

## 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, grote kom, ovenschaal

### Ingrediënten

Roomboter*	(g)	150
Appel*	(stuk(s))	3
Gemalen kaneel	(tl)	3
Rozijnen	(g)	40
Tarwebloem	(g)	200
Bakpoeder	(g)	8
Kristalsuiker	(g)	100
Ei*	(stuk(s))	1
Zelf toevoegen		
Bruine basterdsuiker	(el)	3

\* in de koelkast bewaren

### Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1128 /270
Vetten (g)	13
Waarvan verzadigd (g)	8,1
Koolhydraten (g)	34
Waarvan suikers (g)	17,8
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	4
Zout (g)	0,3

### Allergenen

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

# Klassieke appelcrumble

met kaneel en rozijnen | +/- 10 porties



Bakken Totale tijd: 45 min.



## 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Haal de roomboter uit de koelkast, weeg af en snijd in blokjes. Laat de **roomboter** op kamertemperatuur komen.
- Meng in een grote kom de **tarwebloem** en bewaar 1 eetlepel **bloem** apart voor stap 2. de helft van de **kaneel**, **bakpoeder**, suiker en de **roomboter**. Voeg het **ei** toe en kneed het deeg met je handen tot een bal.
- Maak grove kruimels van ongeveer 1 cm door het deeg tussen je vingers te wrijven. Dek de kruimels af en bewaar apart.

## 3. Crumble maken

- Stort het appelmengsel in de ovenschaal en verdeel het kruimeldeeg erover. Zorg dat de **appels** goed bedekt zijn.
- Zet de ovenschaal in de oven en bak de crumble 30 - 35 minuten, of tot hij goudbruin is.

## 2. Vulling maken

- Schil de **appels**, verwijder het klokhuis en snijd de **appels** in kleine blokjes van ongeveer 2 cm.
- Meng in een kom de appelblokjes en de **rozijnen** met rest van de **kaneel** en per persoon:  $\frac{1}{2}$  el **bloem** en  $1 \frac{1}{2}$  el bruine suiker.
- Vet een ovenschaal van ongeveer 20 bij 20 cm in, of bekleed met bakpapier.

## 4. Serveren

- Laat de crumble 5 minuten afkoelen en serveer (zie Tip).

**Tip:** De apple crumble is zowel warm als koud lekker. Je kunt de crumble tot een week bewaren in de koelkast en eventueel 15 minuten opnieuw opwarmen in de oven op +/- 160 graden.

**Eet smakelijk!**



## Maaltijden voor elk moment

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of driegangendiner: onze **Extra recepten** zijn er voor elke gelegenheid. Lekker makkelijk!

**Ga naar je account en voeg na het kiezen van je menu nog meer lekkers toe.**



## 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.

## Benodigdheden

Mixer, grote kom, ovenschaal, bakpapier

## Ingrediënten

Ei* (stuk(s))	2
Mix voor chocoladecake (g)	400
Walnootstukjes (g)	40
Melkchocoladedruppels (g)	100
Witte-chocoladedruppels (g)	100
Zelf toevoegen	
Water (ml)	80
[Plantaardige] roomboter (g)	40

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1595 /381
Vetten (g)	17
Waarvan verzadigd (g)	8,6
Koolhydraten (g)	48
Waarvan suikers (g)	34,1
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	7
Zout (g)	1,4

## Allergenen

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

# Double chocolate brownies

met walnoten | +/- 9 stuks



**Bakken** Totale tijd: 40 - 50 min.



### 1. 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).

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

### 3. Bakken

- Giet het beslag in het bakblik met bakpapier.
- Bestrooi met de overige **walnoten** en **witte- en melkchocoladedruppels**.
- Bak de brownie 22 - 25 minuten in de oven (zie Tip).
- De brownie is klaar wanneer er barstjes in de bovenkant zijn ontstaan.

**Tip:** Houd je van een smeuïge brownie? Houd dan de kortere baktijd aan.

### 2. Beslag mixen

- Mix in een grote kom het water, de **eieren**, de roomboter en de cakemix tot een egaal beslag (zie Tip).
- Voeg  $\frac{2}{3}$  van de **walnoten** en  $\frac{2}{3}$  van de **witte- en melkchocoladedruppels** toe aan het beslag.

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

### 4. Serveren

- 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 satéprikker 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 verder.

**Eet smakelijk!**



## Maaltijden voor elk moment

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of driegangendiner: onze **Extra recepten** zijn er voor elke gelegenheid. Lekker makkelijk!

**Ga naar je account en voeg na het kiezen van je menu nog meer lekkers toe.**



## 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, waterkoker, grote kom, steelpan, hittebestendige kom

## Ingrediënten

Dadelstukjes (g)	80
Wortel* (stuk(s))	1
Pecanstukjes (g)	100
Gemalen kaneel (tl)	1½
Witte-chocoladedruppels (g)	100
Rozijnen (g)	40
Havermout (g)	150
Pistachenoten (g)	20
Zelf toevoegen	

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

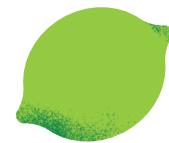
	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1682 / 402
Vetten (g)	21
Waarvan verzadigd (g)	5,1
Koolhydraten (g)	43
Waarvan suikers (g)	24,9
Vezels (g)	5
Eiwitten (g)	7
Zout (g)	0,4

## Allergenen

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

# Carrot cake energieballetjes

met dadels en pecan- en pistachenoten | +/- 16 stuks



HELLO  
FRESH

Bakken Totale tijd: 25 min.



### 1. Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een waterkoker of steelpan. Leg de **dadelstukjes** en **rozijnen** in een kom en giet het hete water erbij.
- Laat 10 minuten wellen en giet daarna af. Rasp ondertussen de **wortel** met een fijne rasp.
- Hak de **rozijnen**, **dadelstukjes** en **pecannoten** fijn en voeg toe aan een grote kom (zie Tip).

**Tip:** Heb je een keukenmachine? Meng dan alle ingrediënten met de keukenmachine tot een plakkerige massa.

### 3. Chocolade smelten

- Breng ruim water aan de kook in een kleine steelpan.
- Voeg de **witte-chocoladedruppels** toe aan een hittebestendige glazen kom die groter is dan de steelpan.
- Plaats de kom op de steelpan en laat al roerend de **chocolade** smelten. Hak ondertussen de **pistachenoten** fijn.
- Dip de energieballetjes in de **chocolade** en bestrooi vervolgens met de **pistachenoten** (zie Tip).

**Tip:** De energieballetjes zijn al vrij zoet door de dadels en rozijnen. Laat eventueel de witte chocolade achterwege om er een nog verantwoorer tussendoortje van te maken!

### 2. Balletjes maken

- Voeg de **wortel**, **havermout** en de **kaneel** toe aan de grote kom en meng goed.
- Rol met je handen kleine balletjes van het mengsel (zie Tip).

**Tip:** s het deeg nog een beetje plakkerig? Zet het mengsel dan even in de koelkast zodat het kan opstijven. Zo kun je het mengsel daarna makkelijker rollen.

### 4. Serveren

- Serveer de energieballetjes op een serveerschaal (zie Tip).

**Tip:** Bewaar de energieballetjes in een luchtdicht bewaarbakje in de koelkast. Zo zijn ze nog 3 dagen lekker!

**Eet smakelijk!**



## Maaltijden voor elk moment

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of driegangendiner: onze **Extra recepten** zijn er voor elke gelegenheid. Lekker makkelijk!

**Ga naar je account en voeg na het kiezen van je menu nog meer lekkers toe.**



## 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, kom, hoge kom, grote kom, deegroller, kleine kom, garde, citroenrasp

## Ingrediënten

Speltbloem (g)	260
Bakpoeder (g)	8
Rozijnen (g)	40
Biologische boeren karnemelk* (ml)	150
Slagroom* (ml)	200
Mascarpone* (g)	100
Bosbessenjam (g)	60
Citroen* (stuk(s))	¼
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] roomboter (g)	70
Suiker (g)	55
Zout (tl)	1

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1282 /306
Vetten (g)	17
Waarvan verzadigd (g)	10,7
Koolhydraten (g)	34
Waarvan suikers (g)	14,6
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	4
Zout (g)	0,9

## Allergenen

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

# Scones met zelfgemaakte clotted cream

met bosbessenjam | +/- 10 stuks



HELLO  
FRESH

Bakken Totale tijd: 40 - 50 min.



### 1. Beslag maken

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Haal de roomboter uit de koelkast en weeg de juiste hoeveelheid af.
- Meng in een grote kom de **bloem** met het **bakpoeder**, 40 gram suiker en een snufje zout.
- Kneed de roomboter met de hand door het droge mengsel, zodat er grove kruimels ontstaan.
- Voeg de **karnemelk** en **rozijnen** toe en kneed tot een gelijkmatig deeg.

### 3. Toppings voorbereiden

- Schenk de **slagroom** in een hoge kom en voeg 15 gram suiker toe. Klof met een garde of (hand)mixer tot stevige **slagroom**.
- Rasp de schil van de **citroen** met een fijne rasp. Pers ¼ **citroen** uit boven een kleine kom.
- Meng in een kom de geklopte **slagroom**, de geraspte **citroenschil** en de **mascarpone** met een garde (zie Tip).
- Meng de **bosbessenjam** met het **citroensap**. Bewaar het roommengsel en de **jam** in de koelkast tot serveren.

**Tip:** In dit recept maak je zelf clotted cream met slagroom en mascarpone. Voeg eventueel een beetje poedersuiker toe als je het te zuur vindt.

### 2. Scones maken

- strooi wat **bloem** op je werkblad zodat het deeg niet blijft plakken. Rol het deeg uit tot een dikte van 1 ½ - 2 cm.
- Steek met een vorm of drinkglas rondjes met een diameter van 4 - 5 cm uit het deeg en leg ze op een bakplaat met bakpapier.
- Bak de scones 10 - 15 minuten in de oven, of tot ze een licht gebruind korstje hebben. Houd de oven goed in de gaten en controleer de scones na 10 minuten.

### 4. Serveren

- Laat de scones goed afkoelen.
- Serveer ze daarna op een schaal met de zelfgemaakte clotted cream en de **bosbessenjam**.

**Eet smakelijk!**



## Maaltijden voor elk moment

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of driegangendiner: onze **Extra recepten** zijn er voor elke gelegenheid. Lekker makkelijk!

**Ga naar je account en voeg na het kiezen van je menu nog meer lekkers toe.**



## 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, steelpan, satéprikkers, hittebestendige kom

## Ingrediënten

Banaan (stuk(s))	3
Melkchocoladedruppels (g)	200
Hazelnoten (g)	20
Bananenbroodmix (g)	400
Zelf toevoegen	
Zonnebloemolie (ml)	100
Water (ml)	90

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1405 / 336
Vetten (g)	17
Waarvan verzadigd (g)	5,4
Koolhydraten (g)	40
Waarvan suikers (g)	25,1
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.

# Chocolade-bananenbrood

met melkchocolade en hazelnoten | +/- 10 plakken



HELLO  
FRESH

Bakken Totale tijd: 60 - 70 min.



### 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 160 graden.
- Prak 2 **bananen** fijn met een vork. Snijd de derde **banaan** in de lengte doormidden en leg apart.
- 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 pureren met een staafmixer of een keukenmachine.

### 3. Bakken

- Meng de **hazelnoten** en overige **chocoladedruppels** door het beslag.
- Voeg de helft van het beslag toe aan de kom met gesmolten **chocolade** en meng goed door.
- Giet eerst het chocoladebeslag in het cakeblik en vervolgens het naturel beslag. Roer kort met een satéprikker of mes door het beslag zodat er na het bakken een marmereffect ontstaat.
- Leg de twee stukken **banaan** bovenop het beslag. Druk ze een beetje in het beslag, maar zorg dat ze nog wel zichtbaar zijn.
- Bak het **bananenbrood** 45 - 55 minuten in de oven.

### 2. Smelten en mixen

- Breng een laagje water aan de kook in een steelpan. Zet op de pan een hittebestendige kom en zorg dat deze het water niet raakt.
- Voeg 50 g **melkchocolade** toe aan de kom. Laat volledig smelten en daarna iets afkoelen.
- Meng in een grote kom de geprakte **bananen** met de **bananenbroodmix**, het water en 100 ml zonnebloemolie. Mix het geheel met een garde of handmixer tot een egaal beslag.
- Hak de **hazelnoten** grof.

### 4. Serveren

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

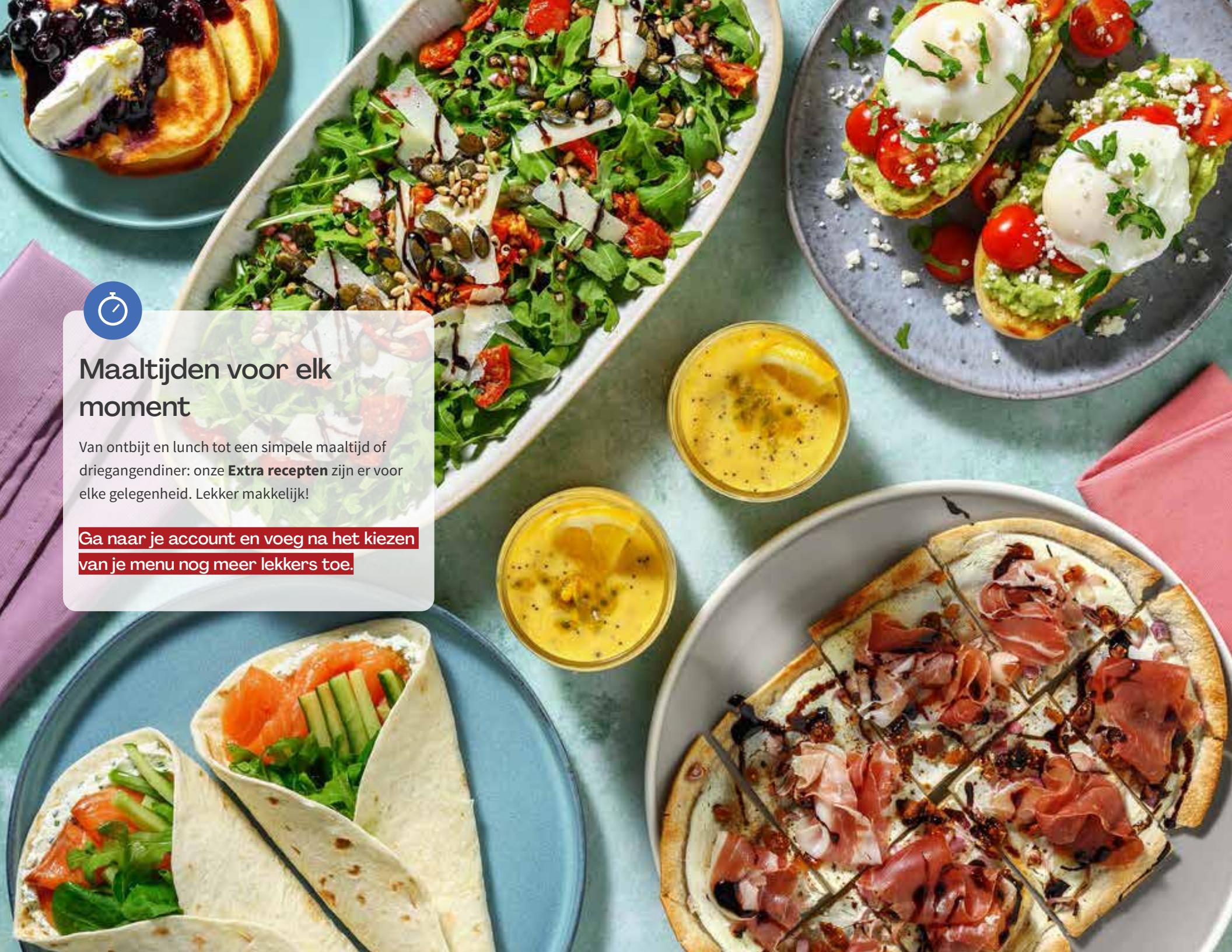
**Eet smakelijk!**



## Maaltijden voor elk moment

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of driegangendiner: onze **Extra recepten** zijn er voor elke gelegenheid. Lekker makkelijk!

**Ga naar je account en voeg na het kiezen van je menu nog meer lekkers toe.**



Ontbijtbox

## Begin de dag vol vitaminen!

### 1 American Pancakes met mango en kokos met honingmascarpone

### 2 Sandwiches met ham en kruidenroomkaas

### 3 Yoghurtbowl met mango

## American Pancakes met mango en kokos met honingmascarpone | 2 porties

20 min.



#### Benodigdheden

Grote koekenpan, kleine kom, 2x kom, aluminiumfolie

#### Ingrediënten voor 2 personen

Tarwebloem (g)	200
Biologische boeren karnemelk* (ml)	200
Bakpoeder (g)	8
Ei* (stuk(s))	2
Kokosrasp (g)	20
Mango* (stuk(s))	1
Mascarpone* (g)	50

#### Zelf toevoegen

Zout (tl)	½
Zonnebloemolie (el)	1
Suiker (el)	1
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	1

\*in de koelkast bewaren

#### Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3330 / 796	776 / 185
Vetten (g)	30	7
waarvan verzadigd (g)	15,7	3,7
Koolhydraten (g)	105	24
waarvan suikers (g)	34,1	7,9
Vezels (g)	8	2
Eiwitten (g)	26	6
Zout (g)	3,2	0,8

#### Stap 1.

- Klop de **eieren** los in een kom, voeg de **karnemelk** toe en klop samen tot een luchtig mengsel (zie Tip).
- Voeg in een andere kom de **bloem**, zout, suiker en een ½ zakje **bakpoeder** toe.
- Spatel het eimengsel door de **bloem**.

#### Stap 2.

- Verhit ¼ el zonnebloemolie per persoon in een grote koekenpan op middelhoog vuur.
- Giet een pollepel vol beslag in de pan. Bak de pannenkoeken ongeveer 2 minuten per kant, of tot bruin.
- Haal ze uit de pan en dek af met aluminiumfolie om warm te houden.
- Herhaal totdat al het beslag is gebruikt. Voeg, indien nodig, tussendoor meer zonnebloemolie toe.

#### Stap 3.

- Schil en snijd de **mango** in blokjes.
- Meng de **mascarpone** met de honing in een kleine kom.

#### Stap 4.

- Serveer de pannenkoeken op borden.
- Leg een lepel honingmascarpone erop en verdeel de blokjes **mango** eroverheen.
- strooi de **kokosrasp** erover de pancakes besprenkel met extra 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.

# Sandwiches met ham en kruidenroomkaas

2 x ontbijten voor 2 personen | 4 porties

10 min.



## Ingrediënten voor 2 personen

Achterham* (plakje(s))	8
Kruidenroomkaas* (g)	100
Veldsla* (g)	40
Volkoren ciabatta (stuk(s))	4
Zelf toevoegen	
Zwarte peper	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2556 / 611	882 / 211
Vetten (g)	24	8
waarvan verzadigd (g)	11,2	3,9
Koolhydraten (g)	59	20
waarvan suikers (g)	4,3	1,5
Vezels (g)	12	4
Eiwitten (g)	34	12
Zout (g)	3,3	1,1

## Allergenen

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

# Yoghurtbowl met mango

2 x ontbijten voor 2 personen | 4 porties

10 min.



## Ingrediënten voor 2 personen

Yoghurt Griekse stijl* (g)	500
Mango* (stuk(s))	1
Pompoenpitten (g)	40
Zelf toevoegen	

Honing [of plantaardig alternatief] naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2151 / 514	562 / 134
Vetten (g)	35	9
waarvan verzadigd (g)	17,4	4,5
Koolhydraten (g)	26	7
waarvan suikers (g)	25,8	6,7
Vezels (g)	3	1
Eiwitten (g)	18	5
Zout (g)	0,5	0,1

1. Schil de **mango** en snijd in blokjes.

2. Serveer 125 g **Griekse yoghurt** per persoon in kleine kom.

3. Verdeel de **mango** en de **pompoenpitten** over de kommen. Besprenkel met honing naar smaak.

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

**Eet smakelijk!**



# Tacobox | Mexicaanse avond

4 porties | met garnalen, gehakt, zelfgemaakte guacamole en salsa

Totale tijd: 50 - 60 min.



Garnalen



Verse koriander



Knoflookteentjes



Bosui



Mexicaanse kruiden



Paprika



Tomatenpuree



Varkensboerengehakt



Avocado



Limoen



Biologische crème fraîche



Mais in blik



Geraspte cheddar



Mango



Tomaat



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.

## Benodigdheden

2x kom, kleine kom, zeef, 2x koekenpan, 2x kleine kom

## Ingrediënten voor 4 personen

Garnalen* (g)	360
Vers koriander* (g)	10
Knoflookteent (stuk(s))	2
Bosui* (bosje(s))	1
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	2
Paprika* (stuk(s))	1
Tomatenpuree (kuipje(s))	1
Varkensboerengehakt* (g)	300
Avocado (stuk(s))	2
Limoen* (stuk(s))	2
Mini-tortilla's (stuk(s))	12
Biologische crème fraîche* (g)	150
Geraspte cheddar* (g)	75
Mais in blik (g)	140
Mango* (stuk(s))	1
Tomaat (stuk(s))	1
Sjalot (stuk(s))	2
Zelf toevoegen	
[Zoutarme] sojasaus (el)	1
Zonnebloemolie (el)	2
Peper & zout	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	8180 / 1955	618 / 148
Vetten (g)	115	9
Waarvan verzadigd (g)	38,4	2,9
Koolhydraten (g)	138	10
Waarvan suikers (g)	43,2	3,3
Vezels (g)	23	2
Eiwitten (g)	86	7
Zout (g)	8	0,6

## Allergenen

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



### 1. Guacamole maken

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Snijd de **tomaat** in blokjes. Snijd 1 **sjalot** en 1 teentje **knoflook** fijn.
- Halveer de **avocado**, verwijder de pit en schil. Doe het vruchtvlees in een kom en prak goed.
- Pers een halve **limoen** uit in de kom.
- Voeg de **tomaat**, **sjalot** en **knoflook** toe aan de **avocado**. Breng op smaak met peper en zout en meng goed door.



### 2. Mangosalsa maken

- Schil en snijd de **mango** in blokjes.
- Snijd de overige **sjalot** en **knoflook** fijn.
- Snijd de **koriander** fijn.
- Meng de **mango**, **sjalot**, **knoflook** en de helft van de **koriander** in een kom. Pers een  $\frac{1}{2}$  **limoen** uit in de kom en breng op smaak met peper en zout.



### 3. Gehakt bakken

- Snijd de **paprika** in blokjes. Snijd de **bosui** fijn en bewaar het groene deel apart in een kleine kom als garnering.
- Verhit 1 el zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de helft van het witte deel van de **bosui** toe en bak 2 - 3 minuten.
- Voeg het **gehakt** toe en bak 3 - 4 minuten. Voeg dan de **tomatenpuree**, **paprika**, 1 zakje **Mexicaanse kruiden** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en sojasaus toe.
- Giet de **mais** af. Voeg de **mais** en 2 el water toe aan de koekenpan en laat 6 - 8 minuten sudderen. Breng op smaak met peper en zout.



### 4. Garnalen maken

- Verhit 1 el zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de overige witte deel van de **bosui** toe en bak 2 - 3 minuten.
- Voeg de **garnalen** en de overige van de **Mexicaanse kruiden** toe en bak 2 - 3 minuten.
- Voeg 50 g **crème fraîche** en de overige van de **koriander** toe. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de overige halve **limoen** in partjes en bewaar apart. Pers de andere helft uit in de pan.



### 5. Toppings voorbereiden

- Verwarm de **tortilla's** in de voorverwarmde oven op 180 graden gedurende 2 - 4 minuten.
- Leg de **cheddar** en het overige van de **crème fraîche** in aparte kleine kommen.



### 6. Serveren

- Serveer het **gehakt** en de **garnalen** in serveerschalen in het midden van de tafel.
- Doe hetzelfde met de guacamole en mango salsa, evenals de **tortilla's**, **crème fraîche**, **kaas**, het groene gedeelte van de **bosui** en **limoenpartjes**.
- Laat iedereen zijn eigen taco's samenstellen en genieten!

Eet smakelijk!

## 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))	2
Biologische volle yoghurt* (g)	100
Biologische halfvolle melk* (ml)	200
Kokosrasp (g)	10
Zelf toevoegen	
Honing [of plantaardig alternatief]	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

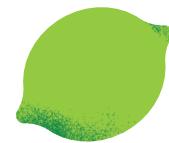
	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1096 /262	288 /69
Vetten (g)	7	2
Waarvan verzadigd (g)	5	1,3
Koolhydraten (g)	39	10
Waarvan suikers (g)	38,4	10,1
Vezels (g)	4	1
Eiwitten (g)	7	2
Zout (g)	0,2	0

## Allergenen

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

# Mango lassi smoothie

met verse yoghurt | 2 porties



HELLO  
FRESH

Ontbijt Totale tijd: 10 min.



### 1. Voorbereiden

- Schil en snijd de **mango** in blokjes.

### 2. Mixen

- Leg de **mango** in een blender (of hoge kom als een staafmixer wordt gebruikt).
- Voeg de **yoghurt** en **melk** toe, en mix tot een glad geheel.

### 3. Afwerken

- Meng wat honing naar smaak door de smoothie.

### 4. Serveren

- Schenk de smoothie in twee glazen en garneer met de **kokosrasp**.

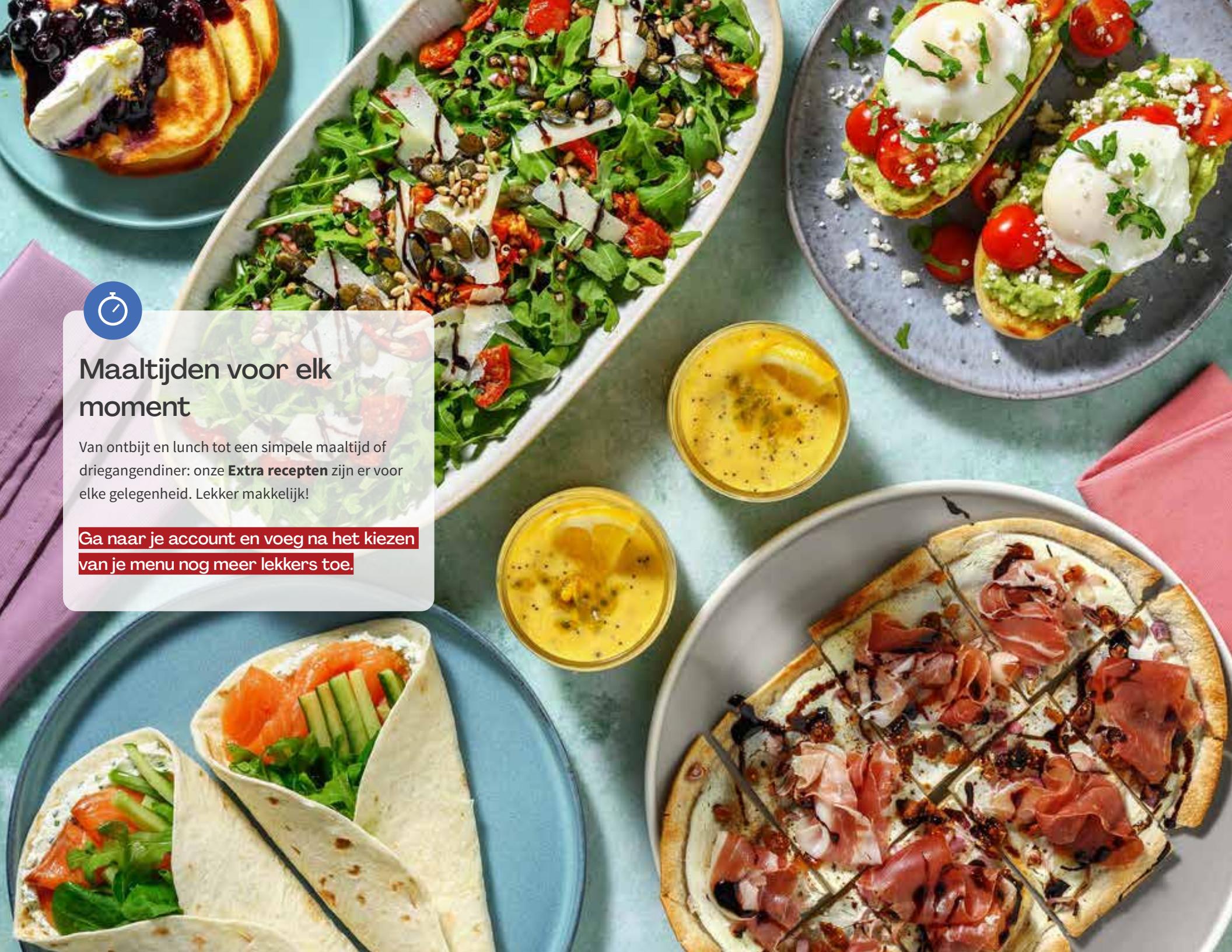
**Eet smakelijk!**



## Maaltijden voor elk moment

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of driegangendiner: onze **Extra recepten** zijn er voor elke gelegenheid. Lekker makkelijk!

**Ga naar je account en voeg na het kiezen van je menu nog meer lekkers toe.**



## 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, bord, kleine kom, koekenpan

## Ingrediënten

Mini-tortilla's (stuk(s))	4
Ei* (stuk(s))	4
Tomaat (stuk(s))	2
Verge koriander* (g)	10
Witte kaas* (g)	100
Avocado (stuk(s))	1
Limoen* (stuk(s))	1
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	1
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	1
Extra vierge olijfolie (el)	1
Peper & zout	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3113 /744	746 /178
Vetten (g)	54	13
Waarvan verzadigd (g)	15,6	3,7
Koolhydraten (g)	36	9
Waarvan suikers (g)	5,7	1,4
Vezels (g)	6	1
Eiwitten (g)	30	7
Zout (g)	2,6	0,6

## Allergenen

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

# Ontbijttortilla's met avocado en gebakken ei met tomatensalsa en witte kaas | 2 porties



Ontbijt Totale tijd: 15 min.



### 1. Salsa maken

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Snijd de **tomaat** in blokjes.
- Snijd de **koriander** fijn. Snijd de **limoen** in 6 partjes.
- Meng in een kom de extra vierge olijfolie met de **tomaat**, **koriander** en het sap van 2 **limoenpartjes**. Breng op smaak met peper en zout, en bewaar apart.

### 2. Eieren bakken

- Verhit de olijfolie in een koekenpan en bak de **spiegeleieren**.
- Leg de **tortilla's** op een bakplaat met bakpapier.
- Bestrijk de **tortilla's** met wat water en strooi de helft van de **Mexicaanse kruiden** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) eroverheen.
- Verwarm de **tortilla's** 2 - 4 minuten in de oven.

### 3. Toppings bereiden

- Halveer de **avocado** en verwijder de schil. Snijd het vruchtvlees in plakjes.
- Leg de plakjes **avocado** op een bord en bestrooi met de overige **Mexicaanse kruiden**. Breng op smaak met peper en zout.
- Verkruimel de **witte kaas** in een kleine kom.

### 4. Serveren

- Serveer de **tortilla's** op borden.
- Beleg met het gebakken **ei**, de **tomatensalsa**, de **avocado** en de **witte kaas**.
- Serveer met de overige de **limoenpartjes**.

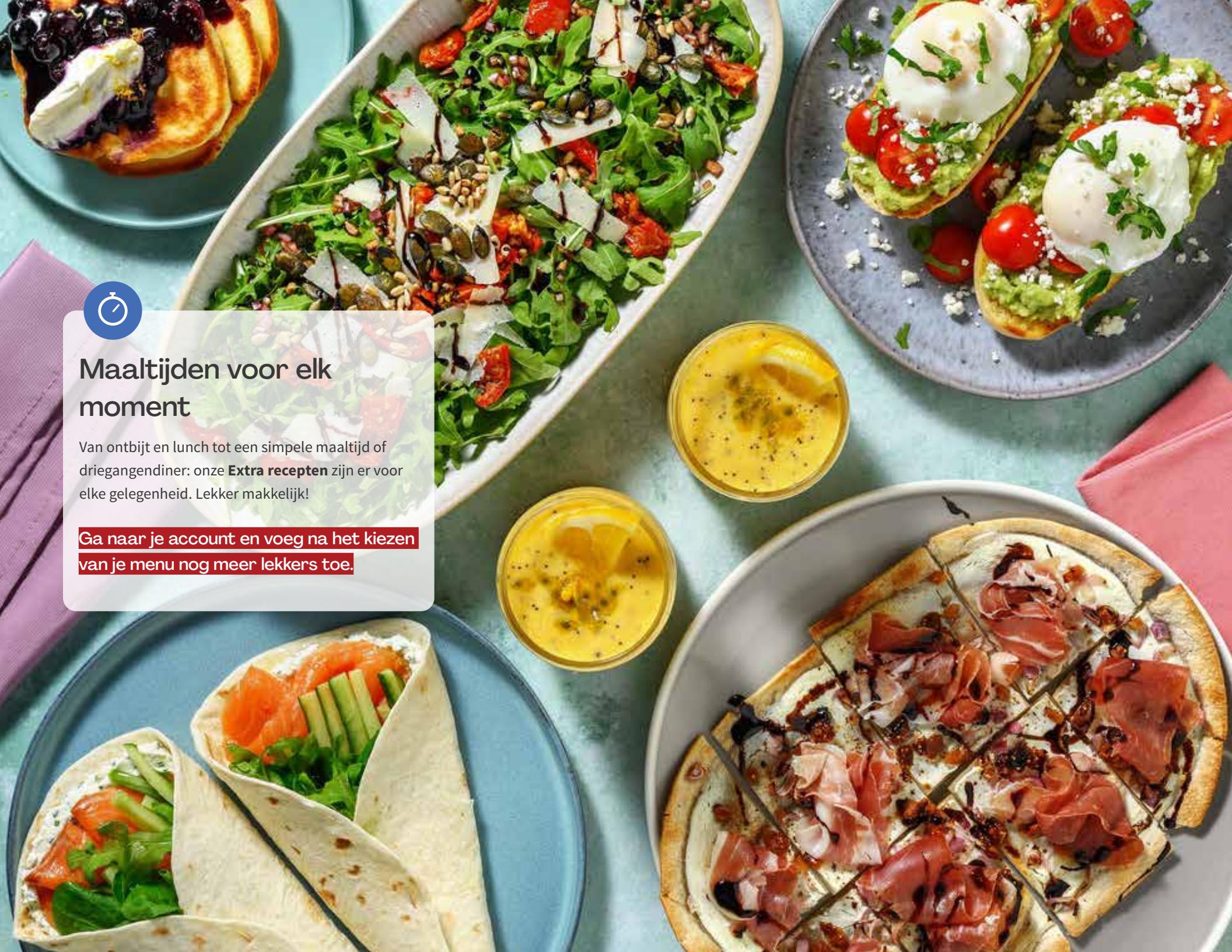
**Eet smakelijk!**



## Maaltijden voor elk moment

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of driegangendiner: onze **Extra recepten** zijn er voor elke gelegenheid. Lekker makkelijk!

**Ga naar je account en voeg na het kiezen van je menu nog meer lekkers toe.**



## 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, diep bord, grillpan of koekenpan, keukenpapier

## Ingrediënten

Garnalen* (g)	360
Kerrie(poeder (zakje(s))	1
Garam masala (zakje(s))	1/3
Limoen* (stuk(s))	1
Mangochutney* (g)	80
Biologische volle yoghurt* (g)	50
Zelf toevoegen	
Zonnebloemolie (el)	1
Bloem (el)	1
Peper & zout	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	353 /84
Vetten (g)	2
Waarvan verzadigd (g)	0,4
Koolhydraten (g)	7
Waarvan suikers (g)	4,8
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	9
Zout (g)	0,6

## Allergenen

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

# Tandoori stijl gemarineerde garnalen

met mangochutney en limoen | om te delen



HELLO  
FRESH

Voorafje Totale tijd: 20 min.



### 1. Marinade maken

- Snijd de **limoen** in 6 partjes.
- Meng in een kom de **yoghurt**, **kerrie(poeder**, **garam masala** (Let op: pittig! Gebruik naar smaak) en het sap van 2 **limoensapjes** om een marinade te maken.
- Breng op smaak met peper en zout.

### 2. Garnalen marineren

- Leg de bloem op een diep bord. Dep de **garnalen** droog met keukenpapier en haal ze vervolgens door de bloem.
- Leg de **garnalen** in de marinade.
- Meng goed, zodat de **garnalen** volledig bedekt zijn.
- Bewaar apart en laat de **garnalen** minstens 10 minuten marineren (zie Tip).

**Tip:** De garnalen nemen meer smaak op naarmate je ze langer marinert. Als je de tijd hebt, bereid de marinade dan 's ochtends en bewaar in de koelkast, zodat de garnalen de hele dag kunnen marineren."

### 3. Garnalen bakken

- Verhit de zonnebloemolie in een grillpan of koekenpan op hoog vuur.
- Voeg de **garnalen** toe aan de pan en bak 2 - 3 minuten, of tot de **garnalen** gaar zijn.

### 4. Serveren

- Serveer de **garnalen** met de **mangochutney** aan de zijkant.
- Garneer met de overige **limoensapjes**.

**Eet smakelijk!**



## Maaltijden voor elk moment

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of driegangendiner: onze **Extra recepten** zijn er voor elke gelegenheid. Lekker makkelijk!

**Ga naar je account en voeg na het kiezen van je menu nog meer lekkers toe.**



## 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

Yoghurt Griekse stijl* (g)	1300
Granola (pak(ken))	1
Blauwe bessen* (g)	250
Mango* (stuk(s))	1
Appel* (stuk(s))	2
Frambozen* (g)	125
Zelf toevoegen	
Honing [of plantaardig alternatief]	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

### Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	694 / 166
Vetten (g)	9
Waarvan verzadigd (g)	3,6
Koolhydraten (g)	14
Waarvan suikers (g)	10,6
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	5
Zout (g)	0,2

\* 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.

# Granola en yoghurt Griekse stijl combinaties

met verse frambozen, blauwe bessen, mango en appel



Doordeweeks Totale tijd: 10 min.



### 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-granolavariaties met vers fruit. Zo kun je 5 dagen per week genieten van de volle smaak van yoghurt Griekse stijl, elke dag nét even iets anders. Zie ook de tips om je yoghurtontbijt om te toveren tot smoothie of smoothiebowl!

### Variatie 1: Mango & blauwe bes (2 porties)

- Schil de **mango** en snijd het vruchtvlees in plakjes (zie Tip).
- Verdeel 130 g **yoghurt Griekse stijl** per persoon over diepe kommen (zie Tip).
- Top met 50 g **granola** per persoon.
- Garneer met per persoon: de helft van de **mango** en 1 el **blauwe bessen**.

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

### Variatie 2: Appel & blauwe bes (4 porties)

- Verwijder het klokhuis van de **appel** en snijd ½ **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 1½ el **blauwe bessen** per persoon.

**Tip:** Zin in iets warms? Karamelliseer de appel! Bak in een koekenpan op middelhoog vuur de appelpakjes met 1 el roomboter 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.

### Variatie 3: Framboos & blauwe bes (4 porties)

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

**Tip:** Probeer dit recept ook eens als roze smoothie! Mix het fruit, de yoghurt en 2 scheutjes melk in een blender of met een staafmixer tot een dikke smoothie. Voeg honing of agavesiroop naar smaak toe en bestrooi met een lepel granola.

**Eet smakelijk!**

## 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, koekenpan, garde

### Ingrediënten

Blaue bessen* (g)	125
Banaan (stuk(s))	4
Ei* (stuk(s))	6
Gemalen kaneel (tl)	3
Kokosrasp (g)	40
Zelf toevoegen	
Zonnebloemolie (el)	1
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	1
Bloem (el)	1
Zout (tl)	1

\* in de koelkast bewaren

### Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3188 /762	592/141
Vetten (g)	38	7
Waarvan verzadigd (g)	17,2	3,2
Koolhydraten (g)	71	13
Waarvan suikers (g)	54,5	10,1
Vezels (g)	11	2
Eiwitten (g)	27	5
Zout (g)	3	0,6

### Allergenen

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

# Banaanpannenkoekjes

met blauwe bessen, kaneel en honing | 2 porties



HELLO  
FRESH

Weekendrecept Totale tijd: 25 min.



### 1. Voorbereiden

- Prak 3 **bananen** met een vork in een kom (zie Tip).
- Snijd de overige **banaan** in plakjes en houd apart.

**Tip:** Deze pannenkoekjes maak je het beste met rijpe bananen. Zijn de bananen nog niet helemaal rijp? Gebruik een staafmixer of blender om de bananen makkelijker te kunnen prakken.

### 3. Bakken

- Verhit  $\frac{1}{2}$  el zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Schenk 1 soeplepel beslag in de pan. Bak de pannenkoek in ongeveer 2 minuten per kant bruin.
- Herhaal tot al het beslag op is. Voeg indien nodig tussendoor extra zonnebloemolie toe aan de koekenpan.

### 2. Beslag maken

- Voeg de **eieren**, het **kaneel**, de bloem en een snufje zout toe aan de geprakte **bananen** en roer met een vork of garde tot een beslag.
- Voeg  $\frac{3}{4}$  van de **blauwe bessen** en de helft van de **kokosrasp** toe (zie Tip). Meng goed door elkaar.

**Tip:** Ben je geen liefhebber van blauwe bessen of kokosrasp? Laat deze dan achterwege en voeg in plaats van de kokosrasp nog 1 el bloem toe aan het beslag.

### 4. Serveren

- Stapel de pannenkoeken op een serveerschaal en verdeel de overige **kokosrasp** eroverheen.
- Garneer met de overige **blauwe bessen** en de plakjes **banaan**.
- Besprenkel met de honing.

Eet smakelijk!



## Smoothiebox

### Begin de dag vol vitaminen!

1

#### Very berry smoothie

met blauwe bessen, frambozen en banaan

2

#### Mango-frambozensmoothie

met kokosmelk en chiazaad

3

#### Green booster smoothie

met mango, komkommer en spinazie

## Very berry smoothie

met blauwe bessen, frambozen en banaan | 2 porties

10 min.



#### Benodigdheden

Blender of staafmixer met hoge kom

#### Ingrediënten voor 2 personen

Banaan (stuk(s))	2
Blauwe bessen* (g)	125
Frambozen* (g)	125
Kokosmelk (ml)	250
Zelf toevoegen	
Honing [of plantaardig alternatief]	naar smaak

\*in de koelkast bewaren

#### Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	419 /104
Vetten (g)	6
waarvan verzadigd (g)	5,0
Koolhydraten (g)	10
waarvan suikers (g)	8,1
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	1
Zout (g)	0,0

1. Pel de **bananen** en snijd ze in stukken.

2. Voeg de **banaan**, frambozen en 250 ml **kokosmelk** toe aan een blender of aan een 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.

3. Voeg honing naar smaak toe en mix kort door de smoothie.

4. Schenk de smoothie in twee glazen en garneer met de overige **blauwe bessen**.

## Contact

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

## Smoothiebox

#### Allergenen

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

# Mango-frambozensmoothie

met kokosmelk en chiazaad | 2 porties

5 min.



## Benodigdheden

Staafmixer of blender, hoge kom, kleine kom

## Ingrediënten voor 2 personen

Kokosmelk (ml)	250
Frambozen* (g)	125
Mango* (stuk(s))	1
Limoen* (stuk(s))	½
Chiazaad (g)	10

## Zelf toevoegen

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

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1418 /339	438 /105
Vetten (g)	23	7
waarvan verzadigd (g)	18,9	5,8
Koolhydraten (g)	25	8
waarvan suikers (g)	20,3	6,3
Vezels (g)	6	2
Eiwitten (g)	4	1
Zout (g)	0	0

## Allergenen

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

# Green booster smoothie

met mango, komkommer en spinazie | 2 porties

5 min.



## Benodigdheden

Staafmixer of blender, hoge kom

## Ingrediënten voor 2 personen

Kokosmelk (ml)	250
Banaan* (stuk(s))	2
Komkommer* (stuk(s))	1
Mango* (stuk(s))	1
Spinazie* (g)	100
Limoen* (stuk(s))	½
Zelf toevoegen	
Honing (naar smaak)	0

## Zelf toevoegen

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1293 /309	346 /83
Vetten (g)	22	6
waarvan verzadigd (g)	18,8	5
Koolhydraten (g)	21	6
waarvan suikers (g)	18,3	4,9
Vezels (g)	4	1
Eiwitten (g)	4	1
Zout (g)	0	0

1. Snijd de **komkommer** in kleine stukken. Pel 2 **bananen** en snijd in stukken. Schil de **mango** en snijd het vruchtvlees in kleine stukken.

2. Pers ½ **limoen** uit boven de blender of een hoge kom. Voeg de **mango**, **banana**, **spinazie**, **komkommer** en 250 ml **kokosmelk** toe. Pureer met de blender of een staafmixer tot een dikke smoothie.

3. Voeg naar smaak honing toe en mix de smoothie nog een keer kort.

4. Schenk de smoothie uit in 2 glazen.

**Eet smakelijk!**

## 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.

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kleine kom, soeppan

## Ingrediënten

Witte demi-baguette (stuk(s))	2
Vers basilicum* (g)	10
Passata (g)	200
Italiaanse kruiden (zakje(s))	1
Mini-romatomaten (g)	200
Mozzarella* (bol(len))	1
Verset tomatensoep met basilicum* (ml)	1000
Zelf toevoegen	
Extra vierge olijfolie (el)	1
Peper & zout	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	393 /94
Vetten (g)	4
Waarvan verzadigd (g)	1,3
Koolhydraten (g)	10
Waarvan suikers (g)	2,8
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	3
Zout (g)	0,8

## Allergenen

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

# Verse tomatensoep met zelfgemaakt tomaat-mozzarellabrood

met Italiaanse kruiden en vers basilicum | 3 - 4 porties

Lunch Totale tijd: 20 - 25 min.



## 1. Voorbereiden

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

## 2. Brood beleggen

- Halveer de **tomaten**.
- Scheur de **mozzarella** in kleine stukjes.
- Leg het **brood** op een bakplaat met bakpapier en verdeel de **passata** erover.
- Leg daarop de **mozzarella** en de **tomaten**.

## 3. Brood bakken

- Bak het **brood** 6 - 8 minuten in de oven, of tot de **kaas** gesmolten is.

## 4. Soep opwarmen en serveren

- Verwarm ondertussen de **tomatensoep** in een soeppan op middelhoog vuur.
- Garneer het **brood** met het overige **basilicum** en breng op smaak met peper en zout. Snijd het **brood** in plakjes en leg op een grote schaal of bord.
- Verdeel de **tomatensoep** over diepe borden. Serveer het **brood** met de soep.

**Eet smakelijk!**



## Maaltijden voor elk moment

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of driegangendiner: onze **Extra recepten** zijn er voor elke gelegenheid. Lekker makkelijk!

**Ga naar je account en voeg na het kiezen van je menu nog meer lekkers toe.**



## 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.

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kleine kom, soeppan

## Ingrediënten

Witte demi-baguette (stuk(s))	2
Vers basilicum* (g)	10
Passata (g)	200
Italiaanse kruiden (zakje(s))	1
Mini-romatomaten (g)	200
Mozzarella* (bol(len))	1
Verge tomatensoep met gehaktballetjes*	1000
(ml)	
Zelf toevoegen	
Extra vierge olijfolie (el)	1
Peper & zout	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	446 / 107
Vetten (g)	5
Waaran verzadigd (g)	2
Koolhydraten (g)	11
Waaran suikers (g)	3
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	4
Zout (g)	0,9

## Allergenen

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

# Verge tomatensoep met gehaktballetjes en zelfgemaakt tomaat-mozzarellabrood

met Italiaanse kruiden en vers basilicum | 3 - 4 porties



HELLO  
FRESH

Lunch Totale tijd: 20 - 25 min.



## 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Halveer de **baguette** in de lengte.
- Snijd het **basilicum** fijn.
- Meng in een kleine kom de **passata** met de **Italiaanse kruiden**, de helft van het **basilicum**, 1 el extra vierge olijfolie, peper en zout.

## 2. Brood beleggen

- Halveer de **tomaten**.
- Scheur de **mozzarella** in kleine stukjes.
- Leg de helften van het **brood** op een bakplaat met bakpapier en verdeel de **passata** ervoor.
- Leg daarop de **mozzarella** en de **tomaten**.

## 3. Brood bakken

- Bak het **brood** 6 - 8 minuten in de oven, of tot de **kaas** gesmolten is.

## 4. Soep opwarmen en serveren

- Verwarm ondertussen de **tomatensoep** in een soeppan op middelhoog vuur.
- Garneer het **brood** met het overige **basilicum** en breng op smaak met peper en zout. Snijd het **brood** in plakjes en leg op een grote schaal of bord.
- Verdeel de **tomatensoep** over diepe borden.
- Serveer het **brood** met de soep.

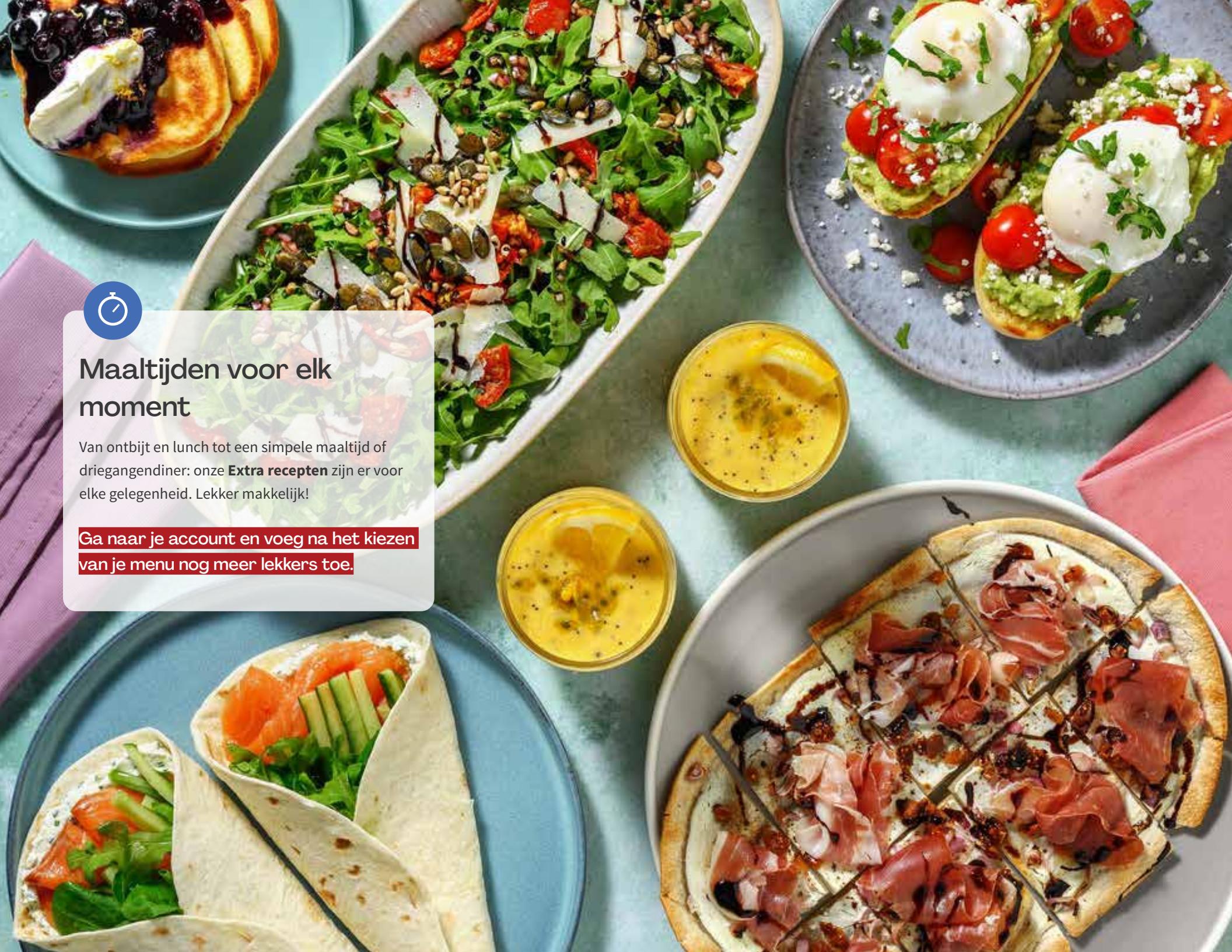
**Eet smakelijk!**



## Maaltijden voor elk moment

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of driegangendiner: onze **Extra recepten** zijn er voor elke gelegenheid. Lekker makkelijk!

**Ga naar je account en voeg na het kiezen van je menu nog meer lekkers toe.**



## 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.

## Benodigdheden

Glas, grote pan, keukenpapier, schuimspaan, kleine kom

## Ingrediënten

Witte ciabatta (stuk(s))	2
Avocado (stuk(s))	1
Ei* (stuk(s))	4
Koudgerookte zalm* (g)	1
Citroenmayo met zwarte peper* (g)	50
Tuinkers* (g)	20
Zelf toevoegen	
Wittewijnazijn (tl)	2
Olijfolie (el)	½
Peper & zout	naar smaak

\*in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3062 /732	877 /210
Vetten (g)	47	13
Waaran verzadigd (g)	7,7	2,2
Koolhydraten (g)	40	12
Waaran suikers (g)	1,8	0,5
Vezels (g)	3	1
Eiwitten (g)	36	10
Zout (g)	2,3	0,6

## Allergenen

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

# Avocado, gerookte zalm en gepocheerde eieren op toast

met citroenmayonaise | 2 porties

Lunch Totale tijd: 20 - 25 min.



### 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Halveer de **avocado** en verwijder de pit en schil.
- Prak het vruchtvlees in een kleine kom samen met de **citroenmayonaise**.
- Breng op smaak met peper en zout.

### 2. Brood roosteren

- Snijd het **brood** in de lengte doormidden en besprekel met de olijfolie.
- Leg op een met bakplaat met bakpapier bak 5 - 7 minuten in de oven.

### 3. Ei pocheren

- Kook ruim water in een grote pan. Voeg de wittewijnazijn toe zodra het water kookt. Breek de **eieren** in aparte glazen.
- Roer het water zodat je een draaikolk ontstaat. Laat voorzichtig één **ei** per keer in het water vallen en zet het vuur laag.
- Kook gedurende 2 - 3 minuten, of tot het eiwit gestold is. Haal de **eieren** voorzichtig met een schuimspaan uit de pan.
- Laat ze rusten op een bord met keukenpapier.

### 4. Serveren

- Leg de toast op borden en verdeel de **avocado** er overheen.
- Beleg met de gerookte **zalm** en de gepocheerde **eieren**.
- Garneer met de **tuinkers**.
- Breng op smaak met extra peper.

**Eet smakelijk!**



## Maaltijden voor elk moment

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of driegangendiner: onze **Extra recepten** zijn er voor elke gelegenheid. Lekker makkelijk!

**Ga naar je account en voeg na het kiezen van je menu nog meer lekkers toe.**



## 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, steelpan, hittebestendige kom

## Ingrediënten

Gedroogde cranberry's (g)	20
Pistachenoten (g)	40
Melkchocoladedruppels (g)	200
Amandelschaafsel (g)	20
Zelf toevoegen	
Peper & zout	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2355 /563
Vetten (g)	36
Waarvan verzadigd (g)	16,6
Koolhydraten (g)	48
Waarvan suikers (g)	41,8
Vezels (g)	4
Eiwitten (g)	9
Zout (g)	0,1

## Allergenen

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

# Chocolade bites

met pistachenoten, cranberry's en amandelschaafsel | om te delen



Dessert Totale tijd: 75 min.



### 1. Snijden

- Snijd de **pistachenoten** grof.
- Snijd de **cranberry's** grof.

### 2. Chocolade smelten

- Breng een laagje water aan de kook in een steelpan en zet er een hittebestendige kom op. Zorg ervoor dat de kom het water niet raakt.
- Voeg de **chocoladedruppels** toe en laat al roerend smelten.
- Giet de **chocolade** over op een met bakplaat met bakpapier en spreid uit tot een gelijkmatige laag.

### 3. Topping toevoegen

- Strooi de **pistachenoten**, **cranberry's** en het **amandelschaafsel** over de **chocolade**. Voeg zout naar smaak toe.
- Plaats de chocoladebites in de koelkast.
- Laat minimaal een uur of een nacht afkoelen.

### 4. Serveren

- Haal de **chocolade** 5 minuten voor het serveren uit de koelkast en snijd in kleinere stukken.

**Eet smakelijk!**



## Maaltijden voor elk moment

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of driegangendiner: onze **Extra recepten** zijn er voor elke gelegenheid. Lekker makkelijk!

**Ga naar je account en voeg na het kiezen van je menu nog meer lekkers toe.**



## 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, koekenpan

## Ingrediënten

Sweet chili tortillachips (g)	150
Biologische zure room* (g)	100
Geraspte cheddar* (g)	150
Gesneden jalapeño's* (g)	60
Bosui* (bosje(s))	1
Avocado (stuk(s))	2
Sjalot (stuk(s))	1
Limoen* (stuk(s))	1
Tomaat (stuk(s))	1
Knoflookteent (stuk(s))	1
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	½
Varkensboerengehakt* (g)	100
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	1
Peper & zout	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	847 /204
Vetten (g)	15
Waarvan verzadigd (g)	4,6
Koolhydraten (g)	10
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.

# Loaded nacho's met gekruide gehakt

met zelfgemaakte guacamole, jalapeños en cheddar | 4 porties



HELLO  
FRESH

Voorafje Totale tijd: 15 - 20 min.



### 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Snijd de **bosui** in fijne ringen.
- Verhit de olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak het **gehakt** en de **Mexicaanse kruidenmix** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) 3 - 4 minuten.
- Verdeel de **tortillachips** over een bakplaat met bakpapier. Beleg de **chips** gelijkmatig met het **gehakt**, de **jalapeño's** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en  $\frac{1}{3}$  van de **bosui**. Bestrooi tot slot met de **cheddar**.

### 3. Guacamole maken

- Prak het vlees van de **avocado** 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.

### 2. Snijden

- Bak de nacho's 10 - 15 minuten of tot de **kaas** is gesmolten.
- Halver de **avocado** en verwijder de pit en schil. Snijd de **avocado** in blokjes en voeg toe aan een grote kom.
- Snijd de **tomaat** in kleine blokjes. Halver de **limoen**.
- Snipper de **sjalot**. Pers de **knoflook** of snijd fijn.

### 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!



## Maaltijden voor elk moment

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of driegangendiner: onze **Extra recepten** zijn er voor elke gelegenheid. Lekker makkelijk!

**Ga naar je account en voeg na het kiezen van je menu nog meer lekkers toe.**



## 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

## Ingrediënten

Witte tortilla (stuk(s))	4
Mangochutney* (g)	40
Avocado (stuk(s))	1
Warmgerookte zalmsnippers* (g)	150
Verge munt* (g)	10
Little gem* (stuk(s))	1
Citroenmayo met zwarte peper* (g)	50
Zelf toevoegen	
Peper & zout	naar smaak

\*in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2849 /681	877 /210
Vetten (g)	40	12
Waaran verzadigd (g)	5,5	1,7
Koolhydraten (g)	53	16
Waaran suikers (g)	9,3	2,9
Vezels (g)	6	2
Eiwitten (g)	26	8
Zout (g)	1,9	0,6

## Allergenen

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

# Wraps met gerookte zalm

met munt en mango-avocadosalsa | 2 porties



Lunch Totale tijd: 10 - 15 min.



### 1. Voorbereiden

- Halveer de **avocado** en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in blokjes.
- Ris de **muntblaadjes** van de takjes. Snijd de **muntblaadjes** fijn.

### 2. Salsa maken

- Meng in een kom de **avocadolokjes**, de **munt** en de **mangochutney**.
- Breng op smaak met peper en zout.

### 3. Zalmvulling maken

- Meng de **zalmvlokken** met de **citroenmayonaise**.

### 4. Serveren

- Verdeel de **slablaadjes** over de **tortilla's**.
- Beleg de **tortilla's** met de **zalm** en de **avocadosalsa**.
- Rol de **tortilla's** op (zie Tip).

**Tip:** Je kunt de tortilla's ook in aluminiumfolie wikkelen en meenemen als lunch!

**Eet smakelijk!**



## Maaltijden voor elk moment

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of driegangendiner: onze **Extra recepten** zijn er voor elke gelegenheid. Lekker makkelijk!

**Ga naar je account en voeg na het kiezen van je menu nog meer lekkers toe.**



## 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 demi-baguette (stuk(s))	2
Vers basilicum* (g)	10
Passata (g)	200
Italiaanse kruiden (zakje(s))	1
Mozzarella* (bol(len))	1
Tomaat (stuk(s))	2
Rode currysoep* (ml)	1000
Zelf toevoegen	
Extra vierge olijfolie (el)	1
Peper & zout	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	406 /97
Vetten (g)	5
Waaran verzadigd (g)	3,3
Koolhydraten (g)	11
Waaran suikers (g)	1,1
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.

## Soep

De bereidingswijze van de soep vind je op de verpakking.

# Rode currysoep met tomaat- mozzarellabrood uit de oven

met Italiaanse kruiden en basilicum | 3 - 4 porties

Lunch Totale tijd: 20 min.



HELLO  
FRESH



## 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Halveer de **baguette** in de lengte.
- Snijd het **basilicum** fijn.
- Meng in een kleine kom de **passata** met de **Italiaanse kruiden**, de helft van het **basilicum**, 1 el extra vierge olijfolie, peper en zout.

## 2. Brood beleggen

- Snijd de **tomaat** in blokjes.
- Scheur de **mozzarella** in kleine stukjes.
- Leg de helften van het **brood** op een bakplaat met bakpapier en verdeel de **passata** ervoor.
- Leg daarop de **mozzarella** en de **tomaten**.

## 3. Brood bakken

- Bak het **brood** 6 - 8 minuten in de oven, of tot de **kaas** gesmolten is.

## 4. Serveren

- Garneer het **brood** met het overige **basilicum** en breng op smaak met peper en zout.
- Snijd het **brood** in plakjes en leg op een grote schaal of bord.

**Eet smakelijk!**



## Maaltijden voor elk moment

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of driegangendiner: onze **Extra recepten** zijn er voor elke gelegenheid. Lekker makkelijk!

**Ga naar je account en voeg na het kiezen van je menu nog meer lekkers toe.**



## 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, mengkom, deegroller, steelpan, koekenpan

## Ingrediënten

Tarwebloem (g)	200
Yoghurt Griekse stijl* (g)	350
Bakpoeder (g)	16
Knoflookteentje (stuk(s))	2
Verge koriander en munt* (g)	20
Mangochutney* (g)	160
Garam masala (zakje(s))	½
Verge Indiase dahlsoep* (ml)	1000
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] roomboter (el)	2
Bloem	om aanrecht te bestuiven
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	½
Wittewijnazijn (tl)	1
Peper & zout	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	548 /131
Vetten (g)	6
Waaran verzadigd (g)	3,8
Koolhydraten (g)	17
Waaran suikers (g)	5,0
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	4
Zout (g)	0,8

## Allergenen

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

## Soep

De bereidingswijze van de soep vind je op de verpakking.

# Indiase dahlsoep met zelfgemaakt naanbrood

met mangochutney en yoghurtdip | om te delen



HELLO  
FRESH

Voorafje Totale tijd: 45 min.



### 1. Deeg maken

- Voeg 200g bloem, het bakpoeder, 230g **yoghurt Griekse stijl** en ½ tl zout toe aan een mengkom.
- Kneed 1 minuut, tot het een plakkerige bal vormt (zie Tip).
- Laat het deeg rusten tijdens de volgende stap.

**Tip:** Een plakkerig maar handelbaar deeg werkt het best. Als het deeg te droog is, voeg dan een beetje meer yoghurt toe. Als het deeg te nat is om te rollen, voeg dan een beetje meer bloem toe.

### 3. Naan bakken

- Verdeel het deeg in 6 gelijke ballen.
- Bestuif een deegroller en het aanrecht met bloem.
- Rol elke bal uit tot een dunne naan met een diameter van 15 - 20 cm.
- Verhit een koekenpan zonder olie op hoog vuur. Bak, wanneer de pan goed heet is, elke naan 2 minuten per kant, of tot de naan goudbruin kleurt en **bol** staat.

### 2. Saus maken

- Snijd de **knoflook** in dunne plakjes.
- Scheid de **verge kruiden** van elkaar en snijd fijn. Bewaar de verschillende **kruiden** apart van elkaar.
- Smelt de roomboter in een steelpan. Haal de pan van het vuur en voeg de **knoflook** en **koriander** toe. Roer goed door elkaar en breng op smaak met peper en zout.
- Meng in een kom de helft van de **mangochutney** met de overige **yoghurt**, de **garam masala** (let op: pittig! Gebruik naar smaak), **munt**, wittewijnazijn en honing. Breng op smaak met peper en zout.

### 4. Serveren

- Bestrijk de naanbroden wanneer ze gaar zijn met de knoflook-korianderboter.
- Serveer de naan met de yoghurtsaus en de overige **mangochutney** ernaast.

**Eet smakelijk!**



## Maaltijden voor elk moment

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of driegangendiner: onze **Extra recepten** zijn er voor elke gelegenheid. Lekker makkelijk!

**Ga naar je account en voeg na het kiezen van je menu nog meer lekkers toe.**



## 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.

## Benodigdheden

Kom, 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)	2588 /619	695 /166
Vetten (g)	28	7
Waarvan verzadigd (g)	3,2	0,9
Koolhydraten (g)	71	19
Waarvan suikers (g)	10,9	2,9
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.

# Pokébowl met garnalen en avocado

met sriracha-mayo en furikake | 2 porties



Lunch Totale tijd: 15 - 20 min.



### 1. Rijst koken

- Breng 350 ml water met een snufje zout aan de kook in een pan met deksel en kook de **sushirijst** 12 - 15 minuten op laag vuur.
- Zet daarna het vuur uit en laat afgedekt staan tot serveren.

### 2. Groenten snijden

- Halveer de **avocado** en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakken.
- Snijd de **komkommer** in blokjes.
- Meng in een kom 1 el witte balsamicoazijn met 1 tl suiker. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de **wittekool** en **wortel** toe aan de kom en meng met de dressing. Zet opzij tot serveren en schep af en toe om.

### 3. Garnalen bakken

- Verhit 1 el olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de **garnalen** in 2 - 3 minuten gaar. Haal uit de pan en bewaar apart.

### 4. 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!



## Maaltijden voor elk moment

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of driegangendiner: onze **Extra recepten** zijn er voor elke gelegenheid. Lekker makkelijk!

**Ga naar je account en voeg na het kiezen van je menu nog meer lekkers toe.**



## 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.

## Benodigdheden

Kom, koekenpan, garde

## Ingrediënten

Blaue bessen* (g)	125
Banaan (stuk(s))	4
Ei* (stuk(s))	6
Gemalen kaneel (tl)	3
Kokosrasp (g)	40
Zelf toevoegen	
Zonnebloemolie (el)	1
Honing (el)	1
Bloem (el)	1
Zout (tl)	1

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3188 / 762	592 / 141
Vetten (g)	38	7
Waarvan verzadigd (g)	17,2	3,2
Koolhydraten (g)	71	13
Waarvan suikers (g)	54,5	10,1
Vezels (g)	11	2
Eiwitten (g)	27	5
Zout (g)	3	0,6

## Allergenen

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

# Banaanpannenkoekjes

met blauwe bessen, kaneel en honing | 2 porties



Ontbijt Totale tijd: 25 min.



### 1. Voorbereiden

- Prak 3 **bananen** met een vork in een kom (zie Tip).
- Snijd de overige **banaan** in plakjes en houd apart.

**Tip:** Deze pannenkoekjes maak je het beste met rijpe bananen. Zijn de bananen nog niet helemaal rijp? Gebruik een staafmixer of blender om de bananen makkelijker te kunnen prakken.

### 3. Bakken

- Verhit  $\frac{1}{2}$  el zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Schenk 1 soeplepel beslag in de pan. Bak de pannenkoek in ongeveer 2 minuten per kant bruin.
- Herhaal tot al het beslag op is. Voeg indien nodig tussendoor extra zonnebloemolie toe aan de koekenpan.

### 2. Beslag maken

- Voeg de **eieren**, het **kaneel**, de bloem en een snufje zout toe aan de geprakte **bananen** en roer met een vork of garde tot een beslag.
- Voeg  $\frac{3}{4}$  van de **blauwe bessen** en de helft van de **kokosrasp** toe (zie Tip). Meng goed door elkaar.

**Tip:** Ben je geen liefhebber van blauwe bessen of kokosrasp? Laat deze dan achterwege en voeg in plaats van de kokosrasp nog 1 el bloem toe aan het beslag.

### 4. Serveren

- Stapel de pannenkoeken op een serveerschaal en verdeel de overige **kokosrasp** eroverheen.
- Garneer met de overige **blauwe bessen** en de plakjes **banaan**.
- Besprenkel met de honing.

**Eet smakelijk!**



## Maaltijden voor elk moment

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of driegangendiner: onze **Extra recepten** zijn er voor elke gelegenheid. Lekker makkelijk!

**Ga naar je account en voeg na het kiezen van je menu nog meer lekkers toe.**



## 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.

## Benodigdheden

Koekenpan, 2x kleine kom

## Ingrediënten

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

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	601 /144
Vetten (g)	6
Waarvan verzadigd (g)	2,9
Koolhydraten (g)	14
Waarvan suikers (g)	1,8
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	9
Zout (g)	0,8

## Allergenen

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

## Turks broodje met kip kebab en yoghurt-knoflooksau

met feta en tomaat | 2 porties



Lunch Totale tijd: 10 - 15 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. 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).

**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.

### 3. Ui mengen

- Meng ondertussen in een kleine kom de overige **ui** met de rode wijnazijn. Breng op smaak met peper en zout.
- Meng in een andere kleine kom de **yoghurt** met de **knoflook** en **peterselie** en breng de knoflooksau 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 kip kebab.
- Garneer met de knoflooksau, **feta**, **tomaat**, **ui** en **salademix**.

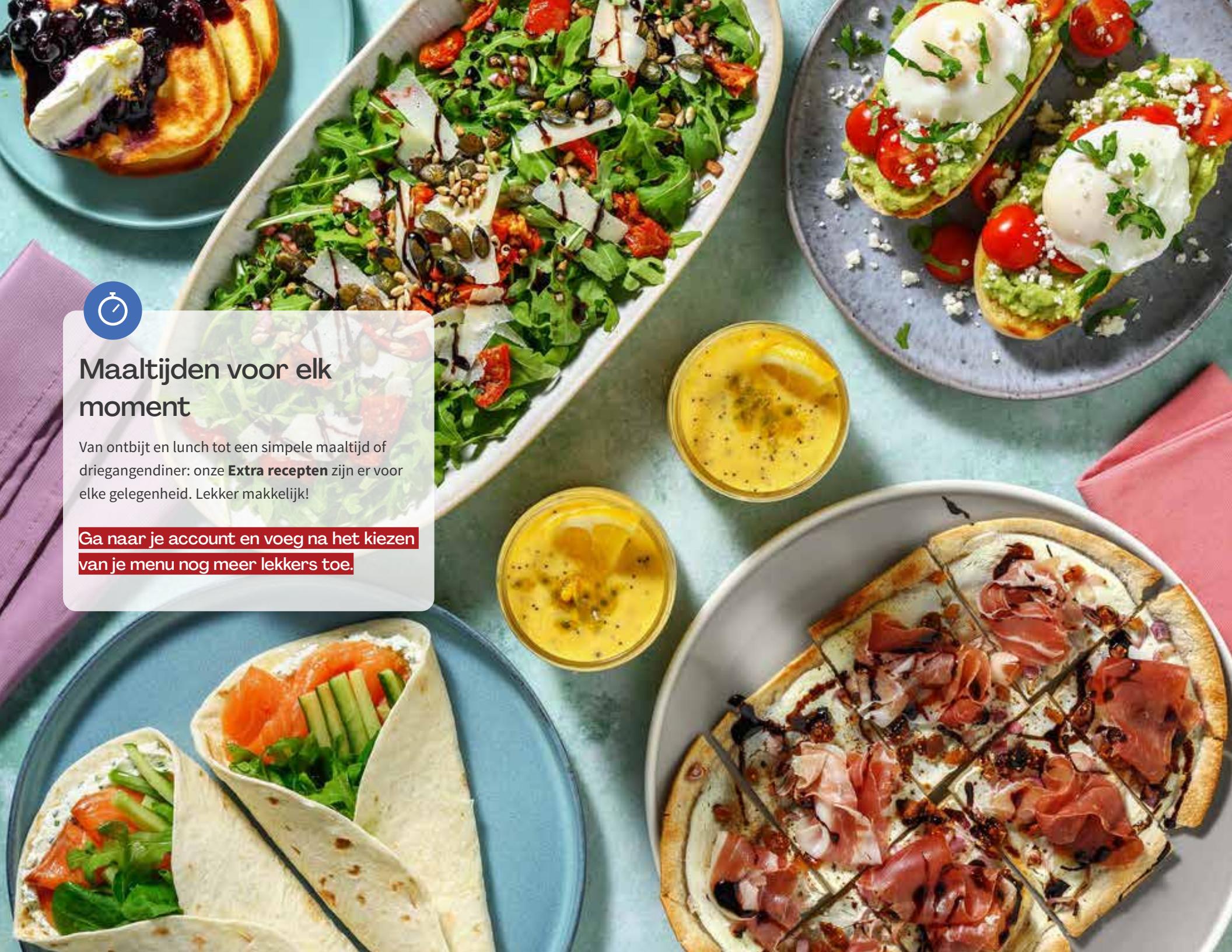
**Eet smakelijk!**



## Maaltijden voor elk moment

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of driegangendiner: onze **Extra recepten** zijn er voor elke gelegenheid. Lekker makkelijk!

**Ga naar je account en voeg na het kiezen van je menu nog meer lekkers toe.**



## 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.

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kleine kom

## Ingrediënten

Flammkuchen* (stuk(s))	2
Serranoham* (g)	80
Sjalot (stuk(s))	1
Biologische zure room* (g)	100
Gedroogde vijgenstukjes (g)	40
Balsamicocrème (ml)	16
Zelf toevoegen	
Peper & zout	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	779 /186
Vetten (g)	4
Waarvan verzadigd (g)	1,8
Koolhydraten (g)	26
Waarvan suikers (g)	7,5
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	9
Zout (g)	1,3

## Allergenen

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

# Flammkuchen met serranoham

met gedroogde vijgen en crema di balsamico | 2 porties



HELLO  
FRESH

Voorafje Totale tijd: 15 - 20 min.



### 1. 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.

### 3. Bakken

- Bak de **flammkuchen** in 8 - 10 minuten goudbruin in de oven.
- Voeg de laatste 2 minuten de gedroogde **vijgenstukjes** toe.

### 2. Beleggen

- Besmeer de **flammkuchen** met de **zure room**.
- Verdeel de **sjalot** erover.

### 4. Serveren

- Snijd de **flammkuchen** in stukken en garneer met de **serranoham**.
- Verdeel de **balsamicocrème** erover.

**Eet smakelijk!**



## Maaltijden voor elk moment

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of driegangendiner: onze **Extra recepten** zijn er voor elke gelegenheid. Lekker makkelijk!

**Ga naar je account en voeg na het kiezen van je menu nog meer lekkers toe.**



## 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 of kaasschaaf

## Ingrediënten

Koudgerookte zalm* (g)	120
Ciabatta (stuk(s))	2
Kruidenroomkaas* (g)	75
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	1
Ui (stuk(s))	½
Zelf toevoegen	
Wittewijnnazijn (tl)	2
Suiker (tl)	2
Peper & zout	naar smaak

\*in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2016 /482	740 /177
Vetten (g)	22	8
Waarvan verzadigd (g)	9,3	3,4
Koolhydraten (g)	46	17
Waarvan suikers (g)	7,6	2,8
Vezels (g)	2,3	1
Eiwitten (g)	23	9
Zout (g)	2	0,7

## Allergenen

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

# Koudgerookte zalm sandwich

met kruidenroomkaas, zoetzure komkommer en ui | 2 porties



HELLO  
FRESH

Lunch Totale tijd: 10 min.



### 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd de **komkommer** met een dunschiller of kaasschaaf in dunne linten.
- Snijd de **ui** in halve ringen.

### 2. Zoetzuur maken

- Meng in een kom de wittewijnnazijn met de suiker en voeg de **komkommer** en **ui** toe.
- Breng op smaak met zout, meng goed en zet weg tot gebruik.
- Schep af en toe om, zodat de smaken goed intrekken.

### 3. Afbakken

- Bak het **broodje** 4 - 5 minuten in de oven.

### 4. Serveren

- Snijd het **broodje** open.
- Besmeer de onderste helft van het **broodje** met de **kruidenroomkaas**.
- Leg de koudgerookte **zalm** erop en verdeel de zoetzure **komkommer** en **ui** ernaover.

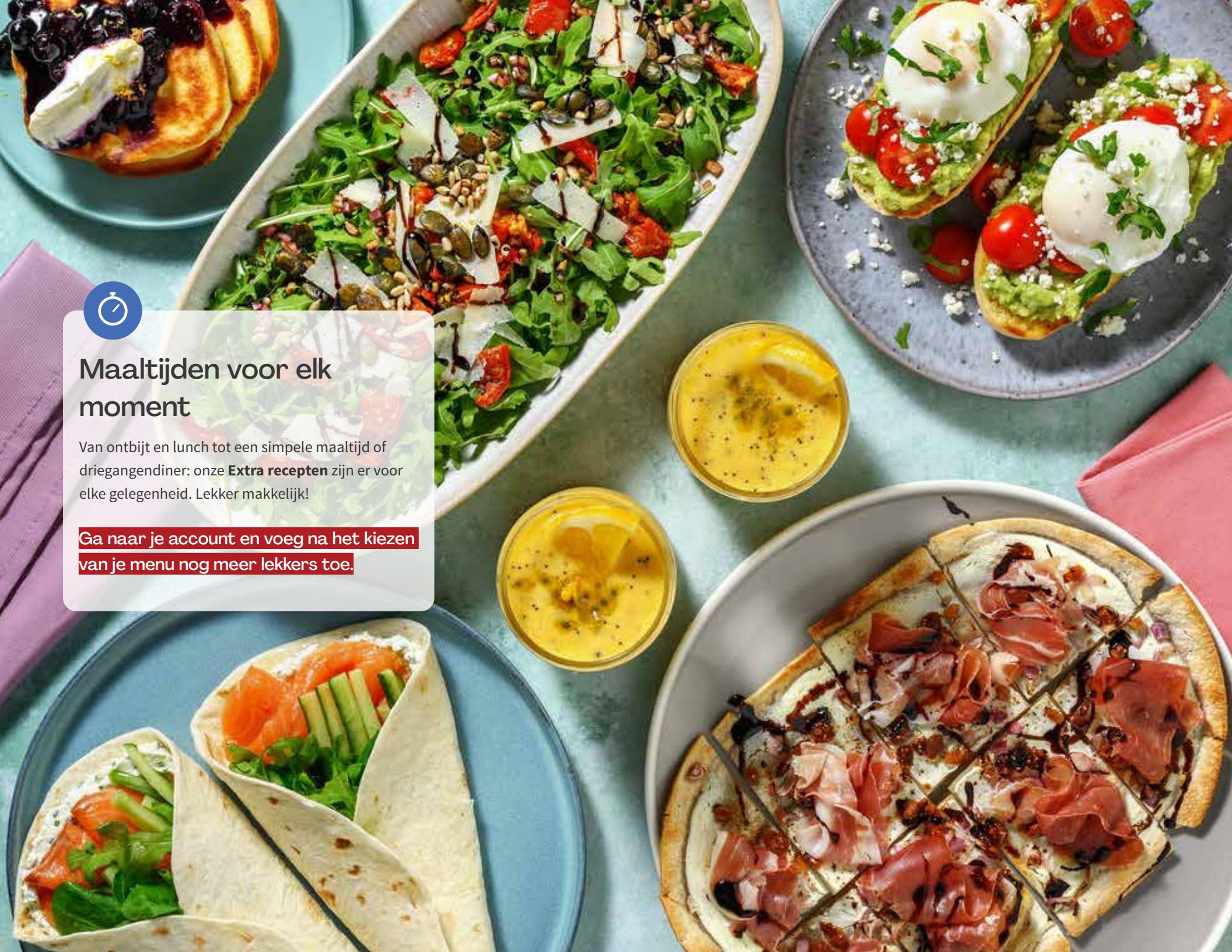
**Eet smakelijk!**



## Maaltijden voor elk moment

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of driegangendiner: onze **Extra recepten** zijn er voor elke gelegenheid. Lekker makkelijk!

**Ga naar je account en voeg na het kiezen van je menu nog meer lekkers toe.**



## 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

Rasp, pan met deksel, steelpan

## Ingrediënten

Verse ravioli met spinazie en ricotta* (g)	280
Tomaat-mascarponesaus* (g)	250
Vers basilicum* (g)	10
Parmigiano Reggiano DOP* (stuk(s))	1
Zelf toevoegen	
Peper & zout	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2138 /511	737 /176
Vetten (g)	23	8
Waarvan verzadigd (g)	14	4,8
Koolhydraten (g)	52	18
Waarvan suikers (g)	5,6	1,9
Vezels (g)	3	1
Eiwitten (g)	21	7
Zout (g)	1,9	0,6

## Allergenen

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

# Ravioli met tomaat-mascarponesaus

met vers basilicum en Parmigiano Reggiano | 2 porties



HELLO  
FRESH

Lunch Totale tijd: 15 - 20 min.



### 1. Pasta koken

- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan voor de **ravioli**.
- Haal de **ravioli** voorzichtig los van elkaar en kook in 4 - 6 minuten gaar.
- Giet daarna af en laat uitstomen.

### 3. Snijden

- Rasp de **Parmigiano Reggiano**.
- Snijd of scheur het **basilicum** grof.

### 2. Saus opwarmen

- Verwarm in een steelpan de **tomaat-mascarponesaus** 4 - 6 minuten op middellaag vuur, of tot deze warm is. Voeg peper en zout toe naar smaak.
- Meng de **ravioli** er voorzichtig doorheen.

### 4. Serveren

- Verdeel de **ravioli** met saus over de borden.
- Garneer met het **basilicum** en de **Parmigiano Reggiano**.

**Eet smakelijk!**



## Maaltijden voor elk moment

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of driegangendiner: onze **Extra recepten** zijn er voor elke gelegenheid. Lekker makkelijk!

**Ga naar je account en voeg na het kiezen van je menu nog meer lekkers toe.**



## 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.

## Benodigdheden

Kom, fijne rasp, vershoudfolie, kleine kom

## Ingrediënten

Biologische halfvolle melk* (ml)	1000
Havermout (g)	400
Chiazaad (g)	20
Yoghurt Griekse stijl* (g)	150
Gemalen kaneel (tl)	3
Rozijnen (g)	40
Walnootstukjes (g)	20
Frambozen* (g)	125
Pistachenoten (g)	20
Groene kiwi* (stuk(s))	2
Kokosrasp (g)	30
Appel* (stuk(s))	1
Limoen* (stuk(s))	1
Zelf toevoegen	
Honing	naar smaak
Zout (tl)	½

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	604/144
Vetten (g)	5
Waarvan verzadigd (g)	2
Koolhydraten (g)	18
Waarvan suikers (g)	5,8
Vezels (g)	3
Eiwitten (g)	5
Zout (g)	0,2

## Allergenen

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

# Overnight oats op 3 manieren

met appel-kaneel, pistache-framboos en kiwi-kokos  
3 x ontbijt voor 2 personen



Ontbijt Totale tijd: 10 - 15 min.



### 1. Basis overnight oats

- Meng in een kom de **havermout** met de **melk**, de **yoghurt**, het **chiazaad** en een snufje zout.
- Dek de kom af met plasticfolie en laat het liefst een nacht, maar minimaal 6 uur, weken in de koelkast.

### 2. Variatie 1: Appel-kaneel

- Verdeel  $\frac{1}{3}$  van de overnight oats over twee kommen.
- Verwijder het klokhuis van de **appel** en snijd de **appel** in blokjes. Meng  $\frac{2}{3}$  van de **appelblokjes**, de **rozijnen** en een snufje **kaneel** door de **havermout**.
- Houd je van zoet? Voeg dan honing toe naar smaak.
- Garneer de overnight oats met de overige **appelblokjes** en de **walnootstukjes**.

### 3. Variatie 2: Pistache-framboos

- Verdeel de helft van de **frambozen** over twee kommen. Prak de **frambozen** met een vork tot een puree.
- Verdeel  $\frac{1}{2}$  van de overnight oats over de twee kommen. Meng goed met de frambozenpuree.
- Houd je van zoet? Voeg dan honing toe naar smaak.
- Garneer de overnight oats met de **pistachenoten** en de overige **frambozen**.

### 4. Variatie 3: Kiwi-kokos

- Verdeel  $\frac{1}{3}$  van de overnight oats over twee kommen.
- Rasp de schil van de **limoen**. Halveer de **limoen** en pers uit boven een kleine kom.
- Voeg 1 el **limoensap** en  $\frac{1}{2}$  **kokosrasp** toe aan elke kom en meng met de overnight oats.
- Snijd de **kiwi** in plakjes en garneer de overnight oats met de **kiwi** en overige **kokosrasp**. Bestrooi met **limoensap** naar smaak.

Eet smakelijk!



## Maaltijden voor elk moment

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of driegangendiner: onze **Extra recepten** zijn er voor elke gelegenheid. Lekker makkelijk!

**Ga naar je account en voeg na het kiezen van je menu nog meer lekkers toe.**

## 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.

## 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
Waaranvan verzadigd (g)	1,8
Koolhydraten (g)	28
Waaranvan 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.

# Tomaat-mozzarellabrood uit de oven

met Italiaanse kruiden en basilicum | 4 porties



Voorafje Totale tijd: 20 - 25 min.



### 1. 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 helft van het **basilicum**, 1 el extra vierge olijfolie, peper en zout.

### 2. Brood beleggen

- Snijd de **tomaat** in blokjes.
- Scheur de **mozzarella** in kleine stukjes.
- Leg de helften van het **brood** op een bakplaat met bakpapier en verdeel de **passata** erover.
- Beleg het **brood** met de **mozzarella** en de **tomaat**.

### 3. Brood bakken

- Bak het **brood** 8 - 10 minuten in de oven, of tot de **kaas** gesmolten is.

### 4. Serveren

- Garneer het **brood** met het overige **basilicum** en breng op smaak met peper en zout.
- Snijd het **brood** in plakjes en serveer op een grote schaal of een groot bord.

Eet smakelijk!



## Maaltijden voor elk moment

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of driegangendiner: onze **Extra recepten** zijn er voor elke gelegenheid. Lekker makkelijk!

**Ga naar je account en voeg na het kiezen van je menu nog meer lekkers toe.**



## 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.

## Benodigdheden

Kom, diep bord, grote koekenpan met deksel, mixer, grote kom, grote koekenpan, fijne rasp, garde

## Ingrediënten

Slagroom* (ml)	200
Citroen* (stuk(s))	1
Appel* (stuk(s))	2
Gemalen kaneel (tl)	3
Briochebroodje (stuk(s))	2
Ei* (stuk(s))	2
Biologische halfvolle melk* (ml)	125
Speculaasstukjes (g)	60
Zelf toevoegen	
Suiker (el)	5
[Plantaardige] roomboter (el)	3
Water voor saus (ml)	100
Zout	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4577 /1094	814 /195
Vetten (g)	62	11
Waarvan verzadigd (g)	36,1	6,4
Koolhydraten (g)	111	20
Waarvan suikers (g)	60,9	10,8
Vezels (g)	8	2
Eiwitten (g)	21	4
Zout (g)	1,4	0,3

## Allergenen

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

# Appeltaart-wentelteefjes

met citroenslagroom en speculaasstukjes | 2 porties



Ontbijt Totale tijd: 25 - 30 min.



### 1. Voorbereiden

- Klop met een handmixer de **slagroom** en 1 el suiker gedurende 2 - 3 minuten.
- Rasp de **citroen** boven de **slagroom**, roer de **citroenrasp** erdoorheen en zet in de koelkast tot stap 4.
- Snijd de **appels** in blokjes van 1 cm.
- Voeg de **appels** en suiker toe aan een grote kom. Pers de **citroen** erboven uit.

### 3. Wentelteefjes bakken

- Meng in een groot diep bord de **eieren**, de **melk**, een snufje zout en de overige **kaneel** en klop goed.
- Verhit 2 el roomboter in een grote koekenpan op middelhoog vuur.
- Week de **briocheplakken** per twee stuks in het eimengsel, tot ze volledig verzadigd zijn.
- Bak direct de **briocheplakken** 4 minuten per kant, of tot ze goudbruin zijn. Herhaal dit tot alle plakjes klaar zijn.

### 2. Appelmoes maken

- Verhit 2 el roomboter in een grote koekenpan met deksel op middelhoog vuur.
- Voeg het water en het appelmengsel toe en zet het vuur laag. Laat 6 minuten afgedeekt koken.
- Haal het deksel van de pan, roer de helft van de **kaneel** door het appelmengsel en laat nog 6 minuten sudderen, of tot de **appel** zacht wordt en de suiker bruin gekaramelliseerd is.
- Snijd de **briochebroodjes** doormidden.

### 4. Serveren

- Verdeel de wentelteefjes over de borden.
- Giet de gekaramelliseerde appelmoes erover.
- Serveer met een toefje citroenslagroom en strooi de **speculaasstukjes** erover.

**Eet smakelijk!**



## Maaltijden voor elk moment

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of driegangendiner: onze **Extra recepten** zijn er voor elke gelegenheid. Lekker makkelijk!

**Ga naar je account en voeg na het kiezen van je menu nog meer lekkers toe.**



## 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, kleine kom

## Ingrediënten

Ui (stuk(s))	2
Groene paprika* (stuk(s))	1
Kipgehakt met Mexicaanse kruiden* (g)	200
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	1
Tomaat (stuk(s))	2
Biologische zure room* (g)	50
Witte tortilla (stuk(s))	4
Geraspte Goudse kaas* (g)	75
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] roomboter (el)	1
Peper & zout	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2833 /677	582 /139
Vetten (g)	32	7
Waarvan verzadigd (g)	20,3	4,2
Koolhydraten (g)	55	11
Waarvan suikers (g)	7,2	1,5
Vezels (g)	9	2
Eiwitten (g)	36	7
Zout (g)	2,9	0,6

## Allergenen

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

# Quesadilla's met kipgehakt en paprika

met Mexicaanse dipsaus | 2 porties



Lunch Totale tijd: 25 min.



## 1. Voorbereiden

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

## 2. Bakken

- Verhit de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **ui** en **paprika** 2 - 3 minuten.
- Voeg het **gehakt** en de helft van de **Mexicaanse kruiden** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) toe en bak 3 - 4 minuten mee, of tot het **gehakt** gaar is. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd ondertussen de **tomaat** in dunne plakjes.
- Meng in een kleine kom de **zure room** met de overige **Mexicaanse kruiden**.

## 3. Quesadilla's maken

- Leg de **tortilla's** op een bakplaat met bakpapier en verdeel het gehakt-groentemengsel over een helft van elke **tortilla**.
- Verdeel de **geraspte kaas** over de **tortilla's** en beleg met 2 - 3 **tomatenplakjes** per **tortilla**. Druk goed aan. Besprenkel de bovenkant van de quesadilla's met wat olijfolie naar smaak.
- Bak de quesadilla's 5 - 7 minuten bovenin de oven, of tot ze goudbruin kleuren.

## 4. Serveren

- Snijd ondertussen de overige **tomatenplakjes** fijn en meng met de **zure room**. Breng op smaak met peper en zout.
- Serveer de quesadilla's met de dipsaus.

**Eet smakelijk!**



## Maaltijden voor elk moment

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of driegangendiner: onze **Extra recepten** zijn er voor elke gelegenheid. Lekker makkelijk!

**Ga naar je account en voeg na het kiezen van je menu nog meer lekkers toe.**



## 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, kleine kom

## Ingrediënten

Hamburgerbol met sesam (stuk(s))	2
Meatier-burger* (stuk(s))	2
Gesneden jalapeño's* (g)	30
Feta* (g)	50
Ui (stuk(s))	1
Avocado (stuk(s))	1
Tomaat (stuk(s))	1
Limoen* (stuk(s))	1
Sriracha-mayo* (g)	50
Zelf toevoegen	
Peper & zout	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3327 / 795	792 / 189
Vetten (g)	53	12,6
Waarvan verzadigd (g)	15,5	3,7
Koolhydraten (g)	44,6	10,6
Waarvan suikers (g)	8,1	1,9
Vezels (g)	8	1,9
Eiwitten (g)	32,4	7,7
Zout (g)	3,4	0,8

## Allergenen

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

# Mexicaanse stijl burger met zelfgemaakte guacamole

met feta en jalapeños | 2 porties

Lunch Totale tijd: 20 - 25 min.



## 1. Voorbereiden

- Halveer de **avocado** en verwijder de pit en schil. Prak het vruchtvlees in een kleine kom fijn.
- Snipper de **ui** fijn. Snijd de **tomaat** in blokjes. Pers de **limoen** uit.
- Voeg de **ui**, de **tomaat** en het **limoensap** en meng met de **avocado**. Breng op smaak met peper en zout.

## 2. Grillen

- Steek de barbecue aan (zie Tip).
- Snijd het **broodje** open, maar niet helemaal doormidden. Leg met de snijkant naar beneden op de barbecue en rooster 3 - 5 minuten, of tot lichtbruin.
- Grill de **burger** 4 - 6 minuten, of tot de **burger** gaar is.

**Tip:** Je kunt het broodje en de burger ook in een koekenpan bakken. De bereidingswijze blijft verder hetzelfde.

## 3. Beleggen

- Besmeer de onderste helft van het **broodje** met de zelfgemaakte guacamole.
- Leg de **burger** erop.
- Besmeer de bovenste helft met de **sriracha-mayo**.

## 4. Serveren

- Verkruimel de **feta** over de **burgers**.
- Garneer met de **jalapeños** (let op: pittig! Gebruik naar smaak).

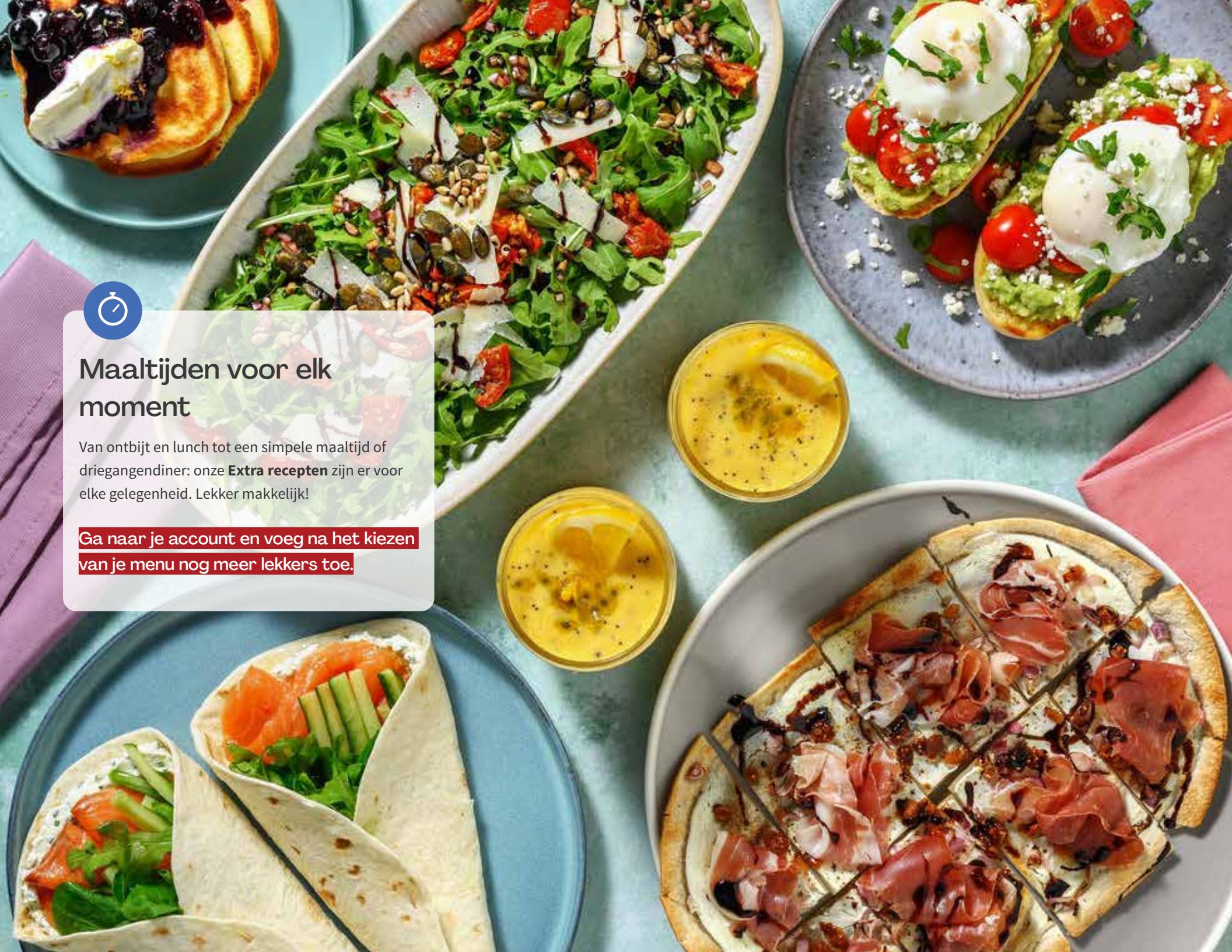
**Eet smakelijk!**



## Maaltijden voor elk moment

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of driegangendiner: onze **Extra recepten** zijn er voor elke gelegenheid. Lekker makkelijk!

**Ga naar je account en voeg na het kiezen van je menu nog meer lekkers toe.**



## 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

Kleine kom

## Ingrediënten

Avocado (stuk(s))	2
Feta* (g)	50
Granaatappel (stuks)	1
Vergelegen kaas* (g)	200
Tomaat (stuk(s))	1
Tuinkers* (g)	20
Crackers (stuk(s))	12
Roomkaas* (g)	100
Zelf toevoegen	
Peper & zout	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	806 /193
Vetten (g)	14
Waarvan verzadigd (g)	5,4
Koolhydraten (g)	5
Waarvan suikers (g)	1,8
vezels (g)	4
Eiwitten (g)	5
Zout (g)	0,6

\* 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.

# Hartige ontbijtcrackers op drie manieren

met avocado, roomkaas en verse geitenkaas

3 x ontbijt voor 2 personen



HELLO  
FRESH

Ontbijt Totale tijd: 10 min.



### 1. Optie 1: Avocado, feta en granaatappelpitjes

- Verdeel vier **crackers** over twee borden.
- Halveer 1 **avocado** en verwijder de pit en schil. Prak het vruchtvlees in een kleine kom fijn. Breng op smaak met peper en zout.
- Rol de **granaatappel** al duwend over het aanrecht zodat je de pitjes hoort kraken. Snijd de **granaatappel** doormidden en haal de **granaatappelpitjes** uit de schil.
- Verdeel de geprakte **avocado** over de **crackers**. Verkruimel de **feta** eroverheen en garneer met de **granaatappelpitjes**.

### 2. Optie 2: Geitenkaas, tomaat en tuinkers

- Verdeel vier **crackers** over twee borden.
- Snijd de **tomaat** in plakken.
- Besmeer de **crackers** met de **geitenkaas**.
- Beleg met de **tomaat**. Breng op smaak met peper en zout. Garneer met de **tuinkers**.

### 3. Optie 3: Roomkaas, avocado en tuinkers

- Verdeel vier **crackers** over twee borden.
- Halveer 1 **avocado** en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakken.
- Besmeer de **crackers** met de **roomkaas**.
- Beleg met de **avocado**. Breng op smaak met peper en zout. Garneer met de **tuinkers**.

Eet smakelijk!



## Maaltijden voor elk moment

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of driegangendiner: onze **Extra recepten** zijn er voor elke gelegenheid. Lekker makkelijk!

**Ga naar je account en voeg na het kiezen van je menu nog meer lekkers toe.**



## 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.

## Benodigdheden

### Ingrediënten

Yoghurt Griekse stijl* (g)	1000
Blauwe bessen* (g)	125
Appel* (stuk(s))	2
Gemalen kaneel (tl)	3
Pecanstukjes (g)	80
Handsinaasappel* (stuk(s))	1
Cranberry-walnootmix (g)	120
Kokosrasp (g)	40
Zelf toevoegen	
Honing	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

### Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	729 /174
Vetten (g)	13
Waarvan verzadigd (g)	5,3
Koolhydraten (g)	10
Waarvan suikers (g)	8
Vezels (g)	2
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.

# Fruit-yoghurtbowls op drie manieren

met fruit, noten en kokosrasp

3 x ontbijten voor 2 personen

Ontbijt Totale tijd: 5 min.



HELLO  
FRESH



### 1. Yoghurt met blauwe bessen en kokosrasp

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

### 2. Yoghurt met appel en pecannoten

- Verwijder het klokhuis van de **appel** en snijd de **appel** in blokjes.
- Verdeel  $\frac{1}{3}$  van de **yoghurt** over twee kommen.
- Garneer met de **appel, pecannoten** en **kaneel**.
- Voeg honing naar smaak toe.

### 3. Yoghurt met sinaasappel, cranberry's en walnoten

- Snijd met een scherp mes de schil en het witte vlees van de **sinaasappel**. Snijd de vruchtvleespertjes los van de vlezen, zodat je het vruchtvlees er gemakkelijk met je mes tussenuit kan halen. Snijd het vruchtvlees in partjes.
- Verdeel  $\frac{1}{3}$  van de **yoghurt** over twee kommen.
- Garneer met de **sinaasappel** en de **cranberry-walnootmix**.
- Voeg honing naar smaak toe.

Eet smakelijk!



## Maaltijden voor elk moment

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of driegangendiner: onze **Extra recepten** zijn er voor elke gelegenheid. Lekker makkelijk!

**Ga naar je account en voeg na het kiezen van je menu nog meer lekkers toe.**



## 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, koekenpan

## Ingrediënten

Bao-broodje* (stuk(s))	4
Kippendijfilet* (stuk(s))	2
Kookroom (g)	150
Kerriepoeder (zakje(s))	1
Afrikaanse kruidenmix (zakje(s))	1
Tomatenpuree (kuipje(s))	1
Verge koriander* (g)	10
Ui (stuk(s))	1
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] roomboter (el)	2
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	1
Rodewijnazijn (el)	2
Suiker (tl)	2
Peper & zout	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3075 /735	743 /178
Vetten (g)	34	8
Waarvan verzadigd (g)	19	4,6
Koolhydraten (g)	78	19
Waarvan suikers (g)	25,3	6,1
Vezels (g)	5	1
Eiwitten (g)	31	7
Zout (g)	1,2	0,3

## Allergenen

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

# Fusion bao buns met butter chicken

met zoetzure rode ui en koriander | 2 porties



HELLO  
FRESH

Lunch Totale tijd: 15 min.



### 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Snijd de **ui** in dunne halve ringen.
- Meng in een kom de rodewijnazijn en suiker. Voeg de **ui** toe en breng op smaak met peper en zout. Meng goed en zet apart zodat de smaken kunnen intrekken. Roer af en toe door.

### 2. Bakken

- Verhit de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Voeg het **kerriepoeder** en de **Afrikaanse kruidenmix** toe en bak 1 minuut. Voeg de **tomatenpuree** toe en bak 1 minuut verder.
- Snijd ondertussen de **kip** in stukken van 1 cm. Doe de **kip** in de koekenpan en bak 3 - 4 minuten.
- Voeg de **kookroom** en de honing toe. Roer goed door, zet het vuur hoger en bak 1 - 2 minuten. Breng op smaak met peper en zout.

### 3. Broodjes bakken

- Bak ondertussen de **bao buns** 4 - 5 minuten in de oven.
- Snijd de **koriander** fijn.

### 4. Serveren

- Open de **bao buns** voorzichtig en vul ze met de **kip** en de romige saus.
- Garneer met de ingelegde **ui** en de **koriander**.

**Eet smakelijk!**



## Maaltijden voor elk moment

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of driegangendiner: onze **Extra recepten** zijn er voor elke gelegenheid. Lekker makkelijk!

**Ga naar je account en voeg na het kiezen van je menu nog meer lekkers toe.**

