mango-passievrucht

- Schil de mango en snijd het vruchtvlees in blokjes.
- Verdeel het vruchtvlees van ½ mango over 2 glaasjes chiapudding (zie Tip).
- Halver de passievrucht en schep het vruchtvlees op de mango.
- Bestrooi tot slot met kokosrasp.

Tip: Is er genoeg ruimte in de glaasjes? Gebruik dan de hele mango of serveer de rest er apart bij.

Eet smakelijk!



Ontbijtbowls met Griekse yoghurt en vers fruit

met 3 variaties van toppings | 2 porties per dag

Ontbijt

Totale tijd: 5 - 10 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af. Zie onderstaande tabel voor de benodigde hoeveelheid van elk ingrediënt.

Benodigdheden

Ingrediënten

Bio yoghurt Griekse stijl* (g)	1000
Mango* (stuk(s))	2
Blauwe bessen* (g)	125
Gezouten gebrande pecannoten (g)	30
Pompoenpitten (g)	20
Appel* (stuk(s))	1
Chiazaad (g)	100
Zelf toevoegen	
Honing [of plantaardig alternatief]	naar smaak

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	594 /142
Vetten (g)	9
Waarvan verzadigd (g)	3,7
Koolhydraten (g)	10
Waarvan suikers (g)	4,9
Vezels (g)	3
Eiwitten (g)	4
Zout (g)	0,1

*De voedingswaarden zijn gebaseerd op een gemiddelde van de 3 variaties.

Allergenen

Lees altijd de productinformatie op de etiketten voor de meest recente informatie over allergenen.



Yoghurt met mango, pompoenpitten en chiazaad

- Schil 1 mango en snijd het vruchtvlees klein.
- Verdeel $\frac{1}{3}$ van de yoghurt over twee kommen.
- Garneer met de mango, de pompoenpitten en $\frac{1}{3}$ van het chiazaad.
- Voeg honing naar smaak toe.

Yoghurt met blauwe bessen, pecannoten en chiazaad

- Verdeel $\frac{1}{3}$ van de yoghurt over twee kommen.
- Garneer met de blauwe bessen, pecannoten en $\frac{1}{3}$ van het chiazaad.
- Voeg honing naar smaak toe.

Yoghurt met appel, mango en chiazaad

- Verwijder het klokhuis van de appel en snijd de appel in plakken. Schil 1 mango en snijd het vruchtvlees klein.
- Verdeel $\frac{1}{3}$ van de yoghurt over twee kommen.
- Garneer met de appel, mango en $\frac{1}{3}$ van het chiazaad.
- Voeg honing naar smaak toe.

Eet smakelijk!



Hartige ontbijtcrackers

3 variaties van toppings | 2 porties per variatie

Ontbijt

Totale tijd: 10 - 15 min.



Scheur mij af!



Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af. Zie onderstaande tabel voor de benodigde hoeveelheid van elk ingrediënt.

Benodigdheden

Steelpan, kleine kom

Ingrediënten

Achterham*	(plakje(s))	4
Kruidenroomkaas*	(g)	100
Veldsla	(g)	40
Avocado	(stuk(s))	2
Grana Padano vlokken DOP*	(g)	20
Tomaat	(stuk(s))	1
Ei*	(stuk(s))	4
Kerriepoeder	(zakje(s))	½
Tuinkers*	(g)	20
Roomkaas*	(g)	100
Crackers	(stuk(s))	12
Zelf toevoegen		
Peper & zout		naar smaak

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	743 / 178
Vetten (g)	13
Waarvan verzadigd (g)	4,4
Koolhydraten (g)	2
Waarvan suikers (g)	1,1
Vezels (g)	3
Eiwitten (g)	6
Zout (g)	0,5

*De voedingswaarden zijn gebaseerd op een gemiddelde van de 3 variaties.

Allergenen

Lees altijd de productinformatie op de etiketten voor de meest recente informatie over allergenen.



Optie 1: kruidenroomkaas, ham en veldsla

- Verdeel vier crackers over twee borden.
- Besmeer de crackers met de kruidenroomkaas.
- Beleg de crackers met de ham en garneer met de veldsla.

Optie 2: smashed avocado, Grana Padano en tomaat

- Verdeel vier crackers over twee borden.
- Halver de avocado en verwijder de pit en schil. Schep het vruchtvlees in een kleine kom en prak het vruchtvlees. Snijd de tomaat in plakken.
- Verdeel de avocado over de crackers. Beleg met de tomatenplakjes.
- Breng op smaak met peper en zout en garneer met de Grana Padano.

Optie 3: gekookt ei, tuinkers en kerriepoeder

- Breng ruim water aan de kook in een pan. Voeg de eieren voorzichtig toe en kook 5 - 7 minuten.
- Laat de eieren schrikken onder koud water, pel de eieren en snijd doormidden.
- Verdeel vier crackers over twee borden. Besmeer de crackers met de roomkaas.
- Beleg met de eieren, strooi het kerriepoeder erover en breng op smaak met peper en zout. Garneer met de tuinkers.

Eet smakelijk!



Pancakes met topping van frisse mangoyoghurt

met passievrucht en limoenrasp | 2 porties

Ontbijt

Totale tijd: 20 - 25 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af. Zie onderstaande tabel voor de benodigde hoeveelheid van elk ingrediënt.

Benodigdheden

Aluminiumfolie, kom, hoge kom, staafmixer, grote kom, grote koekenpan, fijne rasp, kleine kom

Ingrediënten

Mango* (stuk(s))	1
Passievruit* (stuk(s))	1
Bio yoghurt Griekse stijl* (g)	150
Limoen* (stuk(s))	1
Tarwebloem (g)	150
Bakpoeder (g)	4
Ei* (stuk(s))	2
Biologische boeren karnemelk* (ml)	200
Zelf toevoegen	
Suiker (tl)	½
Zonnebloemolie (el)	1

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2678 / 640	547 / 131
Vetten (g)	22	5
Waarvan verzadigd (g)	7,4	1,5
Koolhydraten (g)	87	18
Waarvan suikers (g)	24	4,9
Vezels (g)	7	1
Eiwitten (g)	25	5
Zout (g)	1,3	0,3

Allergenen

Lees altijd de productinformatie op de etiketten voor de meest recente informatie over allergenen.



Toppings maken

- Schil de mango en snijd in blokjes. Houd een handje mangoblokjes apart. Voeg de overige mango toe aan een hoge kom en pureer met een staafmixer tot een gladde puree.
- Spatel de mangopuree en suiker voorzichtig door de Griekse yoghurt. Dek af en zet in de koelkast.
- Meng in een grote kom 150 g bloem met het bakpoeder.

Beslag maken

- Rasp de schil van de limoen met een fijne rasp. Pers de limoen uit boven een kleine kom. Halver de passievruit.
- Klop in een andere kom de eieren los. Voeg de karnemelk toe en klop door elkaar tot er veel belletjes ontstaan.
- Spatel het eimengsel voorzichtig door het droge bloemmengsel tot er een glad beslag ontstaat. Roer 1 el limoensap en $\frac{2}{3}$ van de limoensrasp erdoor.
- Verhit een flinke scheut zonnebloemolie in een grote koekenpan op middelhoog vuur.

Serveren

- Giet met een soeplepel het pannenkoekbeslag in de pan. Bak per keer 3 - 4 pancakes, 1 - 2 minuten per kant.
- Herhaal met het overige beslag. Houd de pancakes warm onder aluminiumfolie. Voeg eventueel tussendoor extra zonnebloemolie toe aan de pan.
- Verdeel de pannenkoekjes in kleine stapeltjes over de borden. Verdeel de mangotopping en het vruchtvlees van de passievucht erover. Garneer met de achtergehouden mangoblokjes en de overige limoensasp.

Eet smakelijk!



Wentelteefjes van brioche met banaan en chocolade

met mascarpone en pindakaas | 2 porties

Ontbijt

Totale tijd: 15 - 20 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af. Zie onderstaande tabel voor de benodigde hoeveelheid van elk ingrediënt.

Benodigdheden

Diep bord, koekenpan, garde

Ingrediënten

Banaan (stuk(s))	1
Briochebroodje (stuk(s))	2
Mascarpone* (g)	25
Ei* (stuk(s))	2
Pindakaas (bakje(s))	2
Biologische halfvolle melk* (ml)	150
Melkchocoladedruppels (g)	30
Zelf toevoegen	
Honing [of plantaardig alternatief]	naar smaak
Suiker (tl)	2
Zonnebloemolie (el)	¼

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2682 /641	833 /199
Vetten (g)	31	10
Waarvan verzadigd (g)	12,2	3,8
Koolhydraten (g)	67	21
Waarvan suikers (g)	27,8	8,6
Vezels (g)	6	2
Eiwitten (g)	22	7
Zout (g)	1,1	0,3

Allergenen

Lees altijd de productinformatie op de etiketten voor de meest recente informatie over allergenen.



Mengen

- Snijd de banaan in plakken.
- Klop in een diep bord de melk, het ei en de suiker met een garde.
- Snijd het briochebrood open.

Bakken

- Verhit een klein scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Wentel ondertussen het briochebrood door het eimengsel. Let op: laat de plakken niet liggen in het eimengsel.
- Leg het briochebrood in de pan en bak ongeveer 4 minuten per kant, of tot goudbruin.
- Hak ondertussen de chocoladedruppels grof.

Serveren

- Verdeel de wentelteefjes over de borden en beleg met de mascarpone en banaan.
- Garneer met de pindakaas en chocoladedruppels.
- Besprenkel met honing naar smaak.

Eet smakelijk!



Ciabatta met roerei, ontbijtspek en kaas

met verse bieslook | 2 porties

Ontbijt

Totale tijd: 15 - 20 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af. Zie onderstaande tabel voor de benodigde hoeveelheid van elk ingrediënt.

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, 2x koekenpan

Ingrediënten

Ei* (stuk(s))	4
Ontbijtspek* (plakje(s))	2
Verge bieslook* (g)	10
Geraspte oude Goudse kaas* (g)	25
Volkoren ciabatta (stuk(s))	2
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] melk (splash)	een scheutje
[Plantaardige] roomboter (el)	1
Peper & zout	naar smaak

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2109 /504	857 /205
Vetten (g)	28	11
Waarvan verzadigd (g)	11,6	4,7
Koolhydraten (g)	30	12
Waarvan suikers (g)	2,2	0,9
Vezels (g)	6	2
Eiwitten (g)	30	12
Zout (g)	1,8	0,7

Allergenen

Lees altijd de productinformatie op de etiketten voor de meest recente informatie over allergenen.



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd de bieslook fijn. Haal de plakjes ontbijtspek los van elkaar.
- Verhit een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur en bak het ontbijtspek in 3 - 4 minuten knapperig.

Bakken

- Kluts de eieren in een kom met een scheutje melk. Breng op smaak met peper en zout.
- Verhit ondertussen de roomboter in een tweede koekenpan op middelhoog vuur. Voeg het eimengsel toe aan de pan en roerbak 2 - 3 minuten, of totdat het ei gestold is.

Serveren

- Snijd het broodje open. Leg met de snijkant naar boven op een bakplaat met bakpapier.
- Bestrooi met de geraspte kaas en bak 4 - 5 minuten in de oven.
- Beleg het broodje met het roerei en het ontbijtspek.
- Garneer met de bieslook.

Eet smakelijk!

Ontbijtbox
Begin de dag vol vitaminen!

1 Wentelteefjes met gekarameliseerde appel

2 Hartige crackers met ham en kruidenkaasblokjes

3 Griekse yoghurtbowls met appel en pecan

Wentelteefjes met gekarameliseerde appel

20 min. met mascarpone | 2 porties


Benodigdheden

2x kom, grote koekenpan, koekenpan

Ingrediënten voor 2 personen

Appel* (stuk(s))	1
Gemalen kaneel (tl)	3
Mascarpone* (g)	50
Ei* (stuk(s))	2
Briochebroodje (stuk(s))	2

Zelf toevoegen

Honing [of plantaardig alternatief]	naar smaak
[Plantaardige] melk	scheutje
[Plantaardige] roomboter (el)	2½
Suiker (el)	3

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	906 /217
Vetten (g)	12
waarvan verzadigd (g)	6,9
Koolhydraten (g)	22
waarvan suikers (g)	10,3
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	5
Zout (g)	0,3

1. Voorbereiden

- Verwijder het klokhuis van de **appel** en snijd de **appel** in blokjes. Halver de **brood** in lengte.
- Voeg de **appel** toe aan een kom en meng met de helft van de **kaneel** en 1 eetlepel suiker.

2. Bakken

- Verhit ½ el roomboter per persoon in een koekenpan op hoog vuur en bak de **appel** 3 - 4 minuten.

3. Wentelen

- Kluts in een kom de **eieren** met de **melk** en de rest van de suiker en **kaneel**.
- Verhit 2 el roomboter in een grote koekenpan op middelhoog vuur.
- Doop het **brood** in het eimengsel. Laat het er niet te lang in liggen, anders wordt het niet knapperig tijdens het bakken.
- Leg de sneetjes **brood** in de pan en bak 3 - 4 minuten per kant, of tot ze krokant beginnen te worden.

4. Serveren

- Serveer de wentelteefjes op borden.
- Bedeck met de **mascarpone** en garneer met de gekarameliseerde **appel**.
- Besprengel met honing naar smaak.

Allergenen Lees altijd de productinformatie op de etiketten voor de meest recente informatie over allergenen

Contact

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Neem gerust contact op via de website of via onze socialmediakanalen.

Hartige crackers met ham en kruidenkaasblokjes

4 porties | 2 x ontbijten voor 2 personen

10 min.



Benodigdheden

Ingrediënten voor 2 personen

Crackers (stuk(s))	12
Veldsla* (g)	40
Kruidenkaasblokjes* (g)	75
Achterham* (plakje(s))	12
Zelf toevoegen	
Zwarre peper	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	788 /188
Vetten (g)	11
waarvan verzadigd (g)	4
Koolhydraten (g)	3
waarvan suikers (g)	0,7
Vezels (g)	5
Eiwitten (g)	10
Zout (g)	1,4

Allergenen

Lees altijd de productinformatie op de etiketten voor de meest recente informatie over allergenen.

Griekse yoghurtbowls met appel en pecan

4 porties | 2x ontbijten voor 2 personen

10 min.



Benodigdheden

Ingrediënten voor 2 personen

Yoghurt Griekse stijl* (g)	500
Appel* (stuk(s))	2
Pecanstukjes (g)	40
Gemalen kaneel (tl)	3
Zelf toevoegen	
Honing [of plantaardig alternatief]	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	554 /132
Vetten (g)	9
waarvan verzadigd (g)	4
Koolhydraten (g)	7
waarvan suikers (g)	6,3
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	3
Zout (g)	0,1

1. Verwijder het klokhuis van de **appel** en snijd een 1 **appel** per persoon in plakjes.

2. Schep 125 g **Griekse yoghurt** per persoon in kleine kom en meng met een snufje **kaneel**.

3. Beleg elke kom met de **appelplakjes** en de helft van de **pecannoten**. Besprenkel met honing naar smaak.

4. Herhaal het recept voor een tweede ontbijt de volgende dag.

Eet smakelijk!



Tropische smoothie met mango en kokos

met sinaasappel | 2 porties

Ontbijt

Totale tijd: 10 - 15 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af. Zie onderstaande tabel voor de benodigde hoeveelheid van elk ingrediënt.

Benodigdheden

Blender of staafmixer met hoge kom

Ingrediënten

Mango* (stuk(s))	1
Handsinaasappel* (stuk(s))	2
Kokosmelk (ml)	250
Chiazaad (g)	10
Zelf toevoegen	
Honing [of plantaardig alternatief]	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1477 /353	429 /102
Vetten (g)	23	7
Waarvan verzadigd (g)	18,9	5,5
Koolhydraten (g)	30	9
Waarvan suikers (g)	25,6	7,4
Vezels (g)	4	1
Eiwitten (g)	4	1
Zout (g)	0	0

Allergenen

Lees altijd de productinformatie op de etiketten voor de meest recente informatie over allergenen.



1



2



3

Voorbereiden

- Schil 1 mango en snijd het vruchtvlees klein.
- Pel de sinaasappels. Snijd de sinaasappels in grove stukken, of scheur in kleinere stukjes.

Mixen

- Voeg de mango toe aan een blender of hoge kom met staafmixer.
- Voeg de sinaasappel en kokosmelk toe en mix tot een glad geheel.

Serveren

- Voeg honing naar smaak toe.
- Schenk de smoothie in twee glazen en garneer met het chiazaad.

Eet smakelijk!



Pokébowl met garnalen en avocado

met sriracha-mayo en furikake | 2 porties

Lunch

Totale tijd: 15 - 20 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af. Zie onderstaande tabel voor de benodigde hoeveelheid van elk ingrediënt.

Benodigdheden

Pan met deksel, koekenpan

Ingrediënten

Sushirijst (g)	150
Avocado (stuk(s))	1
Mini-komkommer* (stuk(s))	1
Wittekool en wortel* (g)	100
Sriracha-mayo* (g)	50
Furikake (zakje(s))	1
Garnalen* (g)	160
Zelf toevoegen	
Witte balsamicoazijn (el)	2
Suiker (tl)	2
Olijfolie (el)	1
Peper & zout	naar smaak

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2590 /619	695 /166
Vetten (g)	27	7
Waarvan verzadigd (g)	3,2	0,9
Koolhydraten (g)	71	19
Waarvan suikers (g)	11,6	3,1
Vezels (g)	4	1
Eiwitten (g)	19	5
Zout (g)	1,3	0,3

Allergenen

Lees altijd de productinformatie op de etiketten voor de meest recente informatie over allergenen.



Rijst koken

- Breng 350 ml water met een snufje zout aan de kook in een pan en kook de sushirijst 12 - 15 minuten op laag vuur.
- Zet daarna het vuur uit en laat afgedeekt staan tot serveren.
- Halver de avocado en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakken.
- Snijd de komkommer in blokjes.

Garnalen bakken

- Meng in een kom 1 el witte balsamicoazijn met 1 tl suiker.
- Voeg de slamix toe aan de kom en breng op smaak met peper en zout. Meng goed. Zet opzij tot serveren en scheep af en toe om.
- Verhit een ruime scheut olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de garnalen in 2 - 3 minuten gaan. Haal uit de pan en bewaar apart.

Serveren

- Roer de rijst los met een vork en roer de overige witte balsamicoazijn en suiker erdoor.
- Verdeel de rijst over kommen en beleg met de garnalen, komkommer, avocado en wittekool en wortel.
- Besprenkel met de sriracha-mayo en garneer met de furikake.

Eet smakelijk!



Wraps met tonijn, mango en avocado

met koriander en bosui | 2 porties

Lunch

Totale tijd: 15 - 20 min.



Scheur mij af!



Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af. Zie onderstaande tabel voor de benodigde hoeveelheid van elk ingrediënt.

Benodigdheden

Grote kom, zeef

Ingrediënten

Tonijn in water (blik(ken))	1
Mango* (stuk(s))	1
Bosui* (bosje(s))	½
Verge koriander en munt* (g)	10
Little gem* (stuk(s))	2
Avocado (stuk(s))	1
Witte tortilla (stuk(s))	4
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] mayonaise (el)	2
Peper & zout	naar smaak

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2674 / 639	588 / 141
Vetten (g)	30	7
Waarvan verzadigd (g)	3,9	0,9
Koolhydraten (g)	63	14
Waarvan suikers (g)	19,6	4,3
Vezels (g)	9	2
Eiwitten (g)	23	5
Zout (g)	1,6	0,4

Allergenen

Lees altijd de productinformatie op de etiketten voor de meest recente informatie over allergenen.



Voorbereiden

- Snijd de koriander en munt grof.
- Halver de avocado en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakjes.
- Verwijder de harde kern van de little gem en trek de bladeren los van elkaar.
- Giet de tonijn af.

Tonijnsalade maken

- Snijd de bosui in dunne ringen.
- Schil de mango en snijd het vruchtvlees in reepjes.
- Voeg de tonijn toe aan een grote kom.
- Voeg de mayonaise, de bosui, koriander en munt toe en meng goed door. Breng op smaak met peper en zout.

Serveren

- Leg 2 - 3 little gemblaadjes in het midden van elke tortilla.
- Verdeel de tonijnsalade, mango en avocado over de tortilla's.
- Rol de tortilla's op en snijd voor het serveren doormidden.

Eet smakelijk!



Turks broodje met kip kebab en yoghurt-knoflooksaus

met witte kaas en tomaat | 2 porties

Lunch

Totale tijd: 10 - 15 min.



Scheur mij af!



Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af. Zie onderstaande tabel voor de benodigde hoeveelheid van elk ingrediënt.

Benodigdheden

2x kleine kom, koekenpan

Ingrediënten

Mini Turks brood (stuk(s))	2
Pruimtomaat (stuk(s))	2
Rode ui (stuk(s))	1
Radicchio en ijsbergsla* (g)	50
Bio yoghurt Griekse stijl* (g)	150
Verge bladpeterselie* (g)	10
Knoflookteent (stuk(s))	1
Kippendijreepjes met kebabkruiden* (g)	200
Witte kaas* (g)	50
Zelf toevoegen	
Rodewijnazijn (tl)	2
Olijfolie (el)	½
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2515 / 601	558 / 133
Vetten (g)	24	5
Waarvan verzadigd (g)	11,9	2,6
Koolhydraten (g)	58	13
Waarvan suikers (g)	11,1	2,5
Vezels (g)	5	1
Eiwitten (g)	37	8
Zout (g)	3	0,7

Allergenen

Lees altijd de productinformatie op de etiketten voor de meest recente informatie over allergenen.



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Snijd de ui in halve ringen. Pers de knoflook of snij fijn.
- Verkruimel de witte kaas. Snijd de tomaat in blokjes.
- Hak de peterselie fijn.

Kip kebab bakken

- Verhit de olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de kip met de helft van de ui in 6 - 8 minuten gaar (zie Tip).
- Meng ondertussen in een kleine kom de overige ui met de rodewijnazijn. Breng op smaak met peper en zout.

Tip: De andere helft van de ui gebruik je rauw in de volgende stap. Houd je niet van rauwe ui? Bak dan alle ui mee met de kip.

Serveren

- Meng in een andere kleine kom de yoghurt met de knoflook en peterselie. Breng op smaak met peper en zout.
- Bak het Turkse broodje 5 - 8 minuten in de oven.
- Verdeel de broodjes over de borden en snijd ze open.
- Beleg de broodjes met de kip kebab, de yoghurt-knoflooksaus, witte kaas, tomaat, ui en sla.

Eet smakelijk!



Ciabatta met burrata en serranoham

met tomatensalsa en groene pesto | 2 porties

Lunch

Totale tijd: 15 - 20 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af. Zie onderstaande tabel voor de benodigde hoeveelheid van elk ingrediënt.

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kleine kom

Ingrediënten

Witte ciabatta (stuk(s))	2
Tomaat (stuk(s))	1
Pesto genovese* (g)	80
Rucola* (g)	40
Serranoham* (g)	20
Burrata* (bol(len))	1
Zelf toevoegen	
Extra vierge olijfolie (el)	1
Witte balsamicoazijn (el)	½
Peper & zout	naar smaak

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2577 / 616	1046 / 250
Vetten (g)	41	17
Waarvan verzadigd (g)	10,4	4,2
Koolhydraten (g)	40	16
Waarvan suikers (g)	2,9	1,2
Vezels (g)	2	1
Eiwitten (g)	20	8
Zout (g)	2	0,8

Allergenen

Lees altijd de productinformatie op de etiketten voor de meest recente informatie over allergenen.



Ciabatta bakken

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Leg de ciabatta op een bakplaat met bakpapier en bak 8 - 10 minuten in de oven.

Tomaat marinieren

- Snijd de tomaat in blokjes en voeg toe aan een kleine kom.
- Meng met de extra vierge olijfolie en witte balsamicoazijn en breng op smaak met peper en zout.

Serveren

- Snijd de ciabatta doormidden en besmeer met de pesto.
- Verdeel de rucola en serranoham over de twee broodhelften. Verdeel de burrata erover.
- Garneer met de gemarineerde tomaat.
- Breng het broodje op smaak met peper en zout en serveer.

Eet smakelijk!



Bao buns met hoisin pulled chicken

met wortel, komkommer en gefrituurde uitjes | 2 porties

Lunch

Totale tijd: 15 - 20 min.



Scheur mij af!



Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af. Zie onderstaande tabel voor de benodigde hoeveelheid van elk ingrediënt.

Benodigdheden

Kom, dunschiller, koekenpan

Ingrediënten

Pulled chicken* (g)	100
Bao-broodje (stuk(s))	4
Hoisinsaus (g)	25
Mini-komkommer* (stuk(s))	1
Wortel* (stuk(s))	1
Gefrituurde uitjes (g)	30
Sriracha-mayo* (g)	50
Zelf toevoegen	
Wittewijnazijn (el)	3
Suiker (tl)	1
Zonnebloemolie (el)	½
Zout	naar smaak

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2402 /574	699 /167
Vetten (g)	26	7
Waarvan verzadigd (g)	6,5	1,9
Koolhydraten (g)	69	20
Waarvan suikers (g)	17,7	5,2
Vezels (g)	4	1
Eiwitten (g)	17	5
Zout (g)	1,8	0,5

Allergenen

Lees altijd de productinformatie op de etiketten voor de meest recente informatie over allergenen.



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Schaaf de wortel met een dunschiller in dunne linten.
- Meng in een kom de wittewijnazijn met de suiker. Voeg de wortel toe aan de kom. Breng op smaak met zout en scheep alles door elkaar.
- Snijd de komkommer in dunne halve maantjes.

Kip bakken

- Bak de bao-broodjes 4 - 5 minuten in de oven.
- Verhit ondertussen een scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de pulled chicken en de hoisinsaus 4 - 5 minuten.

Serveren

- Maak de bao-broodjes open en vul met de wortel en komkommer.
- Beleg de broodjes met de pulled chicken.
- Besprenkel met de sriracha-mayo.
- Garneer met de gefrituurde uitjes.

Eet smakelijk!