

Bananenbrood met walnoten en kokos

Bakken

Totale tijd: 75 min. • Bereidingstijd: 5 min.
• 70 min. in de oven/afkoelen

Benodigdheden

Rechthoekig cakeblik, grote kom, garde of (hand)mixer, kom

Ingrediënten

	+/- 10 plakken
Banaan (stuk(s))	3
Walnoten (g)	50
Bananenbroodmix (g)	400
Kokosrasp (g)	30
Zelf toevoegen	
Zonnebloemolie (ml)	100
Water (ml)	90

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1272 /304
Vetten (g)	15
Waarvan verzadigd (g)	3,7
Koolhydraten (g)	36
Waarvan suikers (g)	19,4
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.



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 160 graden.
- Prak in een kom 2 **bananen** fijn met een vork (zie Tip). Snijd de derde **banaan** in de lengte doormidden en leg apart.
- Hak de **walnoten** grof.
- Vet een rechthoekig cakeblik in of bekleed de binnenkant met bakpapier.

Tip: 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 puren met een staafmixer of een keukenmachine.

2. Beslag maken

- Meng in een grote kom de geprakte **bananen** met de **bananenbroodmix**, 100 ml zonnebloemolie en 90 ml water.
- Mix het geheel met een garde of (hand)mixer tot een egaal beslag.
- Voeg de gehakte **walnoten** en $\frac{2}{3}$ van de **kokosrasp** toe en meng goed.

3. Bananenbrood bakken

- Giet het beslag in het cakeblik.
- Leg de twee halve stukken **banaan** bovenop en druk ze een beetje in het beslag. Ze moeten nog wel zichtbaar zijn.
- Bak het bananenbrood 45 - 55 minuten in de oven.

4. Serveren

- Controleer of het bananenbrood klaar is door er met een satéprikker in te prikkelen. Komt hij er droog uit? Dan is het bananenbrood klaar!
- Haal het uit de oven en laat het bananenbrood 15 minuten afkoelen in het blik.
- Garneer met de overige **kokosrasp** en snijd in plakken (zie Tip).

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!



Doorbakken?

Van zoete lekkernijen tot hartige baksels - ontdek elke week een nieuw recept en krijg een bakmix met verse ingrediënten. Zo bak je in een handomdraai iets lekkers om samen van te genieten.

Voeg nog meer lekkers toe!



Scan en ontdek welke recepten je volgende week aan je box kunt toevoegen!



Luchtige brownies met bosbessen

Bakken

Totale tijd: 40 min. • Bereidingstijd: 10 min.

- 30 min. in de oven/afkoelen

Benodigdheden

Grote kom, bakpapier, bakblik of ovenschaal van 20 x 20 cm

Ingrediënten

	+/- 9 stukken
Pecanstukjes (g)	50
Ei* (stuk(s))	2
Kokosrasp (g)	20
Mix voor chocoladecake (g)	400
Blauwe bessen* (g)	125
Zelf toevoegen	
Roomboter (g)	40

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1355 /324
Vetten (g)	15
Waarvan verzadigd (g)	6,5
Koolhydraten (g)	40
Waarvan suikers (g)	26,0
Vezels (g)	3
Eiwitten (g)	5
Zout (g)	0,7

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Haal de roomboter uit de koelkast, weeg af en snij in blokjes.
- Laat de roomboter op kamertemperatuur komen.
- Verwarm de oven voor op 180 graden (hetelucht) of 220 graden (elektrisch).
- Bekleed een bakblik van 20 x 20 cm met bakpapier (zie Tip).

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



2. Beslag mixen

- Mix in een grote kom de **cakemix** met 80 ml water, de roomboter en 2 **eieren** tot een egala beslag (zie Tip).
- Voeg 15 gram **kokosrasp**, de **pecannoten** en ⅓ van de **blauwe bessen** toe en scheep met een lepel door het beslag.

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



3. Bakvorm vullen

- Giet het beslag in het bakblik met bakpapier.
- Bak de brownie 20 - 25 minuten in de oven.
- De brownie is klaar wanneer er barstjes in de bovenkant zijn ontstaan.



4. Serveren

- Haal de brownie uit de oven en laat 5 minuten afkoelen (zie Tip).
- Bestrooi met de overige **blauwe bessen** en **kokosrasp**.
- Snijd in ongeveer 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!



Doorbakken?

Van zoete lekkernijen tot hartige baksels - ontdek elke week een nieuw recept en krijg een bakmix met verse ingrediënten. Zo bak je in een handomdraai iets lekkers om samen van te genieten.

Voeg nog meer lekkers toe!



Scan en ontdek welke recepten je volgende week aan je box kunt toevoegen!





HELLO
FRESH

Fonduebox | Zelfgemaakte kaasfondue van 3 kazen

4 personen | met stokbrood, charcuterie en dipgroenten

Totale tijd: 30 min. • Gebaseerd op 4 personen



Geraspte emmentaler



Geraspte gruyère



Geraspte belegen kaas



Witte wijn



Nootmuskaat



Knoflookteentje



Maizena



Baguette



Kastanjechampignons



Broccoli



Rode puntpaprika



Serranoham



Krieltjes



Achterham



Citroen



Meergranen stokbrood



Italiaanse kruiden



Rode cherrytomaat



Wat vond je van dit recept?
Scan de QR-code en laat het ons weten.

Vergeet de kaaskorst op de bodem van de pan niet op te peuzelen. De Zwitsers noemen het kaaskorste niet voor niets 'la religieuse', ofwel 'de non'. Valt jouw broodje als eerste in de pan? Dan ben je de klos! Zing een liedje, organiseer de volgende fondue-avond of bedenk je eigen regel.



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.

Benodigheden

Garde, koekenpan, 2x kom, fonduepan of grote steelpan, 2x pan met deksel

Ingrediënten voor 4 personen

	4p
Geraspte emmentaler* (g)	400
Geraspte gruyère* (g)	300
Geraspte belegen kaas* (g)	100
Witte wijn (ml)	370
Nootmuskaat (mespuntje(s))	2
Knoflookteent (stuk(s))	1
Maizena (el)	2
Baguette (stuk(s))	1
Kastanjechampignons* (g)	250
Broccoli* (g)	360
Rode puntpaprika* (stuk(s))	1
Serranoham* (g)	80
Krieltjes* (g)	400
Achterham* (plak(ken))	8
Citroen (stuk(s))	¼
Meergranen stokbrood (g)	320
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½
Rode cherrytomaten (g)	250
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	1
[Zoutarm] groenteboillonblokje (stuk(s))	½
Peper & zout	naar smaak
* in de koelkast bewaren	

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	706 / 169
Vetten (g)	8
Waarvan verzadigd (g)	4,9
Koolhydraten (g)	14
Waarvan suikers (g)	0,9
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	10
Zout (g)	0,8

Allergenen

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



1. Krieltjes koken

Verwarm de oven voor op 200 graden. Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **krieltjes** en verkruimel het bouillonblokje erboven. Was ondertussen de **krieltjes** en halveer eventueel de grotere **krieltjes**. Voeg toe aan de pan met kokend water en kook, afgedekt, 4 - 6 minuten (4 minuten voor beetgaar en 6 voor een zachtere bite). Giet af en laat zonder deksel uitstomen.



2. Broccoli koken

Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een tweede pan met deksel. Snijd ondertussen de **broccoli** in roosjes (zie Tip). Voeg de **broccoli** toe aan de pan met kokend water en kook, afgedekt, 4 - 6 minuten (4 minuten voor beetgaar en 6 voor een zachtere bite). Giet af en laat zonder deksel uitstomen.

Tip: De stam van de broccoli kun je ook in de kaasfondue dippen! Schil de stam, snijd in blokjes en kook mee met de broccoliroosjes.



3. Bakken

Veeg de **champignons** schoon met keukenpapier. Verhit ½ el olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **champignons** (ongesneden) 4 - 6 minuten. Voeg halverwege de **Italiaanse kruiden** toe en breng op smaak met peper en zout. Leg de **stokbroden** ondertussen in de voorverwarmde oven en bak in 5 - 6 minuten krokant en goudbruin.



4. Voorbereiden

Pers de **knoflook** of snij fijn. Verwijder de zaadlijsten van de **rode puntpaprika** en snij in stukken van 2 - 3 cm (de stukken moeten op jouw fonduevork passen). Snijd de **citroen** in 4 partjes en pers 1 **citroenpartje** uit boven een kom. Meng in een andere kom de **maizena** met ½ el water per persoon. Roer goed zodat eventuele klontjes oplossen. Rasp 2 mespuntjes **nootmuskaat**.



5. Fondue maken

Voeg ½ el olijfolie toe aan een fonduepan of grote steelpan en verwarm op middelhoog vuur. Bak de **knoflook** 1 - 2 minuten. Blus af met de **witte wijn** en het **citroensap** en breng aan de kook. Voeg de **nootmuskaat** toe. Voeg de **geraspte kazen** in delen toe aan de pan en laat smelten. Roer alles continu goed door met een garde. Voeg het maizenaengsel toe en blijf goed roeren. Breng de kaasfondue voorzichtig aan de kook, maar zet het vuur direct laag als het gaat pruttelen. Laat op laag vuur 1 - 2 minuten verder sudderen (zie Tip).

Tip: Laat de kaasfondue niet langer dan 2 minuten pruttelen, maar zet de pan gelijk op de gedekte tafel. De fondue kan beginnen!



6. Serveren

Zet de pan met kaasfondue op tafel en houd eventueel warm op een houder met een theelichtje of een rechaud (zie Tip). Serveer de **broccoli**, **champignons**, **paprika**, **cherrytomaatjes** en **krieltjes** in aparte kommen. Rol de **serranoham** en **achterham** op en leg de rolletjes op een mooi bord. Snijd de **stokbroden** in stukjes en dippen maar!

Tip: Heb je niets om de fonduepan warm te houden en begint de kaas al een beetje te stollen? Zet de pan dan kort terug op het vuur en verwarm al roerend tot de fondue weer zacht is.

Eet smakelijk!



**HELLO
FRESH**

Benodigdheden

Grote pan, steelpan met deksel, bakplaat met bakpapier, schuimspaan, kom

Uit jouw keukenkastje

Olijfolie, witte wijnazijn, peper en zout

Ingrediënten voor 2 personen

	2p
Avocado (stuk(s))	2
Witte demi-baguette (stuk(s))	2
Ei* (stuk(s))	4
Limoen (stuk(s))	1
Rode cherrytomaten (g)	125
Knoflookteent (stuk(s))	1
Feta* (g)	50
Verge bladpeterselie en koriander* (g)	10
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	1
Witte wijnazijn (el)	4
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3720 /889	759 /181
Vetten (g)	57	12
Waarvan verzadigd (g)	10,8	2,2
Koolhydraten (g)	54	11
Waarvan suikers (g)	9,5	1,9
Vezels (g)	12	2
Eiwitten (g)	32	7
Zout (g)	2,4	0,5

Allergenen

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

Smashed avocado toast met ei en cherrytomaten met verse kruiden, limoen en feta

Weekendrecept Totale tijd: 15 min.



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220 graden. Halver de **baguette** door de lengte en besmeer de snijkanten met de olijfolie. Leg de **baguette** op een bakplaat met bakpapier en rooster 5 - 7 minuten in de oven (zie Tip). Halver de **avocado** en verwijder de pit en schil. Prak het vruchtvlees in een kleine kom fijn. Pers de helft van **limoen** eroverheen. Breng op smaak met peper en zout en meng. Snijd de andere helft van de **limoen** in partjes.

Tip: Heb je een broodrooster of tostiijzer? Gebruik deze dan om de baguette te roosteren.

2. Eieren koken

In deze stap vind je een makkelijke bereiding van de **eieren**. Lijkt het je leuk om de **eieren** te pocheren? Volg dan de bereidingswijze in de volgende stap. Zorg dat de **eieren** net onder water staan in een steelpan met deksel. Breng het water aan de kook en kook de **eieren**, afgedeckt, in 6 - 8 minuten hard (zie Tip). Pel de **eieren** en snijd ze doormidden. Ga verder met stap 4.

Tip: Kook de eieren 6 minuten voor een zachtgekookt ei. Wil je een hardgekookt ei? Kook dan 10 minuten.

3. Eieren pocheren

Breng een grote pan met water aan de kook. Voeg de witte wijnazijn toe aan het water zodra het kookt. Breek elk **ei** in een klein glas. Draai met een garde het water in de pan rond zodat er een draaikolk in de pan ontstaat. Laat de **eieren** voorzichtig één voor één in het midden van de draaikolk vallen en zet het vuur laag. Kook tot het eiwit volledig gaar en stevig is. Dit duurt ongeveer 2 - 3 minuten (zie Tip). Gebruik een schuimspaan om elk **ei** voorzichtig uit de pan te halen en leg op een bord met keukenpapier.

Tip: Het eigeel blijft op deze manier vloeibaar. Heb je liever een iets steviger eigeel? Kook dan 1 minuut langer.

4. Serveren

Verdeel de toast over de borden. Pel de **knoflook**, snijd doormidden en wrijf de toast in met een beetje **knoflook** (zie Tip). Verdeel het avocadomengsel over de toast. Halver de **cherrytomaten** en verdeel over de toast met **avocado**. Verkruimel de **feta** en snijd de **bladpeterselie en koriander** fijn. Verdeel de **feta** en verse kruiden over de toast.

Tip: Geen liefhebber van rauwe knoflook? Laat dit dan achterwege.

Eet smakelijk!



Avocado



Witte demi-baguette



Ei



Limoen



Rode cherrytomaten



Knoflookteent



Feta



Verse bladpeterselie en koriander

**Ingrediënten voor 5 dagen
ontbijten voor 2 personen**

	2p
Biologische yoghurt Griekse stijl* (g)	1300
Granola (g)	500
Verge frambozen en blauwe bessen* (g)	300
Mango (stuk(s))	1
Appel (stuk(s))	2
Blauwe bessen* (g)	125

** in de koelkast bewaren*
Voedingswaarden

	Variatie 1 per 100 g*	Variatie 2 per 100 g*	Variatie 3 per 100 g*
Energie (kJ/ kcal)	637/ 152	643/ 163	706/ 169
Vetten (g)	7,9	8,2	9,7
Waarvan verzadigd (g)	3,0	3,2	3,8
Koolhydraten (g)	14,5	14,2	13,2
Waarvan suikers (g)	11,61	10,52	9,70
Vezels (g)	1,9	2,1	2,2
Eiwitten (g)	4,0	4,1	5,0
Zout (g)	0,16	0,17	0,20

** een gemiddelde portiegrootte is 300 g*
Allergenen

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

Yoghurt-granola variaties

Met verse frambozen, blauwe bessen, mango en appel

Doordeweeks Bereidingstijd per variatie: 5 min. | 5 dagen ontbijten voor 2 personen


Goedemorgen!

Lekker makkelijk en snel ontbijten doordeweeks en toch boordevol variatie? Met onze Ontbijtbox kun je alle kanten op. Op deze receptkaart vind je 3 yoghurt-granola variaties met vers fruit. Zo kun je 5 dagen per week genieten van de volle smaak van yoghurt Griekse stijl, elke dag net even iets anders. Zie ook de tips om je yoghurtontbijt om te toveren tot smoothie of -bowl!

Mango & blauwe bes

Variatie 1 (2 porties)

- Schil de **mango** en snijd het vruchtvlees in plakjes.
- Verdeel 130 g **yoghurt Griekse stijl** per persoon over diepe kommen.
- Top met 50 g **granola** per persoon.
- Garneer met $\frac{1}{2}$ **mango** en 1 el **blauwe bessen** per persoon.

Tip: Probeer ook eens de smoothiebowl! Mix fruit en yoghurt met de blender of staafmixer tot een dikke smoothie. Bestrooi met een lepel granola en voeg naar smaak honing of agavesiroop toe.

Appel & blauwe bes

Variatie 2 (4 porties)

- Verwijder het klokhuis van de **appel** en snijd $\frac{1}{2}$ **appel** per persoon in dunne plakjes (zie Tip).
- Verdeel 130 g **yoghurt Griekse stijl** per persoon over diepe kommen.
- Top met 50 g **granola** per persoon.
- Garneer met de **appel** en $1\frac{1}{2}$ el **blauwe bessen** per persoon.

Tip: Probeer ook eens met gekaramelliseerde appel! Bak de appel in een koekenpan met 1 el roomboter op in 4 - 5 minuten lichtbruin. Verhoog het vuur, voeg 1/2 el honing toe en karamelliseer de appel 1 - 2 minuten. Voeg eventueel een snufje kaneel toe.

Framboos & blauwe bes

Variatie 3 (4 porties)

- Verdeel 130 g **yoghurt Griekse stijl** per persoon over diepe kommen.
- Top met 50 g **granola** per persoon.
- Garneer met 1 el **frambozen** en **blauwe bessen** per persoon.

Tip: Zin om af te wisselen met een roze smoothie? Mix fruit, yoghurt en 2 scheutjes melk met de blender of staafmixer tot een dikke smoothie. Voeg naar smaak granola, honing of agavesiroop toe.

Eet smakelijk!

Bakken

Totale tijd: 80 min. - 20 min. bereiden • 60 min. in de oven

Benodigdheden

Kom, cakeblik met een lengte van 25 cm, rasp, grote kom, bakpapier, spatel of mixer

Ingrediënten

	+/- 10 plakken
Roomboter* (g)	160
Wortel* (stuk(s))	4
Kristalsuiker (g)	200
Ei* (stuk(s))	4
Tarwebloem (g)	200
Bakpoeder (zakje(s))	½
Gemalen kaneel (tl)	1½
Poedersuiker (g)	100
Roomkaas* (g)	50
Zelf toevoegen	
Zout	snufje
* in de koelkast bewaren	

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1223 / 292
Vetten (g)	13
Waarvan verzadigd (g)	7,8
Koolhydraten (g)	38
Waarvan suikers (g)	25,7
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	5
Zout (g)	0,5

Allergenen

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

Carrot cake met roomkaas-glazuur



1. Voorbereiden

- Haal de **roomboter** uit de koelkast. Weeg 160 gram af, snijd in blokjes en laat op kamertemperatuur komen.
- Verwarm de oven voor op 180 graden (hetelucht) of 200 graden (elektrisch).
- Rasp de **wortel** grof.
- Bekleed een rechthoekig cakeblik met een lengte van 25 cm met bakpapier.

2. Beslag mixen

- Meng in een grote kom de **roomboter**, de **kristalsuiker** en een snufje zout met een spatel of mixer tot een romige, luchtige massa.
- Mix de **eieren** één voor één door het beslag.
- Spatel voorzichtig de **bloem**, het **bakpoeder** en de **kaneel** erdoor.
- Houd een lepel **wortel** opzij om in stap 4 mee te garneren. Voeg de overige geraspte **wortel** toe aan de grote kom en spatel door het beslag.

3. Cake bakken

- Giet het beslag in de cakevorm. Bak de cake 50 - 60 minuten in de oven.
- Giet de **poedersuiker** in een kom. Voeg de **roomkaas** lepel voor lepel toe en klop met een vork tot een egale massa.

4. Serveren

- Controleer of de 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 en laat volledig afkoelen.
- Besmeer de bovenkant van de cake met het roomkaas-glazuur en bestrooi met de overige geraspte **wortel**.

Eet smakelijk!



Doorbakken?

Van zoete lekkernijen tot hartige baksels - ontdek elke week een nieuw recept en krijg een bakmix met verse ingrediënten. Zo bak je in een handomdraai iets lekkers om samen van te genieten.

Voeg nog meer lekkers toe!



Scan en ontdek welke recepten je volgende week aan je box kunt toevoegen!



Granola bars

met noten, chiazaad en cranberry's

Bakken

Bereidingstijd: 45 min.
In de oven: 15 min.
Afkoelen: 120 min.

Benodigdheden

Kom, mixer, grote kom, ovenschaal, bakpapier

Ingrediënten

	+/- 12 stuks
Gezouten amandelen (g)	30
Walnootstukjes (g)	40
Witte-chocoladedrappels (g)	100
Gedroogde cranberry's (g)	40
Havermout (g)	150
Chiazaad (g)	100
Ei* (stuk(s))	2
Tahin* (g)	70
Pindakaas (bakje(s))	3
Zelf toevoegen	
Honing (el)	2½

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1825 / 436
Vetten (g)	25
Waarvan verzadigd (g)	5,7
Koolhydraten (g)	37
Waarvan suikers (g)	15,6
Vezels (g)	8
Eiwitten (g)	12
Zout (g)	0,2

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 165 graden.
- Hak de **noten** en **chocoladedrappels** grof.
- Snijd de **gedroogde cranberry's** fijn.

2. Mengen

- Meng in een grote kom de **havermout** met de **noten**, **gedroogde cranberry's**, **chocoladedrappels** en het **chiazaad**.
- Scheid van 2 **eieren** het eiwit van de dooier en voeg het eiwit toe aan een vettvrije kom. Klopf het eiwit stijf met een mixer.
- Voeg de **tahin**, **pindakaas** en honing toe en meng goed. Meng dit vervolgens goed door het havermoutmengsel.

3. Bakken en koelen

- Bekleed een vierkante ovenschaal met bakpapier.
- Vul de ovenschaal met het granolamengsel. Druk het mengsel zo goed mogelijk aan met de achterkant van een lepel zodat de repen na het bakken niet uit elkaar vallen.
- Bak 25 - 30 minuten in de oven.
- Laat de granola volledig afkoelen. Dit duurt ongeveer 1 - 2 uur.

4. Serveren

- Haal de granola, zodra deze volledig is afgekoeld, voorzichtig uit de ovenschaal en snijd met een scherp mes in dikke repen.

Eet smakelijk!





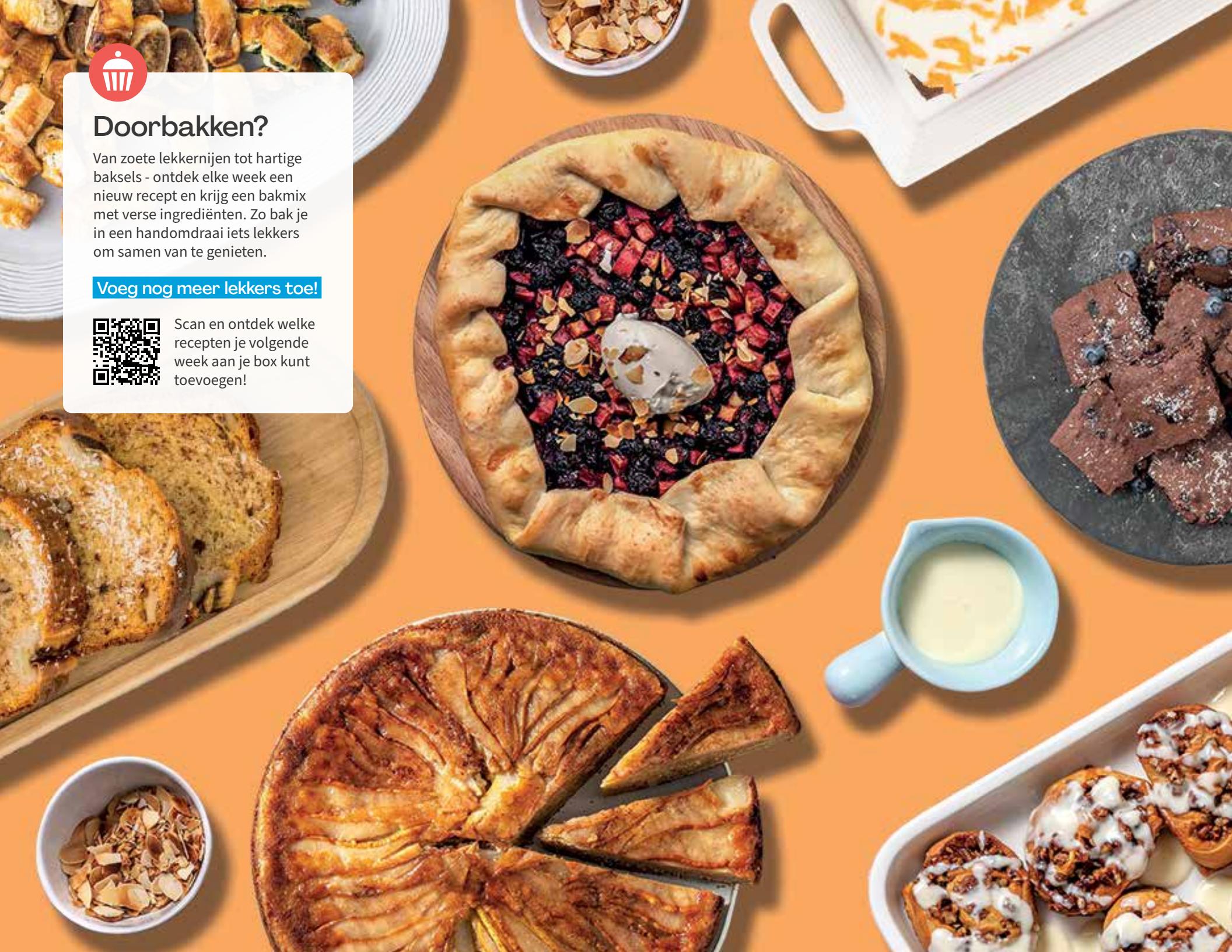
Doorbakken?

Van zoete lekkernijen tot hartige baksels - ontdek elke week een nieuw recept en krijg een bakmix met verse ingrediënten. Zo bak je in een handomdraai iets lekkers om samen van te genieten.

Voeg nog meer lekkers toe!



Scan en ontdek welke recepten je volgende week aan je box kunt toevoegen!





Smoothiebox

Begin de dag vol vitaminen!

1

Ananas-wortelsmoothie

2 porties | met sinaasappelsap

2

Avocado-mangosmoothie

2 porties | met sinaasappelsap en kokosmelk

3

Mango-komkommersmoothie

2 porties | met munt, kokosmelk en limoen

Ananas-wortelsmoothie

2 porties | met sinaasappelsap

2x 10 min.



Benodigdheden

Staafmixer of blender, hoge kom

Ingrediënten voor 1 ontbijt

Wortel* (stuk(s))	1
Handsinaasappel* (stuk(s))	2
Ananas* (g)	200
Verge gember* (tl)	2½
Zelf toevoegen	
Honing	naar smaak

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	841 /201	288 /69
Vetten (g)	3	1
Waarvan verzadigd (g)	0,5	0,2
Koolhydraten (g)	37	13
Waarvan suikers (g)	33,7	11,5
Vezels (g)	8	3
Eiwitten (g)	3	1
Zout (g)	0,1	0

Allergenen

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

- Schil de **wortel** en ½ stuk **gember** en snijd in blokjes.
- Snijd 2 **sinaasappels** doormidden. Pers de **sinaasappels** uit boven de blender of een hoge kom.
- Voeg de **wortel**, **gember** en **ananas** toe.
- Pureer met de blender of staafmixer tot een dikke smoothie.
- Voeg eventueel honing naar smaak toe en mix de smoothie nog een keer kort.
- Verdeel de smoothie over 2 glazen.

Contact

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

Avocado-mangosmoothie

2 porties | met sinaasappelsap en kokosmelk

2x 10 min.



Benodigdheden

Staafmixer of blender, hoge kom

Ingrediënten voor 1 ontbijt

Avocado* (stuk(s))	1
Mango* (stuk(s))	1
Handsinaasappel* (stuk(s))	1
Kokosmelk (ml)	250
Zelf toevoegen	
Honing	naar smaak

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2255 /539	564 /135
Vetten (g)	42	11
Waarvan verzadigd (g)	22,1	5,5
Koolhydraten (g)	30	8
Waarvan suikers (g)	26,5	6,6
Vezels (g)	7	2
Eiwitten (g)	5	1
Zout (g)	0,1	0

Allergenen

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

Mango-komkommersmoothie

2 porties | met munt, kokosmelk en limoen

2x 10 min.



Benodigdheden

Staafmixer of blender, hoge kom

Ingrediënten voor 1 ontbijt

Mango* (stuk(s))	1
Spinazie* (g)	50
Verge munt* (g)	10
Limoen* (stuk(s))	1
Komkommer* (stuk(s))	½
Kokosmelk (ml)	250

Zelf toevoegen

Honing	naar smaak
--------	------------

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1364 /326	371 /89
Vetten (g)	23	6
Waarvan verzadigd (g)	19,8	5,4
Koolhydraten (g)	23	6
Waarvan suikers (g)	18	4,9
Vezels (g)	4	1
Eiwitten (g)	4	1
Zout (g)	0,1	0

Allergenen

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

1. Schil 1 **mango** en snijd het vruchtvlees klein.

2. Pluk de blaadjes van de **munt**.

3. Snijd ½ **komkommer** in blokjes.

4. Voeg de **mango**, **spinazie**, **munt**, **komkommer** en 250 ml **kokosmelk** toe aan een hoge kom of blender.

5. Pers ½ **limoen** uit boven de blender.

6. Voeg eventueel honing naar smaak toe en mix de smoothie nog een keer kort. Pureer met de blender of een staafmixer tot een dikke smoothie.

7. Verdeel de smoothie over 2 glazen.

Eet smakelijk!



Loaded nacho's met pulled chicken

4 porties | met zelfgemaakte guacamole, jalapeño's en cheddar

Totale tijd: 30 min.



Geraspte cheddar



Gesneden jalapeño's



Bosui



Avocado



Sjalot



Limoen



Tomaat



Knoflookteent



Pulled chicken



Biologische zure room



Sweet chili tortillachips



Wat vond je van dit recept?
Scan de QR-code en laat het ons weten.

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.

Benodigheden

Bakplaat met bakpapier, grote kom

Ingrediënten voor 4 personen

Geraspte cheddar* (g)	150
Gesneden jalapeño's* (g)	60
Bosui* (stuk(s))	4
Avocado (stuk(s))	2
Sjalot (stuk(s))	1
Limoen (stuk(s))	1
Tomaat (stuk(s))	1
Knoflookteentje (stuk(s))	1
Pulled chicken* (g)	100
Biologische zure room* (g)	100
Sweet chili tortillachips (g)	300
Zelf toevoegen	
Peper & zout	naar smaak
* in de koelkast bewaren	



1. 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 **cheddar**.
- Bak 15 - 20 minuten, of tot de **kaas** is gesmolten.



2. Snijden

- Halveer de **avocado's** en verwijder de pit en schil (scan voor kooktips!). 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.
- Halveer de **limoen**.



Scan mij voor extra kooktips!



3. Guacamole maken

- 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.

4. 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!

Crudités met twee zelfgemaakte dips

4 porties | met hummus en tzatziki

Benodigdheden

Kom, vergiet, rasp, hoge kom, staafmixer

Ingrediënten

Kikkererwten (pak(ken))	1
Tahin* (g)	35
Citroen* (stuk(s))	1
Gemalen komijnzaad (zakje(s))	½
Knoflookteent (stuk(s))	1
Yoghurt Griekse stijl* (g)	150
Verge bieslook* (g)	10
Komkommer* (stuk(s))	1
Snoeptomaatjes (g)	500
Paprika* (stuk(s))	1
Snack wortelen* (g)	500
Piri-pirikruiden (tl)	3
Zelf toevoegen	
Extra vierge olijfolie (el)	2½
Peper en zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	254 / 61
Vetten (g)	3
Waarvan verzadigd (g)	0,8
Koolhydraten (g)	5
Waarvan suikers (g)	2,7
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	2
Zout (g)	0,1

Allergenen

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

Snelle recepten | Totale tijd: 15 min.



1. Hummus bereiden

- Pel de **knoflookteent**. Pers ½ **citroen** uit boven de keukenmachine of hoge kom.
- Voeg de **kikkererwten**, **knoflookteent**, **tahin**, 2 el extra vierge olijfolie, **piri-pirikruiden**, ½ zakje **gemalen komijn**, peper en zout toe aan de keukenmachine of hoge kom.
- Pureer in 4 - 5 minuten tot een romige hummus in de keukenmachine of met een staafmixer (zie Tip).

Tip: Blijft de textuur van de hummus korrelig? Voeg 2 el water toe en pureer nog 3 - 4 minuten.



Kikkererwten



Tahin



Citroen



Gemalen komijnzaad



Knoflookteent



Yoghurt Griekse stijl



Verse bieslook



Komkommer



Snoeptomaatjes



Paprika



Snack wortelen



Piri-pirikruiden

2. Tzatziki bereiden

- Snijd de **bieslook** fijn. Rasp ½ **komkommer** met een grove rasp. Laat de geraspte **komkommer** uitlekken in een vergiet en druk met de bolle kant van een lepel het vocht er zoveel mogelijk uit.
- Voeg de **Griekse yoghurt**, de geraspte **komkommer** en de **bieslook** toe aan een kom. Pers ½ **citroen** uit boven de kom.
- Meng de **tzatziki** en breng op smaak met peper en zout.

3. Snijden

- Snijd de **komkommer** in de lengte door de helft en snijd vervolgens in reepjes.
- Snijd de **paprika** in dunne reepjes.
- Halver de **snoeptomaatjes**.
- Snijd eventueel de grotere **snackwortels** doormidden.

4. Serveren

- Schep de dips eventueel over in leuke kommen.
- Besprengel beide dips met 1 tl extra vierge olijfolie.
- Verdeel de groenten over een serveerschaal en serveer met de dips.

Eet smakelijk!



Smaakt het naar meer?

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of bijgerecht: probeer ook de andere snelle recepten en zet in 5 tot 15 minuten iets lekkers voor twee op tafel.

Voeg nog meer lekkers toe!



Scan en ontdek welke snelle recepten je volgende week aan je box kunt toevoegen!



Zelfgemaakte tonijnsalade

2 porties | op basis van yoghurt

Benodigdheden

Grote kom, kleine kom

Ingrediënten

Tonijn in water (blik(ken))	2
Citroen* (stuk(s))	½
Ui (stuk(s))	1
Bleekselderij* (stengel(s))	2
Gesneden augurken* (g)	100
Yoghurt Griekse stijl* (g)	150
Paprikapoeder (tl)	1
Zelf toevoegen	
Mosterd (el)	1
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1067 /255	316 /76
Vetten (g)	10	3
Waarvan verzadigd (g)	5,1	1,5
Koolhydraten (g)	12	4
Waarvan suikers (g)	6,1	1,8
Vezels (g)	3	1
Eiwitten (g)	29	9
Zout (g)	2,1	0,6

Allergenen

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

Snelle recepten | Totale tijd: 10 min.



1. Voorbereiden

- Laat de **tonijn** uitlekken.
- Pers ½ **citroen** uit boven een kleine kom.

2. Snijden

- Snipper de **ui**.
- Snijd de **bleekselderij** en de **augurken** fijn.

3. Mengen

- Meng de **yoghurt** in een grote kom met de uitgelekte **tonijn**, **ui**, **augurk**, **bleekselderij**, 1 el mosterd en het **citroensap**.
- Breng op smaak met 1 tl **paprikapoeder**, peper en zout.

4. Serveren

- Garneer de tonijnsalade met een klein beetje **paprikapoeder**.
- Serveer de tonijnsalade naar wens, bijvoorbeeld op een cracker of broodje.

Eet smakelijk!



Tonijn in water



Citroen



Ui



Bleekselderij



Gesneden augurken



Yoghurt Griekse stijl



Paprikapoeder



Smaakt het naar meer?

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of bijgerecht: probeer ook de andere snelle recepten en zet in 5 tot 15 minuten iets lekkers voor twee op tafel.

Voeg nog meer lekkers toe!



Scan en ontdek welke snelle recepten je volgende week aan je box kunt toevoegen!



Groentesoep met zelfgemaakte gehaktballetjes

4 porties | met een baguette en zelfgemaakte kruidenboter

Benodigdheden

Kom, vergiet, grote kom, soeppan, koekenpan

Ingrediënten

Kastanjechampignons* (g)	125
Prei* (stuk(s))	1
Ui (stuk(s))	1
Bloemkoolroosjes* (g)	150
Baguette (stuk(s))	1
Roomboter* (g)	125
Vergeet bladpeterselie en bieslook* (g)	20
Rundergehakt* (g)	200
Zelf toevoegen	
[Zoutarme] groentebouillon (ml)	1500
Olijfolie (el)	2
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	422 /101
Vetten (g)	6
Waarvan verzadigd (g)	3,1
Koolhydraten (g)	8
Waarvan suikers (g)	0,8
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	3
Zout (g)	0,7

Allergenen

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



1. Gehaktballetjes maken

- Bereid de bouillon. Haal de **roomboter** uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen.
- Snij de **prei** in dunne ringen en voeg toe aan een vergiet. Spoel goed af.
- Snipper $\frac{1}{2}$ **ui**. Voeg het **gehakt** en de **ui** toe aan een grote kom. Breng op smaak met peper en zout en meng goed door.
- Pak 2 tl **gehakt** uit de kom en draai tot een balletje. Herhaal deze handeling tot al het **gehakt** is gebruikt.
- Verhit 1 el **roomboter** in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de gehaktballetjes toe en bak 4 - 5 minuten rondom.



Kastanjechampignons



Prei



Ui



Bloemkoolroosjes



Baguette



Roomboter



Vergeet bladpeterselie en bieslook



Rundergehakt

2. Soep voorbereiden

- Snij de **champignons** in plakken. Snij de overige **ui** in halve ringen.
- Snijd de **prei** in dunne ringen en voeg toe aan een vergiet. Spoel goed af.
- Verhit 2 el olijfolie in een grote soeppan op middelhoog vuur.
- Voeg de **ui**, **prei** en **champignons** toe en bak 5 - 7 minuten. Breng op smaak met peper en zout.

3. Soep koken

- Voeg de bouillon toe en breng de soep aan de kook.
- Verlaag het vuur zodra de soep kookt en laat 20 - 25 minuten sudderen.
- Voeg in de laatste 10 minuten de **bloemkool** en gehaktballetjes toe en roer voorzichtig door.

4. Baguette bakken

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Bak de **baguette** 5 - 6 minuten in de oven.
- Hak de **bladpeterselie** en **bieslook** fijn. Meng in een kom met de roomboter, peper en zout.
- Verdeel de groentesoep over 4 kommen en serveer met de **baguette** en de zelfgemaakte kruidenboter.

Eet smakelijk!



Smaakt het naar meer?

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of bijgerecht: probeer ook de andere snelle recepten en zet in 5 tot 15 minuten iets lekkers voor twee op tafel.

Voeg nog meer lekkers toe!



Scan en ontdek welke snelle recepten je volgende week aan je box kunt toevoegen!



Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, 2x koekenpan, koekenpan, kom

Uit jouw keukenkastje

Melk, roomboter, peper en zout

Ingrediënten voor 2 personen

Bagels met sesamazaad (stuk(s))	2
Ei* (stuk(s))	4
Ontbijtspek* (plakje(s))	4
Geraspte oude kaas* (g)	50
Verge bieslook* (g)	10
Zelf toevoegen	
Melk	scheutje
Roomboter (el)	1
Peper & zout	naar smaak
* in de koelkast bewaren	

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2740 /276	993 /237
Vetten (g)	36	13
Waarvan verzadigd (g)	15,8	5,7
Koolhydraten (g)	47	17
Waarvan suikers (g)	3,3	1,2
Vezels (g)	0	0
Eiwitten (g)	34	12
Zout (g)	2,5	0,9

Allergenen

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

Bagel met roerei, ontbijtspek en oude kaas met verse bieslook

Snelle recepten Totale tijd: 10 min.



1. 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.

2. Bakken

Kluts de **eieren** in een kom met een scheutje melk en een snufje 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.

3. Bagel bakken

Snijd de **bagel** open. Leg de **bagel** met de snijkant naar boven op een bakplaat met bakpapier en bestrooi met de **gerasppte oude kaas**. Bak de bagel 4 - 5 minuten in de oven.

4. Serveren

Beleg de **bagel** met het roerei en verdeel de bacon erover. Garneer met de **bieslook**.

Eet smakelijk!



Bagels met sesamazaad



Ei



Ontbijtspek



Geraspte oude kaas



Verge bieslook



Smaakt het naar meer?

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of bijgerecht: probeer ook de andere snelle recepten en zet in 5 tot 15 minuten iets lekkers voor twee op tafel.

Voeg nog meer lekkers toe!



Scan en ontdek welke snelle recepten je volgende week aan je box kunt toevoegen!



Verge ravioli met groene pesto

met semi-gedroogde tomaat, rucola en parmigiano reggiano

Benodigdheden

Pan met deksel

Uit jouw keukenkastje

Peper en zout

Ingrediënten voor 2 personen

Ravioli met spinazie en ricotta* (g)	280
Groene pesto* (g)	80
Rucola* (g)	40
Semi-gedroogde tomaten* (g)	35
Parmigiano reggiano* (stuk(s))	1
Zelf toevoegen	
Peper & zout	naar smaak
*in de koekast bewaren	

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2547 /609	1072 /257
Vetten (g)	37	16
Waarvan verzadigd (g)	11	4,6
Koolhydraten (g)	46	19
Waarvan suikers (g)	3,5	1,5
Vezels (g)	3	1
Eiwitten (g)	21	9
Zout (g)	1,7	0,7

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel. Snijd de **semi-gedroogde tomaten** in reepjes.

2. Koken

Haal de **ravioli** voorzichtig los van elkaar. Voeg de **ravioli** toe aan de pan met kokend water. Kook, afgedekt, in 4 - 6 minuten gaar. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.

3. Mengen

Meng de **groene pesto** en de **semi-gedroogde tomaat** voorzichtig door de **ravioli** in de pan. Breng op smaak met peper en zout. Rasp de **parmigiano reggiano** boven een kleine kom.

4. Serveren

Verdeel de **ravioli** over de borden. Strooi de **kaas** ertover en garneer met de **rucola**.

Eet smakelijk!



Ravioli met spinazie en ricotta



Groene pesto



Rucola



Semi-gedroogde tomaten



Parmigiano reggiano



Smaakt het naar meer?

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of bijgerecht: probeer ook de andere snelle recepten en zet in 5 tot 15 minuten iets lekkers voor twee op tafel.

Voeg nog meer lekkers toe!



Scan en ontdek welke snelle recepten je volgende week aan je box kunt toevoegen!



Benodigdheden

Grote pan, steelpan met deksel, bakplaat met bakpapier, schuimspaan, kleine kom, garde, bord, keukenpapier

Ingrediënten voor 2 personen

Avocado (stuk(s))	2
Witte demi-baguette (stuk(s))	2
Ei* (stuk(s))	4
Limoen (stuk(s))	1
Rode cherrytomaten (g)	125
Knoflookteent (stuk(s))	1
Feta* (g)	50
Verge bladpeterselie en koriander* (g)	10
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	1
Wittewijnazijn (el)	4
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4218/1008	711/170
Vetten (g)	64	11
Waarvan verzadigd (g)	13,1	2,2
Koolhydraten (g)	67	11
Waarvan suikers (g)	5,8	1,0
Vezels (g)	13	2
Eiwitten (g)	34	6
Zout (g)	2,3	0,4

Allergenen

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

Smashed avocado toast met ei en cherrytomaten met verse kruiden, limoen en witte kaas

Snelle recepten Totale tijd: 15 min.



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220 graden. Halver de **baguette** door de lengte en besmeer de snijkanten met de olijfolie. Leg de **baguette** op een bakplaat met bakpapier en rooster 5 - 7 minuten in de oven (zie Tip). Halver de **avocado** en verwijder de pit en schil. Prak in een kleine kom het vruchtvlees fijn. Pers de helft van **limoen** eroverheen. Breng op smaak met peper en zout en meng. Snijd de andere helft van de **limoen** in partjes.

Tip: Heb je een broodrooster of tosti-ijzer? Gebruik deze dan om de baguette te roosteren.



Avocado



Witte demi-baguette

2. Eieren koken

In deze stap vind je een makkelijke bereiding van de **eieren**. Lijkt het je leuk om de **eieren** te pocheren? Volg dan de bereidingswijze in de volgende stap. Zorg dat de **eieren** net onder water staan in een steelpan met deksel. Breng het water aan de kook en kook de **eieren**, afgedekt, in 6 - 8 minuten hard (zie Tip). Pel de **eieren** en snijd ze doormidden. Ga verder met stap 4.

Tip: Kook de eieren 6 minuten voor een zachtgekookt ei. Wil je een hardgekookt ei? Kook dan 10 minuten.



Ei



Limoen

3. Eieren pocheren

Breng een grote pan met water aan de kook (scan voor kooktips!). Voeg de wittewijnazijn toe aan het water zodra het kookt. Breek elk **ei** in een klein glas. Draai met een garde het water in de pan rond zodat er een draaikolk in de pan ontstaat. Laat de **eieren** voorzichtig één voor één in het midden van de draaikolk vallen en zet het vuur laag. Kook tot het eiwit volledig gaar en stevig is. Dit duurt ongeveer 2 - 3 minuten (zie Tip). Gebruik een schuimspaan om elk **ei** voorzichtig uit de pan te halen en leg op een bord met keukenpapier.

Tip: Het eigeel blijft op deze manier vloeibaar. Heb je liever een iets steviger eigeel? Kook dan 1 minuut langer.



Rode cherrytomaten



Knoflookteent

4. Serveren

Verdeel de toast over de borden. Pel de **knoflook**, snijd doormidden en wrijf de toast in met een beetje **knoflook** (zie Tip). Verdeel het avocadomengsel over de toast. Halver de **cherrytomaten** en verdeel over de toast met **avocado**. Verkruimel de **feta** en snijd de **bladpeterselie en koriander** fijn. Verdeel de **feta** en verse kruiden over de toast.

Tip: Geen liefhebber van rauwe knoflook? Laat de knoflook dan achterwege.



Scan mij voor extra kooktips!



Feta



Verse bladpeterselie en koriander



Smaakt het naar meer?

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of bijgerecht: probeer ook de andere snelle recepten en zet in 5 tot 15 minuten iets lekkers voor twee op tafel.

Voeg nog meer lekkers toe!



Scan en ontdek welke snelle recepten je volgende week aan je box kunt toevoegen!



Benodigdheden

Garde, koekenpan, 2x diep bord

Uit jouw keukenkastje

Suiker, zout, zonnebloemolie, honing

Ingrediënten voor 2 personen

Banaan (stuk(s))	1
Briochebroodje (stuk(s))	2
Mascarpone* (g)	50
Ei* (stuk(s))	2
Melkchocoladedruppels (g)	30
Pindakaas (kuipje(s))	2
Biologische halfvolle melk* (ml)	150
Zelf toevoegen	
Suiker (el)	2
Zout (tl)	1
Zonnebloemolie (el)	½
Honing (el)	1

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3156 /754	899 /215
Vetten (g)	40	12
Waarvan verzadigd (g)	17,8	5,1
Koolhydraten (g)	73	21
Waarvan suikers (g)	42,7	12,2
Vezels (g)	5	1
Eiwitten (g)	22	6
Zout (g)	3,7	1,0

Allergenen

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

Wentelteefjes van brioche met banaan en chocolade met mascarpone en pindakaas

Snelle recepten Totale tijd: 15 min.



1. Snijden

Snijd het **briochebroodje** in plakken van 2 cm dik. Pel de **banaan** en snijd de **banaan** in plakjes (zie Tip). Hak de **chocoladedruppels** grof.

Tip: Met de overige banaan en ei kan je de volgende dag banaan-pannenkoekjes bakken.



Banaan

2. Mengen

Klop in een diep bord de **melk**, het **ei**, de **suiker** (zie Tip) en een snufje zout met een garde.



Briochebroodje



Mascarpone



Ei

3. Wentelen en bakken

Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Wentel ondertussen de **briocheplakken** door het eimengsel en vervolgens door de suiker. Let op: laat de plakken niet liggen in het eimengsel, als het brood te nat is worden de wentelteefjes niet krokant. Leg de **briocheplakken** in de pan en bak ongeveer 4 minuten per kant, of tot ze stevig beginnen te worden (zie Tip).

Tip: De snelheid waarmee de suiker karamelliseert is afhankelijk van de pan die je gebruikt. Zet het vuur wat lager als de suiker snel bruin wordt.



Melkchocoladedruppels



Pindakaas



Biologische halfvolle melk

Eet smakelijk!

Verdeel de wentelteefjes over de borden. Serveer met de **mascarpone** en garneer met de **banaan**, **chocoladedruppels** en **pindakaas**. Besprenkel met honing.



Smaakt het naar meer?

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of bijgerecht: probeer ook de andere snelle recepten en zet in 5 tot 15 minuten iets lekkers voor twee op tafel.

Voeg nog meer lekkers toe!



Scan en ontdek welke snelle recepten je volgende week aan je box kunt toevoegen!



Benodigdheden

Koekenpan, 2x kleine kom

Uit jouw keukenkastje

Olijfolie, rodewijnazijn, peper en zout

Ingrediënten voor 2 personen

Mini Turks brood (stuk(s))	2
Kippendijreepjes met kebabkruiden* (g)	200
Yoghurt Griekse stijl* (g)	150
Feta* (g)	50
Tomaat (stuk(s))	1
Ui (stuk(s))	1
Radicchio en ijsbergsla* (g)	50
Knoflookteent (stuk(s))	1
Verge bladpeterselie* (g)	10
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	½
Rodewijnazijn (tl)	2
Peper en zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2763 / 660	649 / 155
Vetten (g)	30	7
Waarvan verzadigd (g)	14,2	3,3
Koolhydraten (g)	56	13
Waarvan suikers (g)	7,6	1,8
Vezels (g)	4	1
Eiwitten (g)	39	9
Zout (g)	2,7	0,7

Allergenen

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

Turks broodje met kippendijreepjes en knoflook-yoghurtsaus met feta en tomaat

Snelle recepten Totale tijd: 10 min.



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Snijd de **ui** in halve ringen en verkruimel de **feta**.
- Snijd de **tomaat** in blokjes. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Hak de **peterselie** fijn.

2. Kipshoarma bakken

- Verhit de olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de **kippendijreepjes** met de helft van de **ui** in 6 - 8 minuten gaar (zie Tip).

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 kipshoarma.

3. Ui mengen

- Meng ondertussen in een kleine kom de overige **ui** met de rodewijnazijn en breng op smaak met peper en zout.
- Meng in een andere kleine kom de **yoghurt** met de **knoflook** en **peterselie** en breng de **knoflooksau**s op smaak met peper en zout.
- Bak het **Turkse broodje** 5 - 8 minuten in de oven.

4. Serveren

- Verdeel de **broodjes** over de borden en snijd ze open.
- Beleg de **broodjes** met de **kippendijreepjes**.
- Garneer met de **knoflooksau**s, **feta**, **tomaat**, **ui** en **salademix**.

Eet smakelijk!



Mini Turks brood



Kippendijreepjes met kebabkruiden



Yoghurt Griekse stijl



Feta



Tomaat



Ui



Radicchio en ijsbergsla



Knoflookteent



Verge bladpeterselie



Smaakt het naar meer?

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of bijgerecht: probeer ook de andere snelle recepten en zet in 5 tot 15 minuten iets lekkers voor twee op tafel.

Voeg nog meer lekkers toe!



Scan en ontdek welke snelle recepten je volgende week aan je box kunt toevoegen!



Benodigdheden

Koekenpan, kleine kom

Uit jouw keukenkastje

Wittewijnazijn, peper en zout

Ingrediënten voor 2 personen

Briochebroodje (stuk(s))	2
Ravigotesaus* (g)	80
Rucola en veldsla* (g)	40
Mini-komkommer* (stuk(s))	1
Meerzadenvisburger* (stuk(s))	2
Ui (stuk(s))	1
Zelf toevoegen	
Wittewijnazijn (tl)	2
Olijfolie (el)	2
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2532 /605	676 /162
Vetten (g)	30	8
Waarvan verzadigd (g)	5,7	1,5
Koolhydraten (g)	59	16
Waarvan suikers (g)	8,9	2,4
Vezels (g)	4	1
Eiwitten (g)	24	6
Zout (g)	2,5	0,7

Allergenen

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

Visburger op brioche met ravigotesaus met slamix, komkommer en ui

Snelle recepten Totale tijd: 10 min.



1. Voorbereiden

Halveer de **komkommer** in de lengte en snijd vervolgens in reepjes. Snijd de **ui** in halve ringen. Meng in een kleine kom de **ui** met de wittewijnazijn. Breng op smaak met peper en zout en zet apart.

2. Visburger bakken

Verhit 2 el olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Zorg dat de olijfolie goed heet is en bak de **visburger** 3 - 5 minuten per kant. De **visburger** is klaar als het een goudbruin korstje heeft.

3. Broodje grillen

Snijd het **briochebroodje** open en grill de snijkanten van de gehalveerde **brioche** 1 minuut, zonder olie, in dezelfde pan.

4. Serveren

Besmeer de binnenkant van het **briochebroodje** met **ravigotesaus**. Leg de **visburger** op de onderste helft van het **broodje**, gevolgd door de **komkommer**. Verdeel de **veldsla** en de **ui** erover en maak af met de bovenkant van het **broodje**.

Eet smakelijk!



Briochebroodje



Ravigotesaus



Rucola en veldsla



Mini-komkommer



Meerzadenvisburger



Ui



Smaakt het naar meer?

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of bijgerecht: probeer ook de andere snelle recepten en zet in 5 tot 15 minuten iets lekkers voor twee op tafel.

Voeg nog meer lekkers toe!



Scan en ontdek welke snelle recepten je volgende week aan je box kunt toevoegen!



Flammkuchen met gerookte zalm met kappertjes

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier

Ingrediënten voor 2 personen

Flammkuchen* (stuk(s))	2
Koudgerookte zalm* (g)	120
Biologische zure room* (g)	100
Kappertjes* (g)	20
Ui (stuk(s))	1
Citroen (stuk(s))	1
Zelf toevoegen	
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1774 /424	622 /149
Vetten (g)	14	5
Waarvan verzadigd (g)	4,9	1,7
Koolhydraten (g)	51	18
Waarvan suikers (g)	3,8	1,3
Vezels (g)	3	1
Eiwitten (g)	23	8
Zout (g)	2,3	0,8

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220 graden. Leg de **flammkuchen** op een bakplaat met bakpapier.

2. Snijden

Snijd de **ui** in halve ringen. Besmeer de **flammkuchen** met de **zure room**, maar houd 1 el apart voor de garnering. Beleg de **flammkuchen** met de **ui** en **kappertjes**. Breng op smaak met peper en zout.

3. Bakken

Bak de **flammkuchen** in 8 - 10 minuten goudbruin in de oven. Snijd de **citroen** in partjes.

4. Serveren

Snijd de **flammkuchen** in stukken. Beleg met de **gerookte zalm** en verdeel de overige **zure room** erover. Serveer de **citroenpartjes** ernaast.

Eet smakelijk!



Flammkuchen



Koudgerookte zalm



Biologische zure room



Kappertjes



Rode ui



Citroen



Smaakt het naar meer?

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of bijgerecht: probeer ook de andere snelle recepten en zet in 5 tot 15 minuten iets lekkers voor twee op tafel.

Voeg nog meer lekkers toe!



Scan en ontdek welke snelle recepten je volgende week aan je box kunt toevoegen!



Benodigdheden

2x kom, koekenpan, aluminiumfolie, rasp, steelpan, garde, kleine kom

Uit jouw keukenkastje

Zonnebloemolie, zout, suiker

Ingrediënten voor 2 personen

Ei* (stuk(s))	2
Biologische karnemelk* (ml)	250
Roomkaas* (g)	80
Tarwebloem (g)	150
Bakpoeder (zakje(s))	½
Bosbessenjam (g)	30
Blauwe bessen* (g)	125
Biologische citroen* (stuk(s))	1
Zelf toevoegen	
Zonnebloemolie (el)	1
Zout (tl)	½
Suiker (el)	2

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2885 / 690	667 / 160
Vetten (g)	27	6
Waarvan verzadigd (g)	10,6	2,5
Koolhydraten (g)	88	20
Waarvan suikers (g)	34,1	7,9
Vezels (g)	5	1
Eiwitten (g)	24	5
Zout (g)	3,5	0,8

Allergenen

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

Blueberry cheesecake-pancakes

met roomkaasvulling en warme bosbessensaus

Snelle recepten | Totale tijd: 20 min.



1. Voorbereiden

Rasp de schil van de **citroen** met een fijne rasp. Pers vervolgens de **citroen** uit boven een kleine kom. Kluts de **eieren** in een kom. Voeg 250 ml **karnemelk** en 1 el **citroensap** toe aan de **eieren** en klop alles luchtig met een garde (zie Tip). Weeg 150 g **bloem** af. Voeg de **bloem**, ½ zakje **bakpoeder**, ½ tl zout en 1 el suiker toe aan een andere kom.

Tip: Het is luchtig genoeg zodra er veel luchtbellen zichtbaar zijn.

2. Beslag maken

Spatel het ei-karnemelk-mengsel door het droge bloemmengsel. Voeg de **roomkaas** geleidelijk toe, in kleine stukken van ongeveer ½ tl, en roer voorzichtig door het beslag zodat de stukken roomkaas intact blijven. Bewaar eventueel wat **roomkaas** om de pancakes mee te garneren.

3. Bakken

Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Schenk een soeplepel beslag in de pan (zie Tip). Bak de pannenkoek in ongeveer 2 minuten per kant bruin. Haal uit de pan en houd warm onder aluminiumfolie. Herhaal tot het beslag op is. Voeg indien nodig tussendoor extra zonnebloemolie toe aan de koekenpan.

Let op: je bakt kleine pannenkoeken - deze kan je hoger stapelen.

4. Serveren

Voeg ondertussen de **jam** en de helft van de **bosbessen** toe aan een steelpan met 4 el water en 1 el suiker. Laat 4 - 5 minuten sudderen op middelhoog vuur tot er stroperige saus ontstaat. Stapel de cheesecake-pancakes op een bord, giet de bosbessensaus eroverheen en garneer met de eventueel overige **roomkaas**. Serveer met de overige **bosbessen** en garneer naar smaak met de **citroenrasp**.

Eet smakelijk!



Ei



Biologische karnemelk



Roomkaas



Tarwebloem



Bakpoeder



Bosbessenjam



Blauwe bessen



Biologische citroen



Smaakt het naar meer?

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of bijgerecht: probeer ook de andere snelle recepten en zet in 5 tot 15 minuten iets lekkers voor twee op tafel.

Voeg nog meer lekkers toe!



Scan en ontdek welke snelle recepten je volgende week aan je box kunt toevoegen!





Frisse wraps met tonijn, mango en avocado met koriander, munt en bosui

Benodigdheden

Grote kom

Uit jouw keukenkastje

Peper en zout

Ingrediënten voor 2 personen

Tonijn (blik(ken))	1
Mango (stuk(s))	1
Bosui* (bosje(s))	½
Verge koriander en munt* (g)	10
Mayonaise* (g)	50
Little gem (stuk(s))	2
Avocado (stuk(s))	1
Witte tortilla (stuk(s))	4
Zelf toevoegen	
Peper en zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3167 /757	637 /152
Vetten (g)	44	9
Waaran verzadigd (g)	4,9	1,0
Koolhydraten (g)	64	13
Waaran suikers (g)	18,7	3,8
Vezels (g)	10	2
Eiwitten (g)	23	5
Zout (g)	1,8	0,4

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Snijd de **bosui** in dunne ringen. Snijd de **koriander** en **munt** grof. Schil de **mango** en snijd het vruchtvlees in reepjes. Giet de **tonijn** af.

2. Tonijnsalade maken

Voeg de **tonijn** toe aan een grote kom. Voeg de **mayonaise**, de **bosui**, **koriander** en **munt** toe en meng goed. Breng op smaak met peper en zout.

3. Snijden

Halveer 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.

4. Wraps maken

Leg 2 - 3 **little gem**-blaadjes 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!



Tonijn



Mango



Bosui



Verge koriander en munt



Mayonaise



Little gem



Avocado



Witte tortilla



Smaakt het naar meer?

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of bijgerecht: probeer ook de andere snelle recepten en zet in 5 tot 15 minuten iets lekkers voor twee op tafel.

Voeg nog meer lekkers toe!



Scan en ontdek welke snelle recepten je volgende week aan je box kunt toevoegen!



Mangocrème met passievrucht en sinaasappel met stroopwafelkruimels

Benodigdheden

Rasp, hoge kom, garde of mixer, grote kom, staafmixer

Uit jouw keukenkastje

Kristalsuiker

Ingrediënten voor 2 personen

Mango (stuk(s))	½
Slagroom* (ml)	100
Handsinaasappel* (stuk(s))	1
Passievrucht (stuk(s))	½
Griekse yoghurt* (g)	75
Stroopwafelkruimels (g)	60
Zelf toevoegen	
Kristalsuiker (el)	1

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1679 /401	914 /218
Vetten (g)	27	15
Waarvan verzadigd (g)	15,1	8,2
Koolhydraten (g)	32	17
Waarvan suikers (g)	20,2	11,0
Vezels (g)	2	1
Eiwitten (g)	5	3
Zout (g)	0,4	0,2

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Halveer de **sinaasappel** en snijd er 2 halve plakjes af om te gebruiken als garnering. Pers de overige **sinaasappel** uit. Schil de **mango** en snijd het vruchtvlees in blokjes.

2. Mangopuree maken

Voeg de **mangoblokjes** en 2 el **sinaasappelsap** toe aan een hoge kom. Pureer met de staafmixer tot een gladde puree.

3. Crème maken

Voeg aan een grote kom de **slagroom** en ½ el suiker per persoon toe. Klop met een garde of (hand) mixer stijf, tot de **room** mooie pieken maakt. Meng de **Griekse yoghurt** door de **slagroom**.

4. Serveren

Schep de mango-appelsienpuree voorzichtig door het slagroom-yoghurtmengsel. Verdeel de mangocrème over twee mooie glaasjes. Garneer met de **stroopwafelkruimels** en de **sinaasappelplakjes**. Halveer de **passievrucht** en verdeel het vruchtvlees over de mangocrème.

Eet smakelijk!



Mango



Slagroom



Handsinaasappel



Passievrucht



Griekse yoghurt



Stroopwafelkruimels



Smaakt het naar meer?

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of bijgerecht: probeer ook de andere snelle recepten en zet in 5 tot 15 minuten iets lekkers voor twee op tafel.

Voeg nog meer lekkers toe!



Scan en ontdek welke snelle recepten je volgende week aan je box kunt toevoegen!





HELLO
FRESH

Cheesy knoflookbrood met bieslook

Bijgerecht | met cheddar en Parmigiano Reggiano

Benodigdheden

Serveerschaal, kom

Ingrediënten voor 2 personen

Witte demi-baguette (stuk(s))	2
Knoflooteen (stuk(s))	3
Parmigiano Reggiano* (stuk(s))	1
Verge bieslook* (g)	10
Geraspte cheddar* (g)	50
Zelf toevoegen	
Roomboter (g)	20
Extra vige olijfolie (el)	4
Peper en zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3109 /743	1582 /378
Vetten (g)	46	23
Waarvan verzadigd (g)	16,5	8,4
Koolhydraten (g)	60	30
Waarvan suikers (g)	1,3	0,7
Vezels (g)	4	2
Eiwitten (g)	21	10
Zout (g)	1,9	1

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden. Haal de roomboter uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen.
- Hak de **bieslook** fijn.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Rasp de **Parmigiano Reggiano** met een fijne rasp.

2. Knoftookboter maken

- Voeg de zachte roomboter toe aan een kom.
- Meng de roomboter met de extra vige olijfolie, de **knoflook** en $\frac{2}{3}$ van de **verge bieslook**.
- Breng op smaak met een flinke snuf zout.

3. Afbakken

- Snijd de **demi-baguettes** in schuine plakken, maar snijd de plakjes niet los van de onderkant.
- Besmeer de plakjes aan de binnenkant ruim met knoflookboter.
- Verdeel de **geraspte cheddar** en **Parmigiano Reggiano** in en over de **baguettes**.
- Bak 10 minuten in de oven, of tot de **kaas** goudbruin kleurt.

4. Serveren

- Leg het knoflookbrood op een serveerschaal en bestrooi met de overige **verge bieslook**.
- Breek het brood aan tafel in stukken.

Eet smakelijk!



Witte demi-baguette



Knoflooteen



Parmigiano Reggiano



Bieslook



Geraspte cheddar



Smaakt het naar meer?

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of bijgerecht: probeer ook de andere snelle recepten en zet in 5 tot 15 minuten iets lekkers voor twee op tafel.

Voeg nog meer lekkers toe!



Scan en ontdek welke snelle recepten je volgende week aan je box kunt toevoegen!





**HELLO
FRESH**

Pizza met burrata en serranoham

met rucola en gesmolten mozzarella

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, saladekom, kleine kom

Ingrediënten voor 2 personen

Passata (g)	200
Italiaanse kruiden (zakje(s))	1
Mozzarella* (bol(len))	2
Serranoham* (g)	40
Rucola en veldsla* (g)	40
Burrata* (bol(len))	1
Pizzabodem* (g)	540
Zelf toevoegen	
Zwarte balsamicoazijn (el)	¼
Extra vierge olijfolie (el)	½
Peper en zout	naar smaak
*in de koelkast bewaren	

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4552 /1088	776 /185
Vetten (g)	52	9
Waarvan verzadigd (g)	24,1	4,1
Koolhydraten (g)	96	16
Waarvan suikers (g)	10,8	1,8
Vezels (g)	7	1
Eiwitten (g)	56	10
Zout (g)	4,6	0,8

Allergenen

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

Snelle recepten Totale tijd: 20 min.



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Meng in een kleine kom de **passata** met de **Italiaanse kruiden** en breng op smaak met peper en zout.

2. Pizza bakken

- Leg de **pizzabodem**s op een bakplaat met bakpapier.
- Verdeel de tomatensaus over de twee **pizzabodem**s.
- Scheur de **mozzarella** in stukjes en verdeel over de saus.
- Bak de pizza's 13 - 15 minuten in de oven.

3. Salade maken

- Meng in een saladekom de **rucola** en **veldsla** met de extra vierge olijfolie en de zwarte balsamicoazijn.
- Breng op smaak met peper en zout.

4. Pizza serveren

- Scheur de **serranoham** in stukken.
- Leg de pizza's op borden en garneer met de **slamix** en de **serranoham**.
- Snijd tot slot de **burrata** in tweeën en leg op de pizza's. Breng eventueel verder op smaak met vers gemalen peper en olijfolie.

Eet smakelijk!



Passata



Italiaanse kruiden



Mozzarella



Serranoham



Rucola en veldsla



Burrata



Pizzabodem



Smaakt het naar meer?

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of bijgerecht: probeer ook de andere snelle recepten en zet in 5 tot 15 minuten iets lekkers voor twee op tafel.

Voeg nog meer lekkers toe!



Scan en ontdek welke snelle recepten je volgende week aan je box kunt toevoegen!



Chiapudding op 3 manieren

3x ontbijt voor 2 personen | met zomerfruit, appeltaart en tropische topping

Snelle recepten | Totale tijd: 15 min.

Benodigdheden

Grote kom

Ingrediënten voor 2 personen

Kokosmelk (ml)	500
Honing (el)	2
Kokosrasp (g)	10
Mango (stuk(s))	1
Appel* (stuk(s))	1
Pecanstukjes (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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	711 / 170
Vetten (g)	10
Waarvan verzadigd (g)	6,6
Koolhydraten (g)	14
Waarvan suikers (g)	9,6
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.



Basis chiapudding

- Voeg het **chiazaad**, de **kokosmelk**, 100 ml water en de **honing** toe aan een grote kom en meng goed door tot er geen klontjes meer zijn (zie Tip).
- Laat 10 minuten rusten. Roer vervolgens opnieuw goed door.
- Verdeel over 6 glaasjes. Houd ruimte over voor de toppings.
- Bewaar afgedeekt in de koelkast en laat het liefst een nacht, maar minimaal 4 uur, opstijven.

Tip: Is de kokosmelk (deels) gestold in de verpakking? Geen zorgen: knip het pakje open en roer de melk goed door, of voeg toe aan een maatbeker en blend met de staafmixer glad.

Variatie 1: Zomerfruit & pistache

- Hak de **pistachenoten** grof.
- Verdeel de **aardbeiensaus** over 2 glaasjes met chiapudding.
- Leg de **blauwe bessen** erbovenop.
- Garneer met de **pistachenoten**.

Variatie 2: Appeltaart

- Snijd de **appel** in kleine blokjes. Meng in een kom de **appelblokjes** 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 1/2 el honing, 1 tl kaneel en de **pecanstukjes** toe en karamelliseer de appel in 1 - 2 minuten.

Variatie 3: Tropisch

- Schil de **mango** en snijd het vruchtvlees in blokjes.
- Verdeel het vruchtvlees van $\frac{1}{2}$ **mango** over 2 glaasjes met 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 overige mango er apart bij.

Eet smakelijk!



Kokosmelk



Honing



Kokosrasp



Mango



Appel



Pecanstukjes



Gemalen kaneel



Pistachenoten



Passievrucht



Aardbeiensaus



Blauwe bessen



Chiazaad



Smaakt het naar meer?

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of bijgerecht: probeer ook de andere snelle recepten en zet in 5 tot 15 minuten iets lekkers voor twee op tafel.

Voeg nog meer lekkers toe!



Scan en ontdek welke snelle recepten je volgende week aan je box kunt toevoegen!





**HELLO
FRESH**

Benodigdheden

Kom, vergiet, grote pan met deksel, bakpapier, koekenpan

Ingrediënten voor 2 personen

Witte tortilla (stuk(s))	4
Komkommer* (stuk(s))	1
Mayonaise* (g)	50
Barbecuesaus (g)	50
Sojasaus (ml)	5
Wittekool en wortel* (g)	50
Kippendijreepjes* (g)	200
Zelf toevoegen	
Zonnebloemolie (el)	1
Wittewijnazijn (el)	2
Suiker (tl)	1
Peper en zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2921 / 698	845 / 202
Vetten (g)	42	12
Waaran verzadigd (g)	7,3	2
Koolhydraten (g)	54	16
Waaran suikers (g)	11,1	3,2
Vezels (g)	4	1
Eiwitten (g)	25	7
Zout (g)	2,1	0,6

Allergenen

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



In plaats van bao-broodje gebruik je voor dit recept witte tortilla's. De bereiding blijft hetzelfde en de smaak net zo lekker!

Tortilla's met barbecuekip

2 porties | met mayonaise, ingelegde komkommer en rauwkost

Snelle recepten Totale tijd: 15 min.



1. Komkommer inleggen

- Snijd de **komkommer** in dunne stafjes van ongeveer 5 cm lang.
- Meng in een kom 1 tl suiker met 2 el wittewijnazijn.
- Voeg de **komkommer** toe en breng op smaak met zout.
- Meng goed en zet apart tot gebruik. Schep af en toe om, zodat de smaken goed intrekken.

2. Kip bakken

- Verhit 1 el zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Voeg de **kippendijreepjes** toe en bak 5 - 6 minuten goudbruin.
- Voeg de **barbecuesaus** en 1 tl **sojasaus** toe en meng goed met de **kip**.

3. Tortilla's opwarmen

- Bewarm de oven voor op 200 graden.
- Bak de **tortilla's** 2 - 4 minuten in de oven.

4. Serveren

- Besmeer de **tortilla's** met de **mayonaise**.
- Vul de **broodjes** met de **kip**, **wortel-koolmix** en ingelegde **komkommer**.

Eet smakelijk!



Witte tortilla



Komkommer



Mayonaise



Barbecuesaus



Sojasaus



Wittekool en wortel



Kippendijreepjes



Smaakt het naar meer?

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of bijgerecht: probeer ook de andere snelle recepten en zet in 5 tot 15 minuten iets lekkers voor twee op tafel.

Voeg nog meer lekkers toe!



Scan en ontdek welke snelle recepten je volgende week aan je box kunt toevoegen!

