

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

Ingrediënten

Roomboter*	(g)	160
Wortel*	(stuk(s))	4
Kristalsuiker	(g)	200
Ei* (stuk(s))		4
Tarwebloem	(g)	200
Bakpoeder	(g)	10
Gemalen kaneel	(tl)	1½
Poedersuiker	(g)	100
Roomkaas*	(g)	50
Zelf toevoegen		
Zout	(tl)	0

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1080 /258
Vetten (g)	14
Waarvan verzadigd (g)	8,3
Koolhydraten (g)	29
Waarvan suikers (g)	28,1
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	3
Zout (g)	0,5

Allergenen

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

Carrot cake met roomkaasglazuur

+/- 10 plakken



Bakken Totale tijd: 80 min.



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 200 graden.
- Rasp de **wortels** grof.
- Bekleed een rechthoekig cakeblik met een lengte van 25 cm met bakpapier.

:

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 lepel voor lepel de **roomkaas** toe en klop met een vork tot een egale massa.

:

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 één voor één de **eieren** door het beslag.
- Spatel voorzichtig de **bloem**, het **bakpoeder** en de **kaneel** erdoor.
- Houd 1 el **geraspte wortel** apart om in stap 4 mee te garneren. Voeg de overige **geraspte wortel** toe aan de grote kom en spatel door het beslag.

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 de cake uit de oven en laat volledig afkoelen.
- Besmeer de bovenkant van de cake met het roomkaas-glazuur en bestrooi met de achtergehouden geraspte **wortel**.

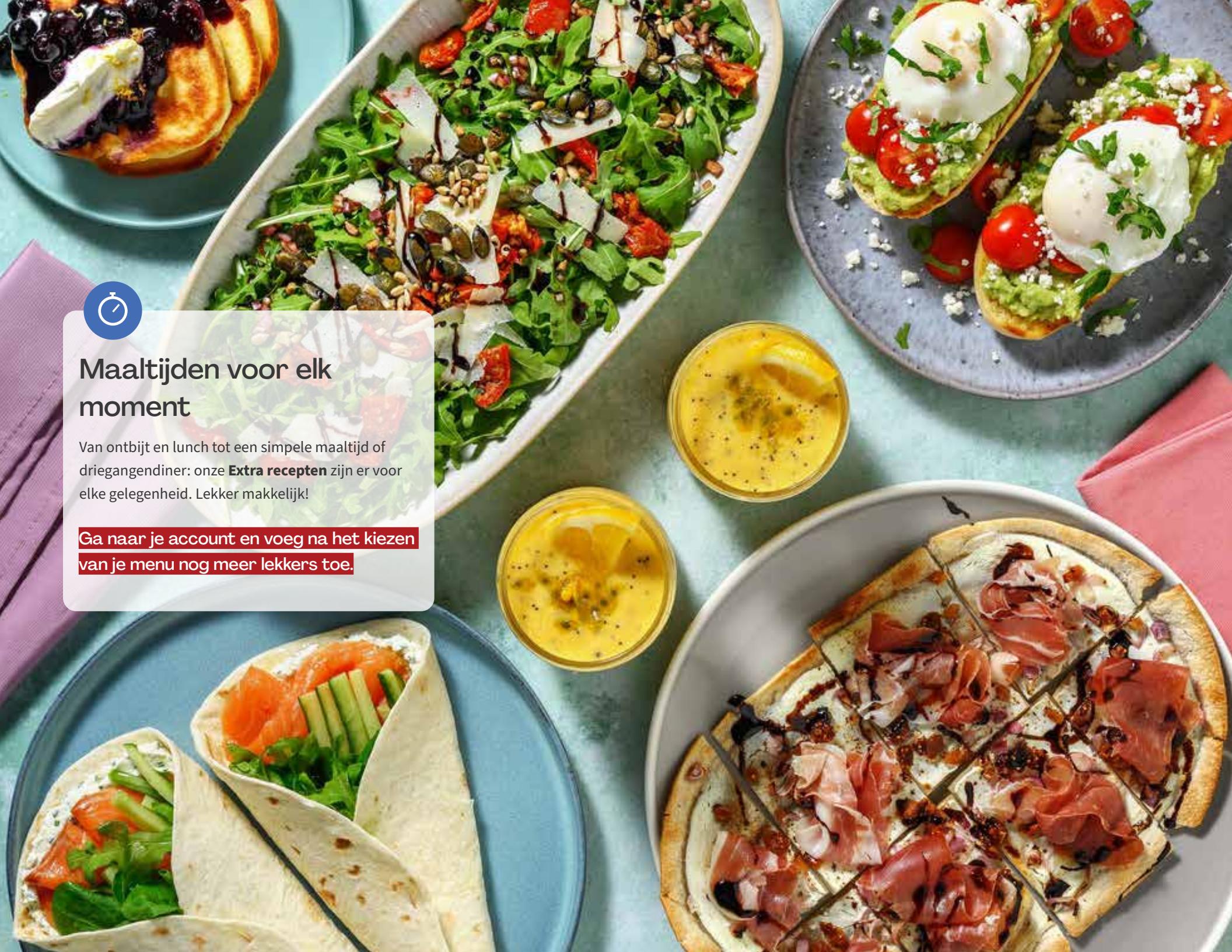
Eet smakelijk!



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

2x bakplaat met bakpapier, kom, bakkwast, mixer, grote kom, fijne rasp

Ingrediënten

Bladerdeeg* (roll(s))	2
Appel* (stuk(s))	3
Gemalen kaneel (tl)	1
Rozijnen (g)	20
Citroen* (stuk(s))	1
Mascarpone* (g)	100
Slagroom* (ml)	200
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] melk	scheutje
Suiker (g)	80

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

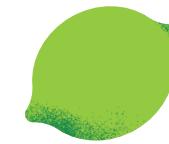
	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1056 /252
Vetten (g)	16
Waarvan verzadigd (g)	9,3
Koolhydraten (g)	22
Waarvan suikers (g)	10,6
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	3
Zout (g)	0,3

Allergenen

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

Appelflappen

met citroen-mascarponeroom | 12 stuks



HELLO
FRESH

Bakken Totale tijd: 50 min.



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Verwijder het klokhuis van de **appel** en snijd de **appel** in kleine blokjes.
- Rasp de schil van de **citroen** met een fijne rasp.
- Pers het sap van $\frac{1}{2}$ **citroen**.

2. Appelflappen maken

- Meng in een grote kom de **appelstukjes** met de **rozijnen**, 1 tl **kaneel**, 2 el suiker en 2 el **citroensap**.
- Rol het **bladerdeeg** uit. Snijd elk vel **bladerdeeg** in 6 gelijke stukken door het in de lengte te halveren en daarna in de breedte in 3 stukken te snijden.
- Schep de vulling in het midden van de plakjes **bladerdeeg** en houd hierbij de randen vrij.
- Vouw het **bladerdeeg** diagonaal over de vulling zodat je een driehoek krijgt. Druk de randen goed aan met een vork.

3. Appelflappen bakken

- Verdeel de appelflappen over twee bakplaten met bakpapier.
- Bestrijk met een kwastje of theelepel de appelflappen met de melk en bestrooi met de overige suiker naar smaak. Let op: houd wel $\frac{1}{2}$ el suiker apart voor de **mascarponeroom**.
- Bak de appelflappen in 20 - 25 minuten goudbruin in de oven.

4. Mascarponeroom maken

- Voeg de **mascarpone**, **slagroom**, $\frac{1}{2}$ el suiker en 2 tl **citroenrasp** toe aan een kom.
- Klop het mengsel met een garde of (hand)mixer stijf tot er pieken **room** rechtop blijven staan.
- Serveer de appelflappen met de citroen-mascarponeroom.

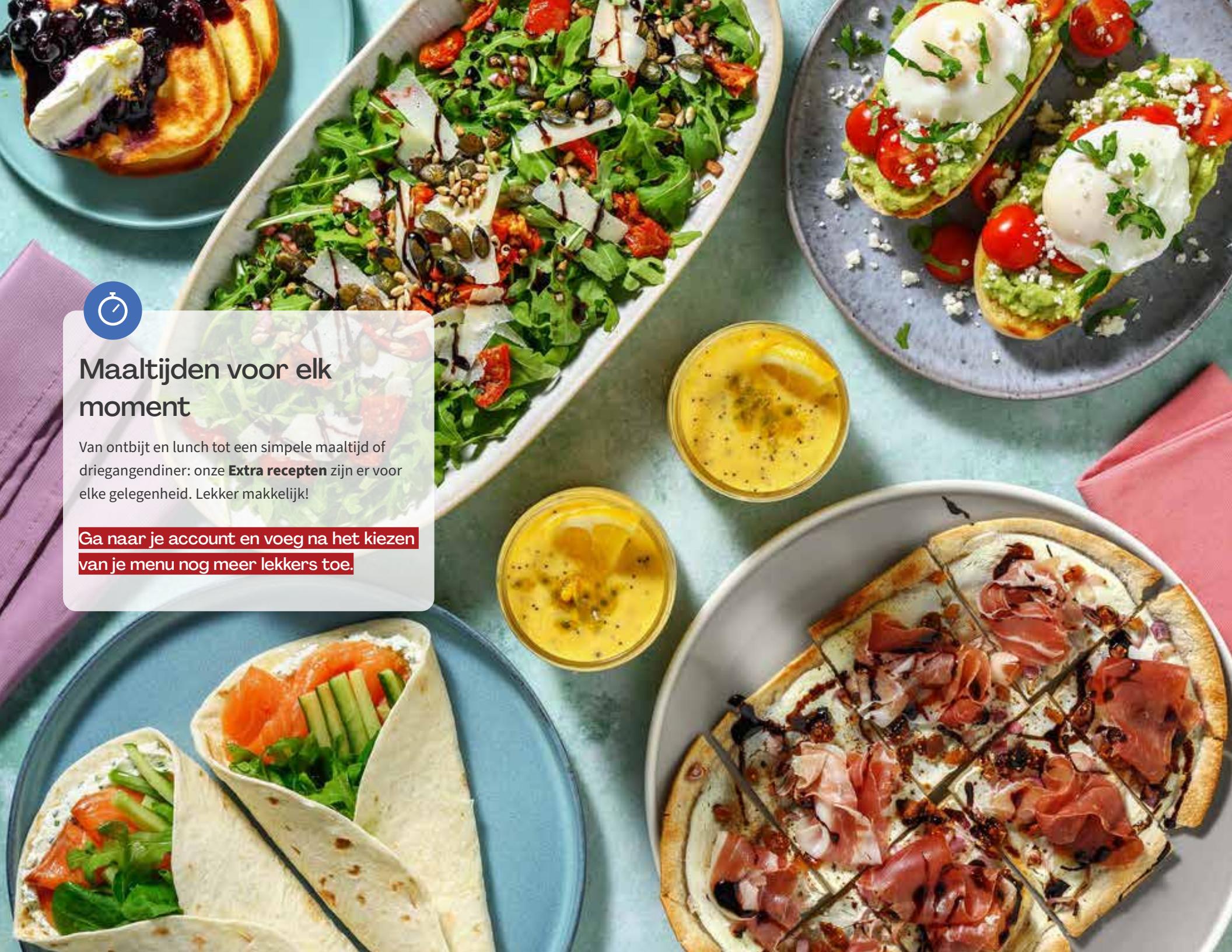
Eet smakelijk!



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, cakeblik met een lengte van 25 cm, grote kom, handmixer, bakpapier

Ingrediënten

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

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1273 /304
Vetten (g)	13
Waarvan verzadigd (g)	2
Koolhydraten (g)	40
Waarvan suikers (g)	25,1
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	5
Zout (g)	0,5

Allergenen

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

Bananenbrood met pecannoten

met dadels en rozijnen | +/- 10 plakken



Bakken Totale tijd: 60 - 70 min.



1. Voorbereiden

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

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

3. Bananenbrood bakken

- Giet het beslag in het cakeblik.
- Halveer de derde **banaan** in de lengte en leg met de snijkant naar boven in het beslag.
- Bak het bananenbrood 45 - 55 minuten in de oven.

2. Beslag maken

- Vet een rechthoekig cakeblik in of bekleed de binnenkant met bakpapier.
- Meng in een grote kom de geprakte **bananen** met de **bananenbroodmix**, de zonnebloemolie en het water. Mix het geheel met een staafmixer.
- Voeg de **pecanstukjes**, **rozijnen** en **dadelstukjes** toe en meng goed.

4. Serveren

- Controleer of het bananenbrood klaar is door er met een satéprikkertje 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.

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!



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.





Smoothiebox

Begin de dag vol vitaminen!

1 Green vegan smoothiebowl
met avocado, mango, kiwi en spinazie

2 Very berry smoothie
met blauwe bessen, frambozen en banaan

3 Orange dream smoothie
met mango, passievrucht en sinaasappel

Green vegan smoothiebowl

met avocado, mango, kiwi en spinazie | 2 porties

10 min.



Benodigdheden

Staafmixer of blender, hoge kom

Ingrediënten voor 2 personen

Kokosmelk (ml)	250
Mango* (stuk(s))	1
Avocado (stuk(s))	1
Banaan* (stuk(s))	2
Spinazie* (g)	100
Groene kiwi* (stuk(s))	1
Kokosrasp (g)	10

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2590 / 619	489 / 117
Vetten (g)	40	8
waarvan verzadigd (g)	24,3	4,6
Koolhydraten (g)	53	10
waarvan suikers (g)	42,5	8
Vezels (g)	8	2
Eiwitten (g)	8	1
Zout (g)	0,1	0

1. Halveer de **avocado** en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in blokjes. Schil de **mango** en **kiwi**. Snijd de **mango** en **kiwi** in blokjes. Snijd 2 **banaan** in plakjes. Houd alle **kiwi** en een deel van de gesneden **mango** en **banaan** apart voor de garnering.
2. Voeg de **avocado**, **spinazie**, 250 ml **kokosmelk** en het grootste deel van de **banaan** en **mango** toe aan een blender of hoge kom.
3. Mix alles met de blender of een staafmixer tot een dikke smoothie. Voeg eventueel een scheutje melk of water toe om de smoothie te verdunnen.
4. Schenk de smoothie in twee kommen. Garneer met de **kokosrasp**, **kiwi** en de overige **banaan** en **mango**.

Eet smakelijk!

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

Very berry smoothie

met blauwe bessen, frambozen en banaan | 2 porties

5 min.



Benodigdheden

Blender of hoge kom met staafmixer

Ingrediënten voor 2 personen

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1741 / 416	458 / 109
Vetten (g)	23	6
waarvan verzadigd (g)	19,9	5,2
Koolhydraten (g)	42	11
waarvan suikers (g)	34	8,9
Vezels (g)	8	2
Eiwitten (g)	4	1
Zout (g)	0,1	0

Allergenen

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

Orange dream smoothie

met mango, passievrucht en sinaasappel | 2 porties

5 min.



Benodigdheden

Blender of hoge kom met staafmixer, kleine kom

Ingrediënten voor 2 personen

Handsinaasappel* (stuk(s))	1
Mango* (stuk(s))	2
Passievrucht* (stuk(s))	1
Biologische halfvolle melk* (ml)	200
Zelf toevoegen	
Honing	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1092 / 261	271 / 65
Vetten (g)	4	1
waarvan verzadigd (g)	1,2	0,3
Koolhydraten (g)	47	12
waarvan suikers (g)	42,1	10,4
Vezels (g)	8	2
Eiwitten (g)	7	2
Zout (g)	0,1	0

1. Halveer 1 **sinaasappel** en pers uit boven een kleine kom.

2. Schil de **mango** en snijd het vruchtvlees klein. Halveer de **passievrucht** en lepel het vruchtvlees eruit.

3. Voeg het **fruit**, de **melk** en het **sinaasappelsap** toe aan een blender of hoge kom met staafmixer. Mix tot een dikke smoothie. Voeg honing naar smaak toe.

4. Verdeel de smoothie over twee glazen. Garneer met het **chiazaad**.

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

Bakplaat met bakpapier, grote kom, kleine kom

Ingrediënten

Tarwebloem (g)	260
Bakpoeder (g)	8
Biologische boeren karnemelk* (ml)	150
Pecanstukjes (g)	40
Mascarpone* (g)	100
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] roomboter (g)	70
Suiker (g)	40
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	1
Zout (tl)	1

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1417 /339
Vetten (g)	19
Waarvan verzadigd (g)	10,1
Koolhydraten (g)	37
Waarvan suikers (g)	10
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	7
Zout (g)	1,2

Allergenen

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

Paddington's zelfgemaakte scones met pecannoten met honingmascarpone | 10 stuks



HELLO
FRESH

Bakken Totale tijd: 40 min.



1. Beslag maken

- Verwarm de oven voor op 180 graden. Haal de roomboter uit de koelkast.
- Meng in een grote kom de **bloem**, het **bakpoeder**, de suiker en het zout.
- Kneed de roomboter en de droge ingrediënten samen tot broodkruim.
- Voeg de **karnemelk** en **pecannoten** toe en kneed tot een goed gemengd deeg. Het deeg moet een gladde, consistente textuur hebben.

2. Scones maken

- Maak balletjes van het deeg. Gebruik voor elk balletje ongeveer 2 el deeg.
- Leg de balletjes op een bakplaat met bakpapier.
- Bak de scones 10 - 15 minuten in de oven.

3. Honingmascarpone bereiden

- Voeg de **mascarpone** en honing toe aan een kleine kom.
- Meng goed tot de honing goed is opgenomen door de **mascarpone**.

4. Serveren

- Haal de scones uit de oven en laat volledig afkoelen.
- Serveer de scones op een bord met de mascarponeroom.

Eet smakelijk!

OP AVONTUUR IN DE KEUKEN
MET PADDINGTON



Geef het avondeten een twist met Peruaanse- en Engelse stijl recepten geïnspireerd op de film 'Paddington in Peru' - in de bioscoop vanaf 23 januari 2025. Een unieke reis naar Londen winnen? Scan voor meer info!



OP AVONTUUR IN DE KEUKEN MET PADDINGTON

PADDINGTON™
IN PERU

NU OP HET MENU



HELLO
FRESH

STUDIOCANAL

©P&Co Ltd./SC 2024



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, taartblik met een doorsnede van 24 cm, vork, staafmixer, fijne rasp, handmixer, mengkom, 2x steelpan, lepel, hittebestendige kom

Ingrediënten

Speculaasstukjes (g)	180
Roomkaas* (g)	300
Witte-chocoladecrappels (g)	100
Slagroom* (ml)	200
Bosbessenjam (g)	30
Limoen* (stuk(s))	1
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] roomboter (g)	75
Suiker (g)	50

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1330 /318
Vetten (g)	22
Waarvan verzadigd (g)	14,2
Koolhydraten (g)	26
Waarvan suikers (g)	19
Vezels (g)	0
Eiwitten (g)	4
Zout (g)	0,7

Allergenen

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

Cheesecake met witte chocolade

met blauwebessenjam | 12 porties



HELLO
FRESH

Bakken Totale tijd: 260 min.



1. Bodem maken

- Maal in een mengkom de **speculaasstukjes** fijn met een staafmixer, tot het bijna een poeder is.
- Smelt de roomboter in een steelpan en meng de fijngemalen **speculaas** erdoor.
- Schep het mengsel in een taartvorm van 24 cm. Druk het stevig aan met de achterkant van een lepel om de bodemlaag te maken.
- Zet de speculaasbodem in de koelkast tot de vulling klaar is.

3. Vulling maken

- Rasp de schil van de **limoen**.
- Meng 1 tl **limoenrasp** en de **slagroom** door chocolade-roomkaasvulling.

2. Chocolade smelten

- Breng een laagje water aan de kook in een steelpan. Zet een hittebestendige kom op de pan en zorg dat de kom het water niet raakt.
- Voeg de **witte chocolade** toe en laat al roerend smelten. Zet daarna apart om af te koelen.
- Meng, wanneer de **chocolade** iets is afgekoeld maar nog steeds vloeibaar is, de **roomkaas** erdoor.
- Voeg de **slagroom** en suiker toe aan een andere kom en klop de **slagroom** met een handmixer.

4. Serveren

- Verdeel de cheesecakevulling over de speculaasbodem.
- Verdeel een paar toefjes van de **bosbessenjam** over de vulling en draai deze er met een vork er voorzichtig doorheen.
- Zet de cheesecake in de koelkast en laat minstens 4 uur opstijven.
- strooi 1 tl **limoenrasp** over de taart als garnering.

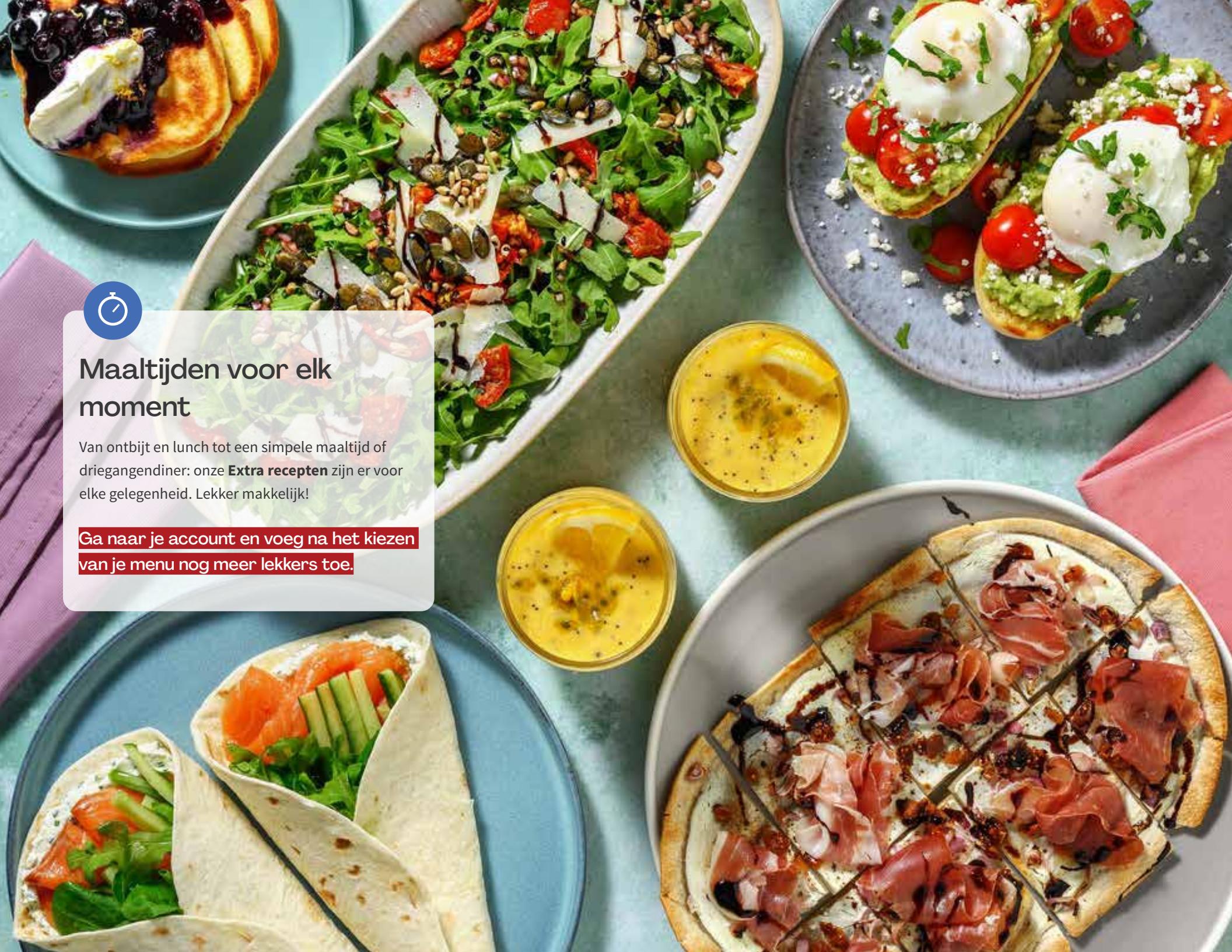
Eet smakelijk!



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, grote kom

Ingrediënten

Kokosmelk (ml)	500
Kokosrasp (g)	10
Mango* (stuk(s))	1
Appel* (stuk(s))	1
Gemalen kaneel (tl)	1
Pistachenoten (g)	20
Chiazaad (g)	100
Bosbessenjam (g)	30
Rozijnen (g)	20
Blauwe bessen* (g)	125
Zelf toevoegen	
Water (ml)	100
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	2

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	681 /163
Vetten (g)	10
Waarvan verzadigd (g)	6,5
Koolhydraten (g)	14
Waarvan suikers (g)	9,5
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.

Chiapudding op 3 manieren

mango-pistache, appel-rozijnen en appel-blauwe bessen | 3 x ontbijt voor 2 personen



HELLO
FRESH

Ontbijt Totale tijd: 15 - 20 min.



1. Basis chiapudding

- Voeg aan een grote kom het **chiazaad**, de **kokosmelk**, 100 ml water en de honing toe en meng goed door tot er geen klontjes meer zijn.
- Laat 10 minuten rusten. Roer vervolgens nog eens goed door.
- Verdeel over 6 glaasjes. Houd ruimte over voor de toppings.
- Bewaar afgedekt in de koelkast en laat een nacht of minstens 4 uur opstijven.

2. Variatie 1: Mango en pistache (2 porties)

- Hak de **pistachenoten** grof.
- Schil de **mango** en snijd in blokjes.
- Houd wat **mangoblokjes** apart ter garnering. Roer de overige **mangoblokjes** door 2 glaasjes met chiapudding.
- Garneer met de **pistachenoten** en de overige **mango**.

3. Variatie 2: Appel en rozijnen (2 porties)

- Snijd de helft van de **appel** in kleine blokjes. Meng in een kom de **appel** met 1 tl **kaneel**.
- Verdeel de **appel** en **kaneel** over 2 glaasjes met chiapudding.
- Garneer met de **rozijnen**.

4. Variatie 3: Appel en blauwe bessen (2 porties)

- Snijd de andere helft van de **appel** in kleine blokjes.
- Verdeel de **bosbessenjam** over 2 glaasjes met chiapudding en meng goed.
- Leg de **blauwe bessen** en **appelblokjes** erbovenop.
- Garneer met de **kokosrasp**.

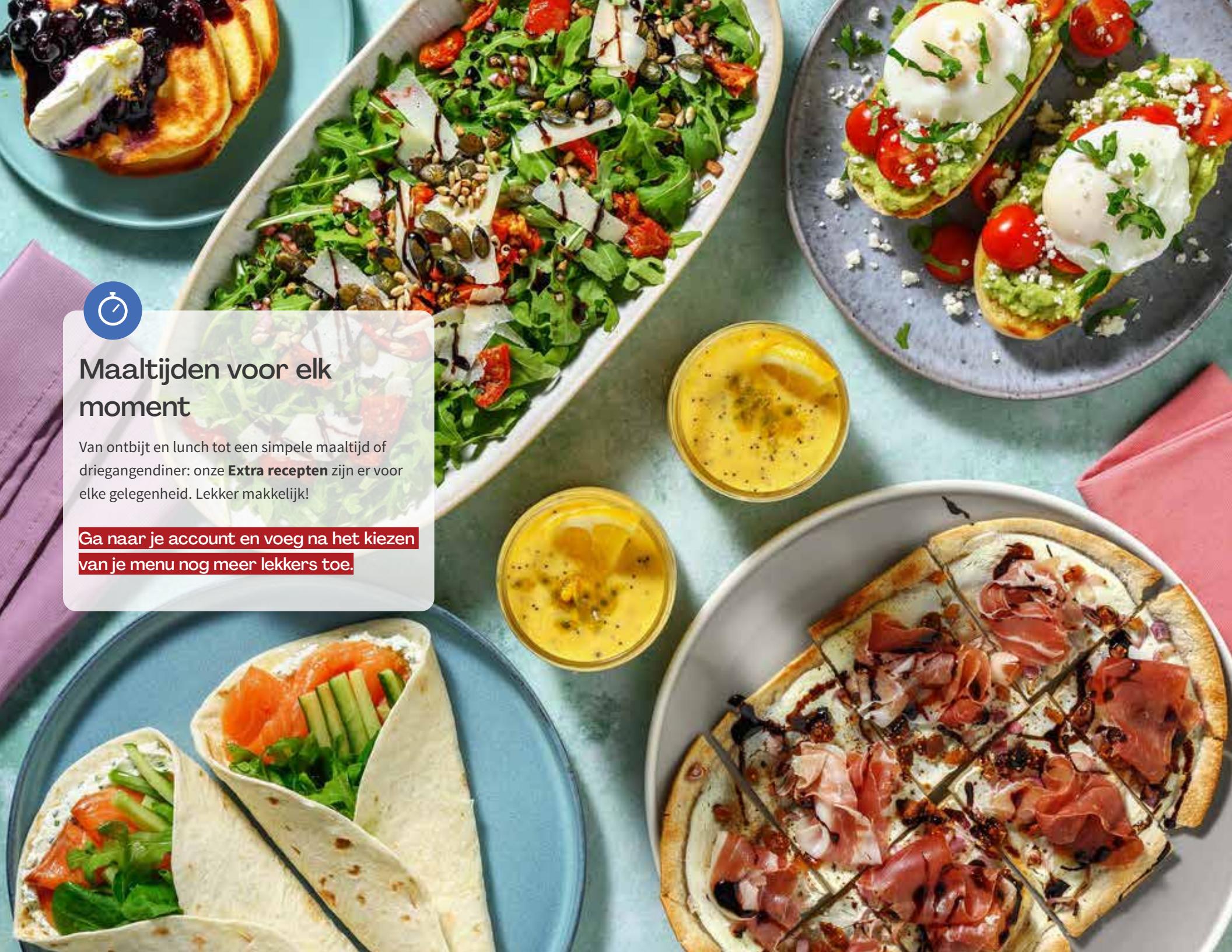
Eet smakelijk!



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

Grote kom, ovenschaal, bakpapier, garde

Ingrediënten

Mix voor chocoladecake (g)	400
Ei* (stuk(s))	2
Pecanstukjes (g)	100
Amandelschaafsel (g)	20
Zelf toevoegen	
Water (ml)	80
[Plantaardige] roomboter (g)	40

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1522 /364
Vetten (g)	18
Waarvan verzadigd (g)	4,7
Koolhydraten (g)	42
Waarvan suikers (g)	26,2
Vezels (g)	3
Eiwitten (g)	7
Zout (g)	1,3

Allergenen

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

Chocoladebrownies met pecannoten

met amandelschaafsel | 9 stuks



Bakken Totale tijd: 40 - 50 min.



1. Voorbereiden

- Weeg de roomboter af. Snijd de roomboter in blokjes en laat op kamertemperatuur komen.
- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Bekleed een vierkante bakvorm van 20 x 20 cm met bakpapier (zie Tip).

Tip: Heb je geen bakvorm? Gebruik dan een rechthoekige ovenschaal.

3. Brownies bakken

- Giet het beslag in de bakvorm.
- Verdeel de overige **pecannoten** en het **amandelschaafsel** over de bakvorm en bak de **brownie** 20 - 25 minuten in de oven.
- De **brownie** is klaar wanneer er barstjes in de bovenkant zijn ontstaan.

2. Beslag maken

- Klop in een grote kom de **eieren**, roomboter, water en **cakemix** tot een glad beslag (zie Tip).
- Roer $\frac{2}{3}$ van de **pecannoten** door het beslag.

Tip: Gebruik eventueel een elektrische garde of mixer om tijd te besparen.

4. Serveren

- Haal de **brownie** uit de oven (zie Tip) en laat 5 minuten afkoelen.
- Snijd in circa 9 stukken en schep ze één voor één uit het bakblik.

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

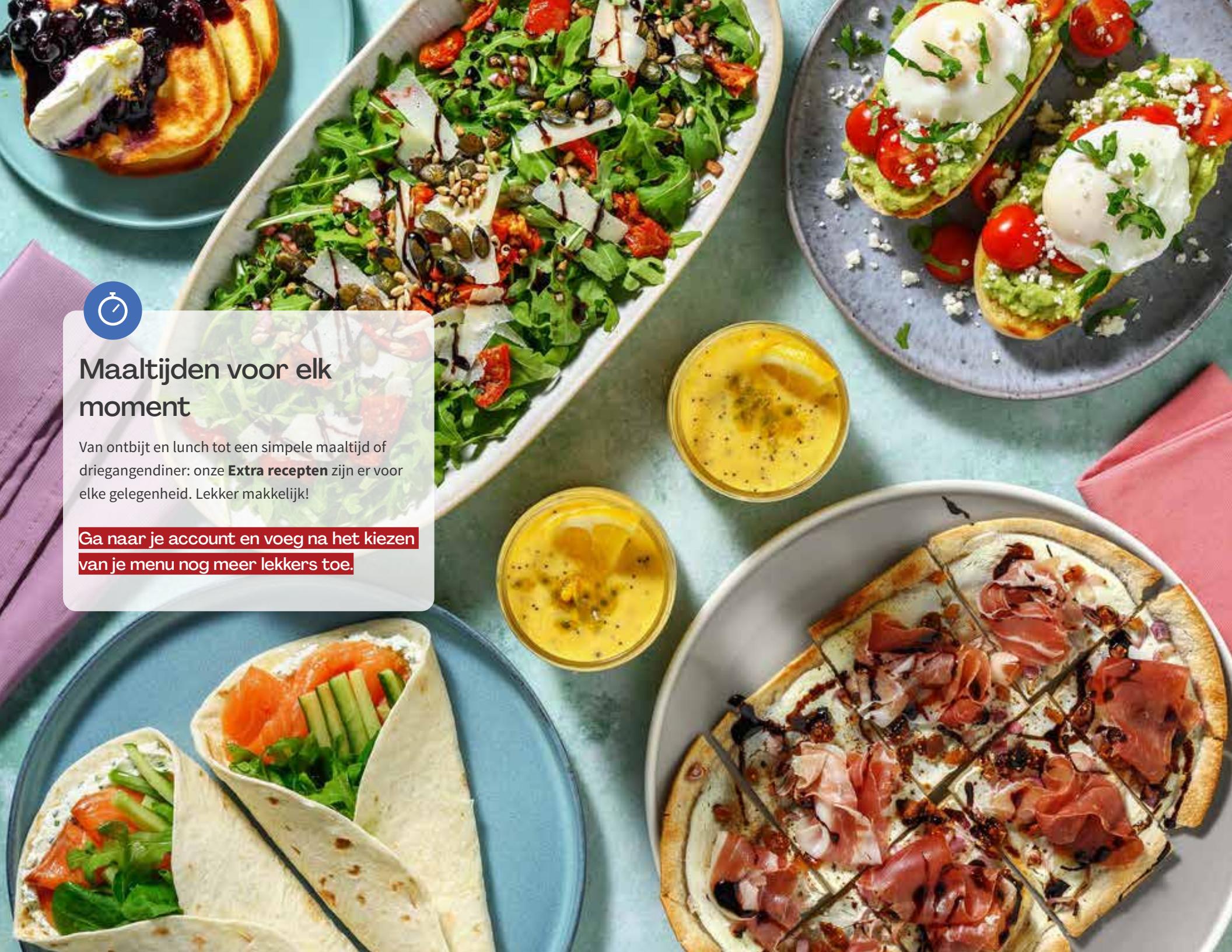
Eet smakelijk!



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

Grote kom, pan, koekenpan

Ingrediënten

Penne (g)	180
Zongedroogde tomaten (g)	30
Courgette* (stuk(s))	1
Rode cherrytomaten (g)	250
Pesto genovese* (g)	40
Biologische crème fraîche* (g)	50
Rucola en veldsla* (g)	40
Appel* (stuk(s))	2
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	1
Gezouten amandelen (g)	80
Feta* (g)	50
Hummus* (g)	160
Zelf toevoegen	
Peper & zout	naar smaak
Zonnebloemolie (el)	1
Zwarte balsamicoazijn (tl)	2

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	5351 / 1279	687 / 164
Vetten (g)	72	9
Waarvan verzadigd (g)	15,8	2
Koolhydraten (g)	105	13
Waarvan suikers (g)	32,1	4,1
Vezels (g)	17	2
Eiwitten (g)	34	4
Zout (g)	2	0,3

Allergenen

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

Lunchbox met pastasalade

met snackgroenten, dip, appel en amandelen | 2 porties



HELLO
FRESH

Lunch Totale tijd: 20 min.



1. Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan en kook de **pasta** 10 - 12 minuten. Giet af en zet opzij om af te koelen.
- Snijd de **courgette** in kleine blokjes.
- Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan en bak de **courgette** 3 - 4 minuten op middelhoog vuur. Breng op smaak met peper en zout.

2. Pastasalade maken

- Snijd de helft van de **cherrytomaten** in kwartjes.
- Snijd de **zongedroogde tomaten** grof en verkruimel de **feta**.
- Meng in een grote kom de **pasta** met de **crème fraîche**, **pesto** en **balsamicoazijn**. Voeg de **rucola** en **veldsla**, **courgette**, **cherrytomaten**, **zongedroogde tomaten** en **feta** toe en meng goed.
- Voeg de helft van de pastasalade toe aan de lunchbox.

3. Groenten snijden

- Halveer de **komkommer** en snijd vervolgens in reepjes.
- Schil de **appel**, verwijder het klokhuis en snijd de **appel** in schijfjes.

4. Serveren

- Voeg de **appel** en **amandelen** toe aan de lunchbox.
- Voeg de helft van de **komkommer** en de helft van de overige **cherrytomaten** toe aan de lunchbox. Eet ze als tussendoortje bij de **hummus** (zie Tip).

Tip: Je kunt ook twee lunchboxen tegelijk maken, zo ben je meteen klaar voor de volgende dag!

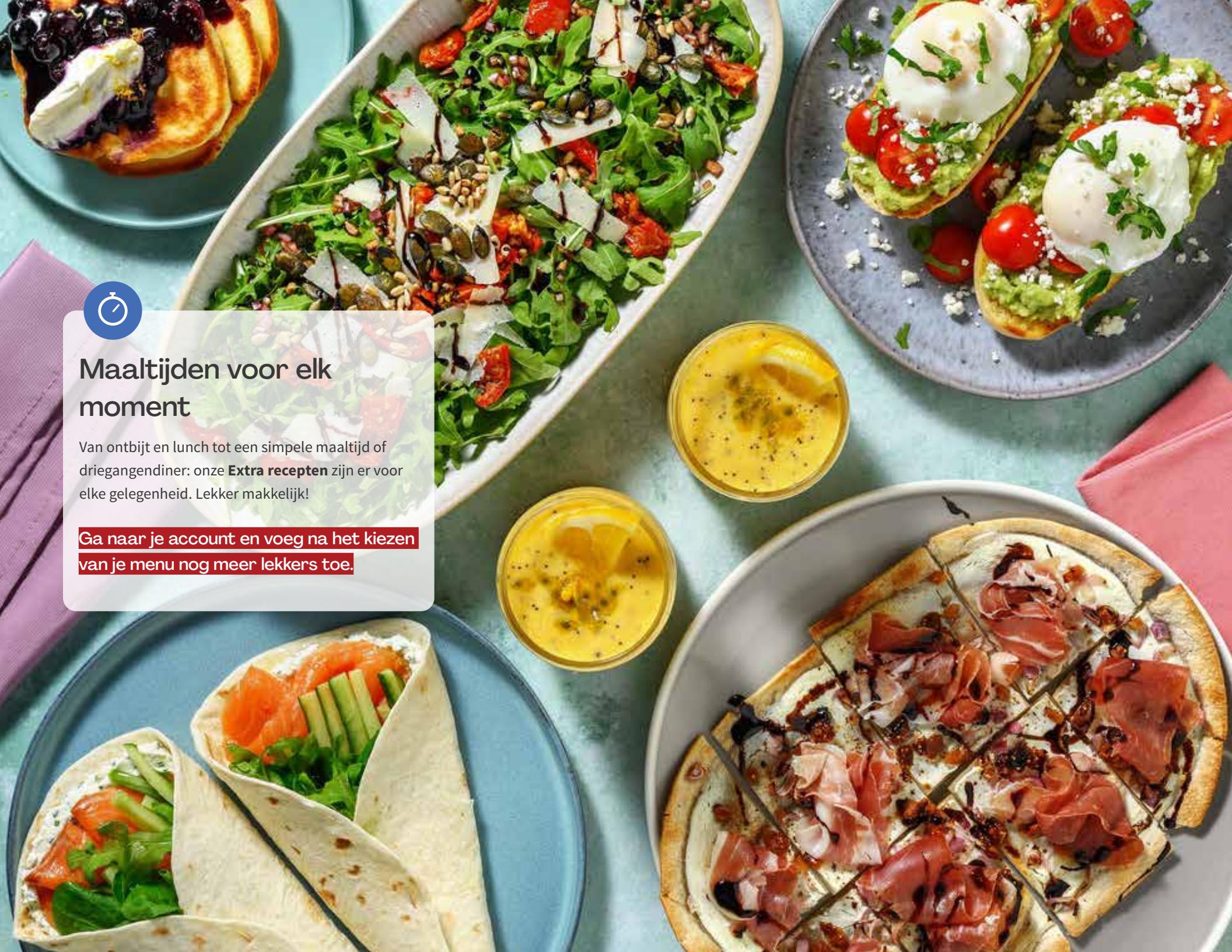
Eet smakelijk!



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

Blender of staafmixer met hoge kom, grote kom, fijne rasp, handmixer

Ingrediënten

Limoen* (stuk(s))	1
Mascarpone* (g)	100
Slagroom* (ml)	200
Passievrucht* (stuk(s))	2
Speculaasstukjes (g)	120
Mango* (stuk(s))	1
Zelf toevoegen	
Suiker (el)	4

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	849 / 203
Vetten (g)	12
Waarvan verzadigd (g)	8
Koolhydraten (g)	22
Waarvan suikers (g)	15,3
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	2
Zout (g)	0,2

Allergenen

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

Passievrucht-mangocheesecake in een glas

met limoen en speculaasstukjes | 4 porties



HELLO
FRESH

Dessert Totale tijd: 25 min.



1. Voorbereiden

- Rasp de schil van de **limoen** met een fijne rasp. Pers de **limoen** uit.
- Schil de **mango** en snijd in blokjes.
- Voeg de **mango** toe aan een hoge kom en pureer met een staafmixer tot een gladde puree.

2. Opkloppen

- Meng in een grote kom de **mascarpone** met de suiker.
- Voeg 2 tl **limoensap** en 1 tl **limoenrasp** toe.
- Klop met een garde of handmixer tot een gladde massa.
- Voeg geleidelijk de **room** toe en klop in 3 - 6 minuten tot een stevige mousse.

3. Glazen vullen

- Zet vier glazen neer en gebruik de helft van de **speculaasstukjes** om er een bodemlaag in te leggen.
- Verdeel de helft van de mousse over de speculaaslaag.
- Verdeel de helft van de mangopuree over de mousse.
- Herhaal de stappen om een tweede laag te maken.

4. Serveren

- Halveer de **passievrucht**.
- Schep het vruchtvlees eruit en verdeel over de glazen.

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, pan met deksel, koekenpan

Ingrediënten

Sushirijst (g)	150
Tempehblokjes* (g)	160
Zoete Aziatische saus* (zakje(s))	1
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	1
Rodekool, wittekool en wortel* (g)	100
Sojabonen* (g)	100
Sesamzaad (zakje(s))	1
Zelf toevoegen	
Water (ml)	350
Wittewijnnazijn (el)	2
Suiker (tl)	2
Zonnebloemolie (el)	1
[Zoutarme] sojasaus (el)	1
[Plantaardige] mayonaise (el)	1
Zout (tl)	½
Sambal	naar smaak
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3063 /732	782/187
Vetten (g)	29	8
Waaran verzadigd (g)	4,3	1,1
Koolhydraten (g)	83	21
Waaran suikers (g)	20,5	5,2
Vezels (g)	5	1
Eiwitten (g)	31	8
Zout (g)	3,3	0,8

Allergenen

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

Pokébowl met tempeh

met regenboogkoolsla en sesamzaad | 2 porties



Totale tijd: 15 - 20 min.



1. Rijst koken

- Breng het water aan de kook in een pan met deksel en kook de **rijst**, afgedekt, 12 - 15 minuten op laag vuur.
- Zet het vuur uit wanneer de **rijst** gaar is. Voeg de helft van de wittewijnnazijn, de helft van de suiker en het zout toe en meng goed.
- Laat de **rijst** afgedekt staan tot serveren.

2. Tempeh bakken

- Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak, wanneer de olie goed heet is, de **tempeh** 4 - 5 minuten.
- Voeg in de laatste minuut de **zoete Aziatische saus** en de sojasaus toe (zie Tip).

Tip: Houd je van pittig? Voeg dan sambal naar smaak toe.

3. Koolsla maken

- Meng in een kom de **slamix** met de mayonaise, de overige wittewijnnazijn en de overige suiker. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de **komkommer** in blokjes.

4. Serveren

- Serveer de **rijst** in kommen.
- Serveer de **tempeh**, **komkommer**, **sojabonen** en **koolsla** erbovenop.
- Garneer met het **sesamzaad**.

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.





High tea op z'n Engels

met zelfgemaakte scones, gerookte zalmwraps, brownies, quiche en kaneelrolletjes | om te delen

Totale tijd: 60 - 70 min.



PADDINGTON™ IN PERU ALLEEN IN DE BIOSCOOP

STUDIOCANAL ©P&G Ltd./SC 2024

OP AVONTUUR IN DE KEUKEN
MET PADDINGTON

Geef het avondeten een twist met Peruaanse- en Engelse stijl recepten geïnspireerd op de film 'Paddington in Peru' - in de bioscoop vanaf 23 januari 2025. Een unieke reis naar Londen winnen? Scan voor meer info!



Tarwebloem



Bakpoeder



Pecanstukjes



Witte tortilla



Kruidenroomkaas



Warmgerookte zalmsnippers



[Mini]-komkommer



Rucola en veldsla



De Maro - Brownie



Verse gember



Verse munt



Danerolles - Kaneelrolletjes



Mascarpone



Bosbessenjam



Quiche lorraine

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 bakplaat met bakpapier, waterkoker, grote kom, dunschiller of kaasschaaf, deegroller, steelpan

Ingrediënten voor 4 personen

Tarwebloem (g)	200
Bakpoeder (g)	8
Pecanstukjes (g)	40
Witte tortilla (stuk(s))	4
Kruidenroomkaas* (g)	100
Warmgerookte zalmssnippers* (g)	150
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	1
Rucola en veldsla* (g)	40
De Maro - Brownie* (pak(ken))	1
Verse gember* (tl)	5
Verse munt* (g)	20
Danerolles - Kaneelrolletjes*	1
(pak(ken))	
Mascarpone* (g)	50
Bosbessenjam (g)	30
Quiche lorraine* (stuk(s))	1
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] melk (ml)	80
Suiker (g)	30
[Plantaardige] roomboter (g)	60
Zout (tl)	1/4
Peper	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1098 / 262
Vetten (g)	14
Waarvan verzadigd (g)	7,2
Koolhydraten (g)	27
Waarvan suikers (g)	9,6
vezels (g)	1
Eiwitten (g)	7
Zout (g)	0,9

Allergenen

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



1. Scones maken

- Verwarm de oven voor op 180 graden. Haal de roomboter uit de koelkast.
- Meng in een grote kom de **bloem** met het **bakpoeder**, de suiker, de **pecannoten** en het zout.
- Kneed met je handen 40 g roomboter door het droge mengsel tot er grove kruimels ontstaan. Voeg de melk toe en kneed tot een samenhangend deeg.
- Rol het deeg uit tot een dikte van 2 cm. Gebruik een drinkglas om rondjes met een diameter van 4 - 5 cm uit het deeg te snijden.



2. Kaneelrolletjes maken

- Laat 20 g roomboter smelten in een kleine steelpan op laag vuur.
- Open ondertussen de verpakking van de **kaneelrolletjes** en rol het deeg uit.
- Meng de roomboter met de **kaneelsuiker** (zie Tip). Verdeel het mengsel over het **deeg**.
- Rol het **deeg** weer op en snijd in 8 stukken. Leg de **kaneelrolletjes** op een bakplaat met bakpapier.



3. Bakken

- Bak de **quiche** 15 - 17 minuten in de oven.
- Leg de scones op een bakplaat met bakpapier en bak 10 - 15 minuten in de oven.
- Bak de **kaneelrolletjes** 8 - 10 minuten in de oven (zie Tip).

Tip: Is er niet genoeg ruimte in de oven? Bak dan de kaneelrolletjes in stap 4.



4. Wraps maken

- Snijd met een dunschiller of kaasschaaf dunne linten van de **komkommer**.
- Verdeel de **kruidenroomkaas** over de **tortilla's**.
- Beleg met de **sla**, **komkommer** en **gerookte zalm**. Breng op smaak met zwarte peper.
- Rol de **tortilla's** op en snijd in hapklare rolletjes.



5. Afmaken

- Snijd de **gember** in plakjes en leg met de **verse munt** op een klein bordje.
- Snijd de **brownie** in kleine stukjes.
- Snijd de scones open en verdeel de **mascarpone** en **bosbessenjam** over de onderste helft van elke scone.
- Snijd de **quiche** in kleine stukjes.



6. Serveren

- Breng water aan de kook in een waterkoker of steelpan om een pot **gember-** en/of **muntthee** te zetten.
- Zet ondertussen de high tea klaar. Dek de tafel met de gerooktezalmwraps, **quiche**, **brownies**, **kaneelrolletjes** en scones (zie Tip).
- Serveer de theeernaast.

Tip: Als je een etagère hebt is dit het perfecte moment om deze uit de kast te halen! Leg de scones en kaneelrolletjes op de onderste laag, de hartige hapjes op de middelste laag en de brownies op de bovenste laag.

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

Koekenpan

Ingrediënten

Hamburgerbol met sesam (stuk(s))	2
Hoisinsaus (g)	25
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	1
Bosui* (bosje(s))	1
Sriracha-mayo* (g)	50
Kippendriepjes* (g)	200
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	1/4
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2293 /548	667 /159
Vetten (g)	30	9
Waarvan verzadigd (g)	6,4	1,9
Koolhydraten (g)	42	12
Waarvan suikers (g)	11,5	3,3
Vezels (g)	5	2
Eiwitten (g)	27	8
Zout (g)	1,6	0,5

Allergenen

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

Broodje met sticky hoisin kipreepjes

met komkommer en bosui | 2 porties



HELLO
FRESH

Lunch Totale tijd: 35 - 45 min.



1. Voorbereiden

- Halveer de **komkommer** in de lengte en snijd de **komkommer** in dunne en lange repen.
- Snijd de **bosui** fijn.

2. Kip bakken

- Verhit de olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Voeg de **kip** toe aan de pan en breng op smaak met peper en zout. Bak de **kip** 8 - 10 minuten.
- Voeg de **hoisinsaus** toe en bak nog 1 - 2 minuten.

3. Broodjes bereiden

- Halveer de **broodjes** en besmeer met **sriracha-mayo**.
- Leg de **kip** op de **broodjes**.
- Beleg met de **komkommer** en de **bosui**.

4. Serveren

- Leg de **broodjes** op borden en serveer.

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

Diep bord, bord, pan, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten

Rijstpapier (stuk(s))	1
Garnalen* (g)	160
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	1
Gesneden rodekool* (g)	100
Paprika* (stuk(s))	1
Pindasaus* (g)	80
Sesamolie (ml)	10
Brede rijstnoedels (g)	100
Zelf toevoegen	
[Zoutarme] sojasaus (el)	1½
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	1
Wittewijnazijn (el)	1
Zonnebloemolie (el)	1

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	588 /141
Vetten (g)	4
Waarvan verzadigd (g)	0,6
Koolhydraten (g)	21
Waarvan suikers (g)	3,4
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	5
Zout (g)	0,8

Allergenen

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

Vietnamese rijstvelloempia's met garnalen

met verse groenten en pinda-sojasaus | 10 stuks



Totale tijd: 20 - 25 min.



1. Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan. Kook de **rijstnoedels** 6 - 7 minuten. Giet daarna af en spoel af met koud water.
- Schep de **rijstnoedels** terug in de pan en besprengel met zonnebloemolie. Meng goed door elkaar en zet apart tot verder gebruik.
- Snijd de **komkommer** en **paprika** in kleine reepjes.

2. Garnalen bakken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Voeg de **garnalen** toe en bak 3 - 4 minuten.
- Voeg ½ el sojasaus toe en bak nog 1 minuut.

3. Saus bereiden

- Voeg de **pindasaus** en **sesamolie** toe aan een kleine kom. Meng de overige sojasaus, wittewijnazijn en honing erdoorheen.
- Vul een diep bord met lauwarm water. Wel een **rijstvel** 5 - 10 seconden in het water. Leg daarna direct op een plat bord om te beleggen.

4. Serveren

- Leg eerst de **garnalen** in het midden van het rijstvel. Leg daarop wat **rodekoel**, **paprika**, **komkommer** en **noedels**.
- Vouw de onderkant over de vulling heen, vouw de zijkanten dicht en rol op.
- Herhaal met de overige **rijstvellen**.
- Leg op een grote schaal of bord. Serveer met de pindasojasaus.

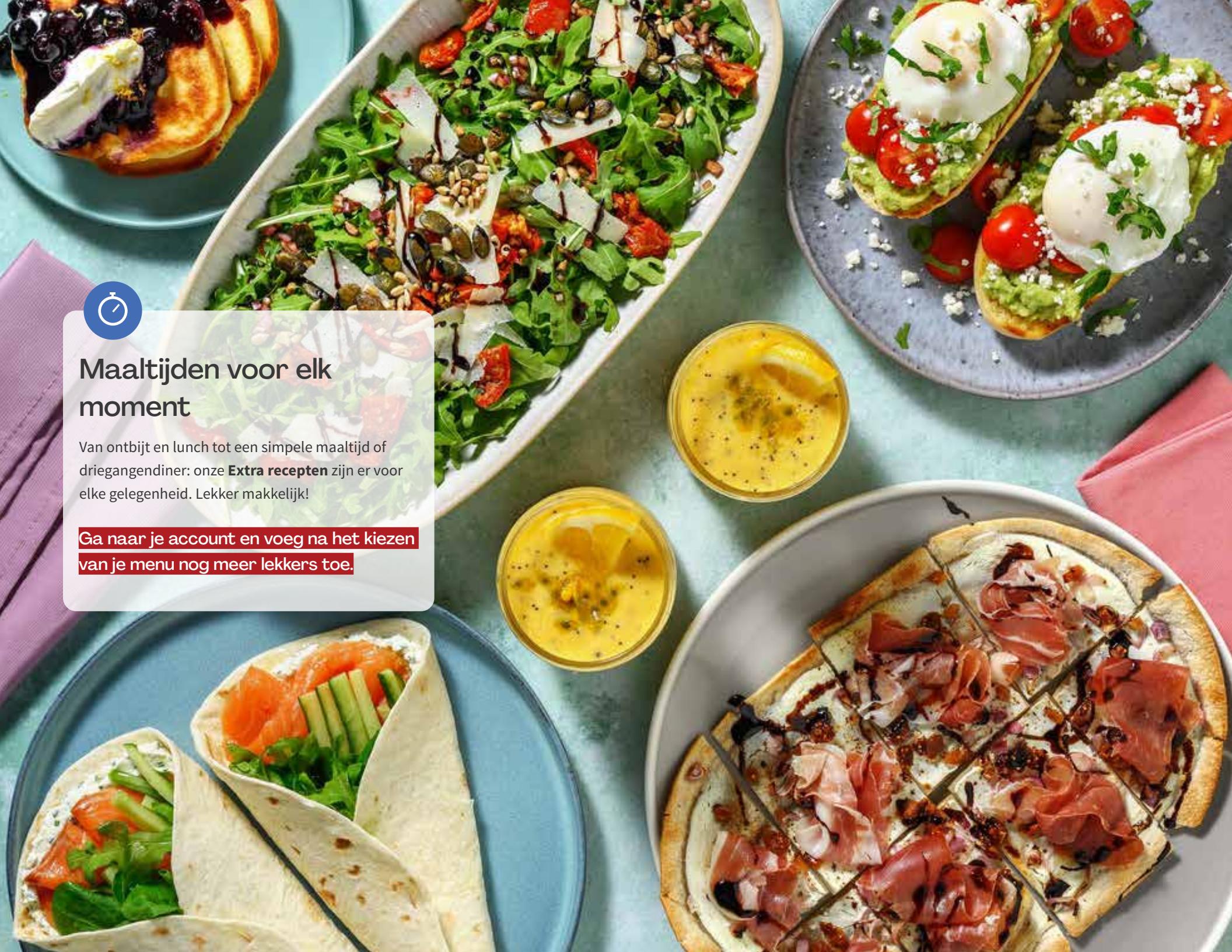
Eet smakelijk!



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, koekenpan

Ingrediënten

Limoen* (stuk(s))	1
Avocado (stuk(s))	1
Garnalen* (g)	160
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	1
Sriracha-mayo* (g)	50
Witte tortilla (stuk(s))	4
Zelf toevoegen	
Zout (tl)	½
Olijfolie (el)	1
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2393 /572	849 /203
Vetten (g)	33	12
Waaran verzadigd (g)	4	1,4
Koolhydraten (g)	48	17
Waaran suikers (g)	3,9	1,4
Vezels (g)	5	2
Eiwitten (g)	19	7
Zout (g)	3,5	1,2

Allergenen

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

Mexicaanse stijl tostada's met garnalen

met zelfgemaakte guacamole | 2 porties



Totale tijd: 15 - 20 min.



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Leg de **tortilla's** op een bakplaat met bakpapier. Besprenkel elke **tortilla** met wat olijfolie.
- Zet de **tortilla's** in de oven en bak in 4 - 5 minuten goudbruin. Haal uit de oven en zet opzij om af te laten koelen.

2. Guacamole maken

- Halver de **avocado** en verwijder de pit. Voeg het vruchtvlees toe aan een kom.
- Snij de **limoen** in partjes.
- Prak de **avocado** met een vork.
- Meng de **avocado** met het sap van één **limoensapje**. Breng op smaak met peper en zout.

3. Garnalen bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Voeg de **garnalen**, de **Mexicaanse kruiden** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en aangegeven hoeveelheid zout toe.
- Bak de **garnalen** 3 - 4 minuten.

4. Serveren

- Verdeel de **tortilla's** over borden en verdeel de **guacamole** over de **tortilla's**.
- Leg er de **garnalen** erbovenop en besprenkel met de **sriracha-mayo**.
- 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

Bakplaat met bakpapier, kom

Ingrediënten

Sweet chili tortillachips (g)	300
Geraspte Goudse kaas* (g)	100
Bosui* (bosje(s))	1
Biologische zure room* (g)	50
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	1
Zoet-pittige chilisaus* (zakje(s))	1
Zelf toevoegen	

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1311 /313
Vetten (g)	16
Waarvan verzadigd (g)	4,8
Koolhydraten (g)	32
Waarvan suikers (g)	3,7
Vezels (g)	3
Eiwitten (g)	8
Zout (g)	1,3

Allergenen

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

Nacho's met kaas en bosui

met zoetzure chili-roomsaus | om te delen



Totale tijd: 15 - 20 min.



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Snijd de **bosui** in dunne ringen.

2. Saus maken

- Meng in een kom de **zure room** met de **zoet-pittige chilisaus**.

3. Nacho's bakken

- Verdeel de **tortillachips** over een bakplaat met bakpapier.
- Verdeel de helft van de **bosui** over de **chips**. Bestrooi met de **kaas** en de **Mexicaanse kruidenmix** (let op: pittig! Gebruik naar smaak).
- Schep de saus erover.
- Bak de nacho's 10 - 15 minuten, of tot de **kaas** is gesmolten.

4. Serveren

- Haal de nacho's uit de oven.
- Serveer op de bakplaat of op een serveerschaal.
- Garneer met de overige **bosui**.

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.





Smoothiebox

Kickstart je dag!

1 Amerikaanse stijl pancakes met appel

met yoghurt Griekse stijl en honing

2 Crackers met ham en tomaat

3 Yoghurtbowl met blauwe bessen en chiazaad

Contact

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

Smoothiebox

Amerikaanse stijl pancakes met appel

met yoghurt Griekse stijl en honing | 2 porties

20 min.



Benodigdheden

Grote koekenpan, spatel, 2x kom

Ingrediënten voor 2 personen

Tarwebloem (g)	200
Biologische boeren karnemelk* (ml)	200
Bakpoeder (g)	8
Ei* (stuk(s))	2
Appel* (stuk(s))	1
Bio yoghurt Griekse stijl* (g)	150
Zelf toevoegen	
Suiker (el)	1
Zout (tl)	½
Honing [of plantaardig alternatief]	naar smaak
Zonnebloemolie (el)	1

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2820 / 674	665 / 159
Vetten (g)	21	5
waarvan verzadigd (g)	7,4	1,7
Koolhydraten (g)	94	22
waarvan suikers (g)	17,1	4
Vezels (g)	6	1
Eiwitten (g)	27	6
Zout (g)	3,4	0,8

Stap 1.

- Klop de **eieren** in een kom. Voeg de **karnemelk** toe en klop tot een luchtig geheel.
- Voeg aan een andere kom de **bloem**, het zout, de suiker en ½ zakje **bakpoeder** toe.
- Vouw met een spatel het karnemelkmengsel door de **bloem**.

Stap 2.

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een grote koekenpan op middelhoog vuur.
- Voeg een pollepel vol beslag toe aan de pan. Bak de pannenkoeken 2 minuten per kant, tot ze goudbruin kleuren. Haal uit de pan en dek af onder aluminiumfolie om ze warm te houden.
- Herhaal met het overige beslag. Voeg tussendoor eventueel extra zonnebloemolie toe.

Stap 3.

- Schil de **appel**, verwijder het klokhuis en snijd de **appel** in blokjes.

Stap 4.

- Serveer de pannenkoeken op borden.
- Schep wat **yoghurt** op de pannenkoeken en verdeel de **appel** erover.
- Besprengel eventueel met extra honing.

Allergenen

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

Crackers met ham en tomaat

2x ontbijt voor 2 personen | 4 porties

10 min.



Benodigdheden

Ingrediënten voor 4 porties

Crackers (stuk(s))	12
Achterham* (plakje(s))	12
Roomkaas* (g)	100
Tomaat (stuk(s))	2
Zelf toevoegen	
Peper en zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	563 /135
Vetten (g)	7
waarvan verzadigd (g)	2,2
Koolhydraten (g)	3
waarvan suikers (g)	1,6
Vezels (g)	4
Eiwitten (g)	6
Zout (g)	1

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

Yoghurtbowl met blauwe bessen en chiazaad

2x ontbijt voor 2 personen | 4 porties

10 min.



Benodigdheden

Ingrediënten voor 4 porties

Bio yoghurt Griekse stijl* (g)	500
Blauwe bessen* (g)	125
Chiazaad (g)	20

Zelf toevoegen

Honing [of plantaardig alternatief]	naar smaak
* in de koelkast bewaren	

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	538 /129
Vetten (g)	9
waarvan verzadigd (g)	4,9
Koolhydraten (g)	7
waarvan suikers (g)	2
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	4
Zout (g)	0,2

- Serveer 125 g **yoghurt Griekse stijl** per persoon in kommen.
- Garneer elke kom met een kwart van de **blauwe bessen** en een kwart van het **chiazaad**.
- Besprenkel met honing naar smaak.
- Herhaal voor een tweede ontbijt de volgende dag.

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

Steelpan, kleine kom

Ingrediënten

Crackers (stuk(s))	12
Achterham* (plakje(s))	4
Kruidenroomkaas* (g)	100
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	1
Avocado (stuk(s))	3
Verge geitenkaas* (g)	100
Ei* (stuk(s))	2
Zelf toevoegen	
Peper & zout	naar smaak

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	787 /188
Vetten (g)	15
Waarvan verzadigd (g)	4,8
Koolhydraten (g)	2
Waarvan suikers (g)	1
Vezels (g)	3
Eiwitten (g)	6
Zout (g)	0,5

Allergenen

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

Hartige ontbijtcrackers

met 3 variaties van toppings | 2 porties



Totale tijd: 10 - 15 min.



1. Optie 1: Ham, komkommer en roomkaas

- Snijd de **komkommer** in plakjes.
- Verdeel vier **crackers** over twee borden.
- Verdeel de **roomkaas** over de **crackers**.
- Verdeel de **ham** over de **crackers** en top af met de **komkommer**.

2. Optie 2: smashed avocado en gekookte eieren

- Breng ruim water aan de kook in een steelpan. Leg de **eieren** voorzichtig in het water en laat 5 - 7 minuten koken.
- Spoel het **ei** af onder koud water, pel het **ei** en halveer.
- Halveer de **avocado** en verwijder de pit en schil. Prak het vruchtvlees.
- Verdeel vier **crackers** over twee borden, verdeel de **avocadopuree** erover, leg de **eieren** erop en breng op smaak met peper en zout.

3. Optie 3: Verse geitenkaas en avocado

- Verdeel vier **crackers** over twee borden.
- Halveer de **avocado** en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakjes.
- Verdeel de **geitenkaas** over de **crackers**.
- Beleg met de **avocado** en breng op smaak met zwarte 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

Ingrediënten

Blauwe bessen* (g)	125
Appel* (stuk(s))	2
Pompoenpitten (g)	20
Mango* (stuk(s))	2
Kokosrasp (g)	20
Walnootstukjes (g)	20
Magere kwark* (ml)	1000
Zelf toevoegen	
Honing [of plantaardig alternatief]	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	307 /73
Vetten (g)	2
Waarvan verzadigd (g)	0,8
Koolhydraten (g)	8
Waarvan suikers (g)	7,4
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	5
Zout (g)	0,1

Allergenen

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

Ontbijtbowls met kwark en vers fruit

met 3 variaties van toppings | 2 porties per dag



Totale tijd: 10 - 15 min.



1. Kwark met blauwe bessen, appel en pompoenpitten

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

2. Kwark met mango, appel en geraspte kokos

- Schil 1 **mango** en snijd in blokjes. Schil 1 **appel** en snijd in blokjes.
- Verdeel $\frac{1}{3}$ van de **kwark** over twee kommen.
- Garneer met de **mango**, **appel** en **kokosrasp**.
- Voeg honing naar smaak toe.

3. Kwark met blauwe bessen, mango en walnoten

- Schil 1 **mango** en snijd in blokjes.
- Verdeel een $\frac{1}{3}$ van de **kwark** over twee kommen.
- Garneer met de **mango**, de helft van de **blauwe bessen** en **de walnoten**.
- 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

Grote pan, steelpan met deksel, keukenpapier, steelpan, schuimspaan, koekenpan, garde, fijne rasp

Ingrediënten

Briochebroodje (stuk(s))	2
Ei* (stuk(s))	4
Knoflookteent (stuk(s))	1
Spinazie* (g)	300
Citroen* (stuk(s))	1
Hollandaisesaus* (g)	100
Grana Padano blokken DOP* (g)	20
Zelf toevoegen	
Zonnebloemolie (el)	1
Witte wijnazijn (el)	4
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2950 /705	623 /149
Vetten (g)	45	9
Waaran verzadigd (g)	12,2	2,6
Koolhydraten (g)	43	9
Waaran suikers (g)	7,2	1,5
Vezels (g)	7	1
Eiwitten (g)	30	6
Zout (g)	1,8	0,4

Allergenen

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

Eggs Florentine met spinazie en Grana Padano

op briochebrood met hollandaisesaus | 2 porties



HELLO
FRESH

Ontbijt Totale tijd: 20 - 25 min.



1. Eieren koken

- Deze stap beschrijft een simpele manier om de **eieren** te bereiden. Als je liever gepocheerde **eieren** eet, volg dan de instructies uit stap 2.
- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Breng een pan met ruim water aan de kook. Voeg de **eieren** toe en kook, afgedekt, 6 - 8 minuten (zie Tip).
- Pel, zodra ze klaar zijn, de **eieren** en halveer ze. Ga verder met stap 3.

Tip: kook de eieren 6 minuten als je liever een zachtgekookt ei hebt, of 10 minuten voor hardgekookt.

3. Spinazie bereiden

- Bak het **briochebrood** 3 - 4 minuten in de oven.
- Verhit ondertussen de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Rasp de schil van de **citroen** en snijd in 6 partjes.
- Voeg de **knoflook** en **spinazie** toe aan de pan, in delen indien nodig. Bak de **spinazie** en roer 1 minuut door tot het begint te slinken. Voeg het sap van 2 **citroenpartjes** toe en draai het vuur uit. Voeg een snuf peper en zout toe.
- Verhit de **hollandaisesaus** in een kleine steelpan 1 - 2 minuten.

2. Eieren pocheren

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Breng ruim water aan de kook in een grote pan. Voeg, zodra het water kookt, de azijn toe.
- Gebruik een garde om het water in rondjes te laten draaien. Breek voorzichtig het **ei** open in het ronddraaiende water, zet het vuur zachtf en kook totdat het **eigeel** gaar is; dit duurt ongeveer 2 - 3 minuten (zie Tip).
- Haal het **ei** uit de pan met een schuimspaan en leg het **ei** op een bord met keukenpapier zodat het extra water kan worden opgenomen. Herhaal dit voor elk **ei**.

Tip: met deze methode krijg je zachte eidooiers. Je kunt ze ook een minuut langer koken als dat je voorkeur heeft.

4. Serveren

- Snid de **briochebroodjes** open en beleg met de **spinazie**.
- Leg de **eieren** er voorzichtig bovenop, breng op smaak met peper en zout en besprenkel met de **hollandaisesaus**.
- Garneer met de **Grana Padano blokken** en **citroenrasp** naar smaak. Serveer met de overige **citroenpartjes**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 aan.

Benodigdheden

Fijne rasp, pan, kleine kom

Ingrediënten

Verse ravioli met spinazie en ricotta* (g)	280
Pesto genovese* (g)	80
Parmigiano Reggiano DOP* (stuk(s))	1
Rucola* (g)	40
Zongedroogde tomaten (g)	60

Peper & zout naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2487 /594	995 /238
Vetten (g)	35	14
Waarvan verzadigd (g)	10	4,1
Koolhydraten (g)	47	19
Waarvan suikers (g)	2,1	1
Vezels (g)	4	2
Eiwitten (g)	20	8
Zout (g)	2	0,8

Allergenen

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

Verse ravioli met groene pesto

met zongedroogde tomaat, rucola en Parmigiano Reggiano | 2 porties



Lunch Totale tijd: 10 - 15 min



1. Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de **ravioli**.
 - Snijd de **zongedroogde tomaten** in reepjes.

2. Koken

- Haal de **ravioli** voorzichtig los van elkaar.
 - Voeg de **ravioli** toe aan de pan. Kook in 4 - 6 minuten gaar. Giet daarna af en laat uistomen.

3. Mengen

- Voeg de **groene pesto** en de **zongedroogde tomaat** toe aan de pan en meng voorzichtig met de **ravioli**. 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** erover en garneer met de **rucola**.

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

Diep bord, koekenpan, garde

Ingrediënten

Banaan (stuk(s))	1
Briochebroodje (stuk(s))	2
Mascarpone* (g)	50
Ei* (stuk(s))	2
Pindakaas (bakje(s))	2
Biologische halfvolle melk* (ml)	150
Melkchocoladedruppels (g)	1/3
Zelf toevoegen	
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	1
Zonnebloemolie (el)	1/2
Suiker (el)	2
Zout (tl)	1/2

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2782 /665	831 /199
Vetten (g)	32	9
Waarvan verzadigd (g)	12,7	3,8
Koolhydraten (g)	72	22
Waarvan suikers (g)	36,5	10,9
Vezels (g)	4	1
Eiwitten (g)	22	7
Zout (g)	2,3	0,7

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 | 2 porties



HELLO
FRESH

Ontbijt Totale tijd: 15 min.



1. Snijden

- Snijd het **briochebrood** open.
- Snijd de **banaan** in plakken.
- Hak de **melkchocoladedruppels** grof.

2. Mengen

- Klop in een diep bord de **melk**, het **ei**, de suiker en een snufje zout met een garde.

3. Wentelen en bakken

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

4. Serveren

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

Pitabroodje (stuk(s))	5
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)	630 / 151
Vetten (g)	5
Waarvan verzadigd (g)	2,7
Koolhydraten (g)	16
Waarvan suikers (g)	2,1
Vezels (g)	1,3
Eiwitten (g)	9
Zout (g)	0,7

Allergenen

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

Pita's met kip kebab en yoghurt-knoflooksaus

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 knoflooksaus op smaak met peper en zout.
- Bak de **broodjes** 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, de yoghurt-knoflooksaus, **feta**, **tomaat**, **ui** en **sla**.

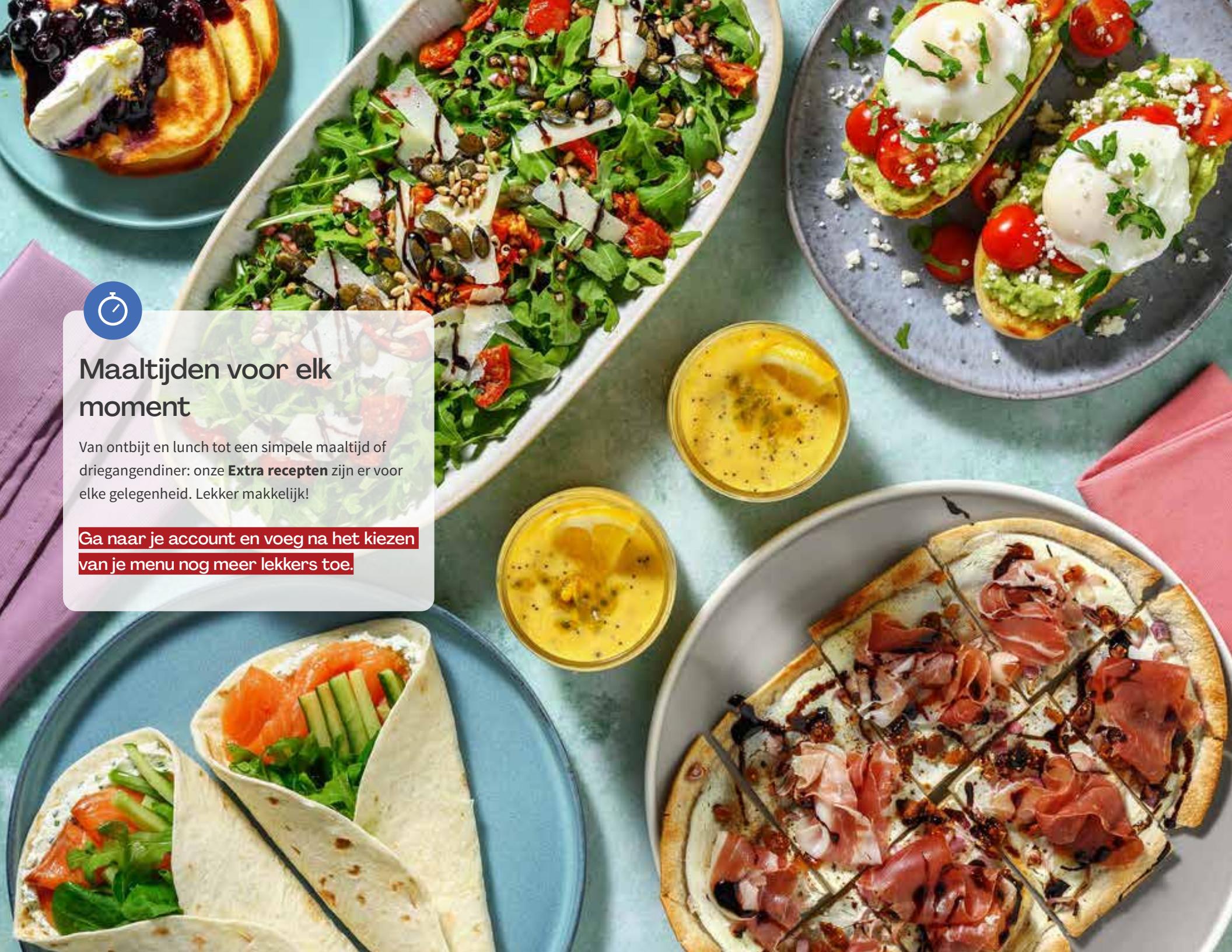
Eet smakelijk!



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

Aluminiumfolie, fijne rasp, steelpan, kleine kom, koekenpan, 2x kom, garde

Ingrediënten

Ei* (stuk(s))	2
Biologische boeren karnemelk* (ml)	200
Roomkaas* (g)	80
Tarwebloem (g)	150
Bakpoeder (g)	8
Bosbessenjam (g)	15
Blauwe bessen* (g)	125
Citroen* (stuk(s))	1
Zelf toevoegen	
Suiker (el)	2
Zonnebloemolie (el)	1
Zout (tl)	½

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2489 /595	620 /148
Vetten (g)	19	5
Waarvan verzadigd (g)	6,5	1,6
Koolhydraten (g)	85	21
Waarvan suikers (g)	28,6	7,1
Vezels (g)	6	1
Eiwitten (g)	24	6
Zout (g)	3,5	0,9

Allergenen

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

Blueberry cheesecake-pancakes

met roomkaasvulling en warme bosbessensaus | 2 porties



HELLO
FRESH

Ontbijt Totale tijd: 20 - 25 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 de **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.

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.

2. Beslag maken

- Spatel het ei-karnemelk-mengsel door het droge bloemmengsel.
- Weeg 80 gram **roomkaas** af.
- Voeg de **roomkaas** geleidelijk toe. Roer voorzichtig door het beslag zodat de stukken **roomkaas** intact blijven.
- Bewaar eventueel wat **roomkaas** om de pancakes mee te garneren.

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, of tot er stroperige saus ontstaat.
- Stapel de cheesecake-pancakes op een bord. Giet de bosbessensaus erover.
- Serveer met de overige bosbessen en garneer naar smaak met de **citroenrasp**.

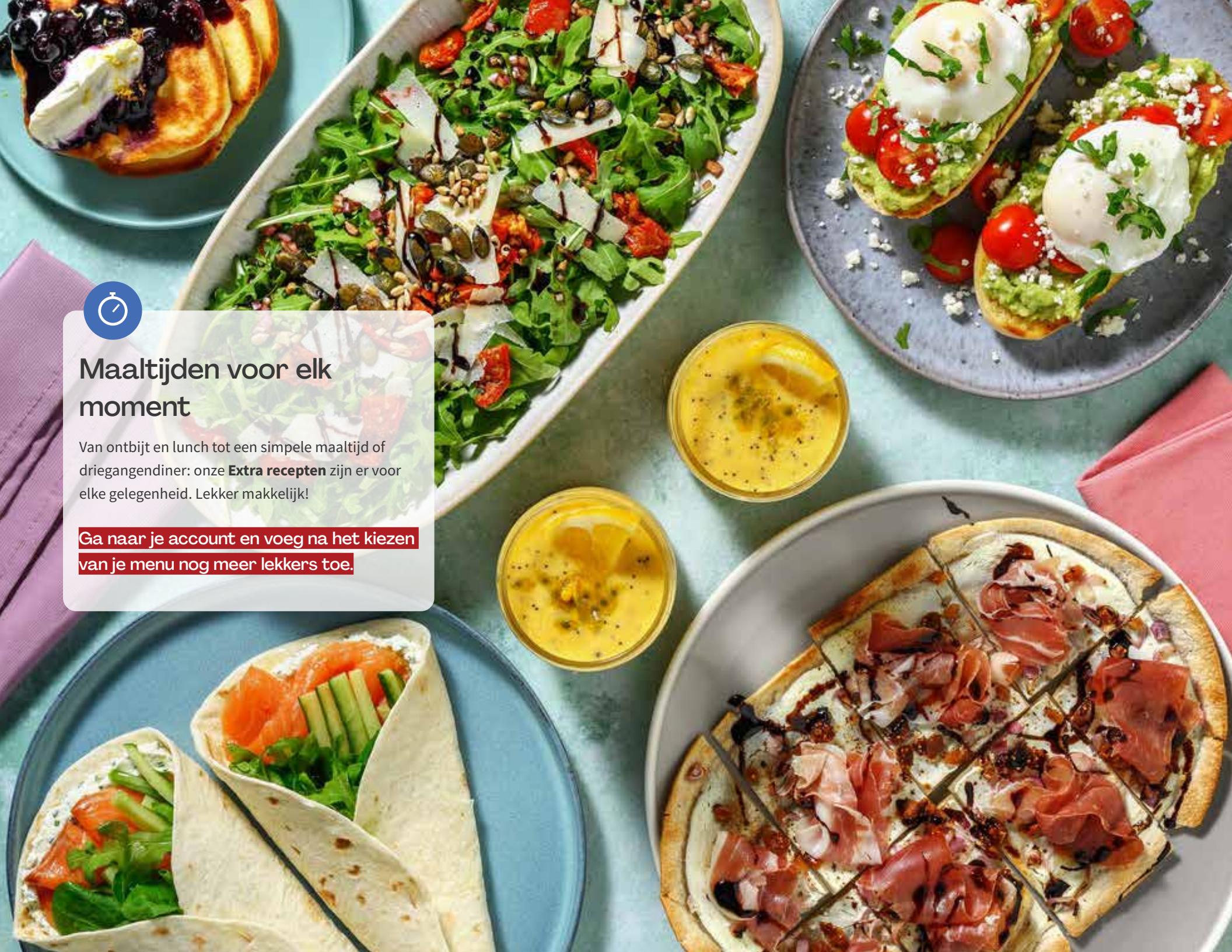
Eet smakelijk!



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

Staafmixer of blender, 2x hoge kom

Ingrediënten

Kokosmelk (ml)	250
Banaan (stuk(s))	1
Handsinaasappel* (stuk(s))	2
Frambozen* (g)	125
Ananas* (g)	200

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1665 /398	366/88
Vetten (g)	23	5
Waarvan verzadigd (g)	18,8	4,1
Koolhydraten (g)	44	10
Waarvan suikers (g)	36,3	8
Vezels (g)	8	2
Eiwitten (g)	4	1
Zout (g)	0	0

Allergenen

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

Tutti-fruttismoothie met frambozen

met ananas, sinaasappel en banaan | 2 porties



HELLO
FRESH

Breakfast Totale tijd: 5 min.



1. Voorbereiden

- Pel 1 **banaan** en snijd in stukken.

:

2. Persen

- Pers de **sinaasappel** uit en voeg het sap toe aan de blender of een hoge kom.

:

3. Mixen

- Voeg vervolgens de **frambozen**, **banaan**, **ananas** en 250 ml **kokosmelk** toe aan de blender of een hoge kom. Mix met de blender of een staafmixer tot een dikke smoothie.

4. Serveren

- Schenk de smoothie in glazen en serveer.

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

Grillpan, kom

Ingrediënten

Hotdogbroodje (stuk(s))	2
Gesneden augurken* (g)	50
Smokey tomatenketchup* (g)	60
Gefrituurde uitjes (g)	30
Wittekool en wortel* (g)	100
Varkensworst met majoraan en knoflook* (stuk(s))	2
Zelf toevoegen	
Mosterd (el)	1/4
[Plantaardige] mayonaise (el)	1

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	940 /225
Vetten (g)	14
Waaran verzadigd (g)	5,2
Koolhydraten (g)	17
Waaran suikers (g)	3,9
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	7
Zout (g)	0,8

Allergenen

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

Hotdog deluxe

met Brandt & Levie-worst en 5 toppings | 2 porties



Lunch Totale tijd: 15 min.



1. Voorbereiden

- Verhit een grillpan op middelhoog vuur.
- Snijd de **hotdogbroodjes** open, maar niet los.
- Leg met de gesneden kant naar beneden op de grill. Toast 3 - 5 minuten, of tot er mooie bruine grillstrepen op het BROODJE staan.

2. Worst bakken

- Bak de **varkensworst** 10 - 12 minuten in de grillpan op middelhoog vuur.
- Keer regelmatig om.
- Het vlees is gaar als de **worst** van binnen niet meer roze is.

3. Garneren

- Meng in een kom de **wittekool** en **wortel** met de mosterd en de mayonaise.
- Besmeer de **hotdogbroodjes** met mayonaise naar smaak.
- Leg de **worst** in het broodje en garneer met de koolsalade en **gesneden augurken**.

4. Serveren

- Verdeel de **smokey tomatenketchup** over de hotdogs.
- Garneer met de **gefrituurde uitjes**.

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, vergiet, pan met deksel, bakpapier, koekenpan

Ingrediënten

Bao-broodje* (stuk(s))	4
Komkommer* (stuk(s))	1
Barbecuesaus (g)	50
Sojasaus (ml)	5
Wittekool en wortel* (g)	50
Kippendijreepjes* (g)	100
Zelf toevoegen	
Zonnebloemolie (el)	1
Wittewijnazijn (el)	2
Suiker (tl)	1
[Plantaardige] mayonaise (el)	1
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	166 /166
Vetten (g)	7
Waarvan verzadigd (g)	1,4
Koolhydraten (g)	21
Waarvan suikers (g)	5,3
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.

Bao-broodjes met barbecuekip

met ingelegde komkommer en rauwkost | 2 porties



Lunch Totale tijd: 15 - 20 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 in 5 - 6 minuten goudbruin.
- Voeg de **barbecuesaus** en 1 tl **sojasaus** toe en meng goed met de **kip**.

3. Bao's stomen

- Breng een laagje water aan de kook in een grote pan met deksel.
- Bekleed een vergiet of zeef met bakpapier en leg de **bao-broodjes** erin.
- Zet het vergiet op de pan met kokend water en stoom, afgedekt, 3 - 4 minuten (zie Tip).

4. Serveren

- Besmeer de binnenkant van de **bao-broodjes** met mayonaise.
- Vul de **broodjes** met de **kip**, de **wittekool** en **wortel** en de ingelegde **komkommer**.

Eet smakelijk!

Tip: Pas op dat de broodjes niet nat worden wanneer je het deksel eraf haalt!



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



HELLO
FRESH

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.

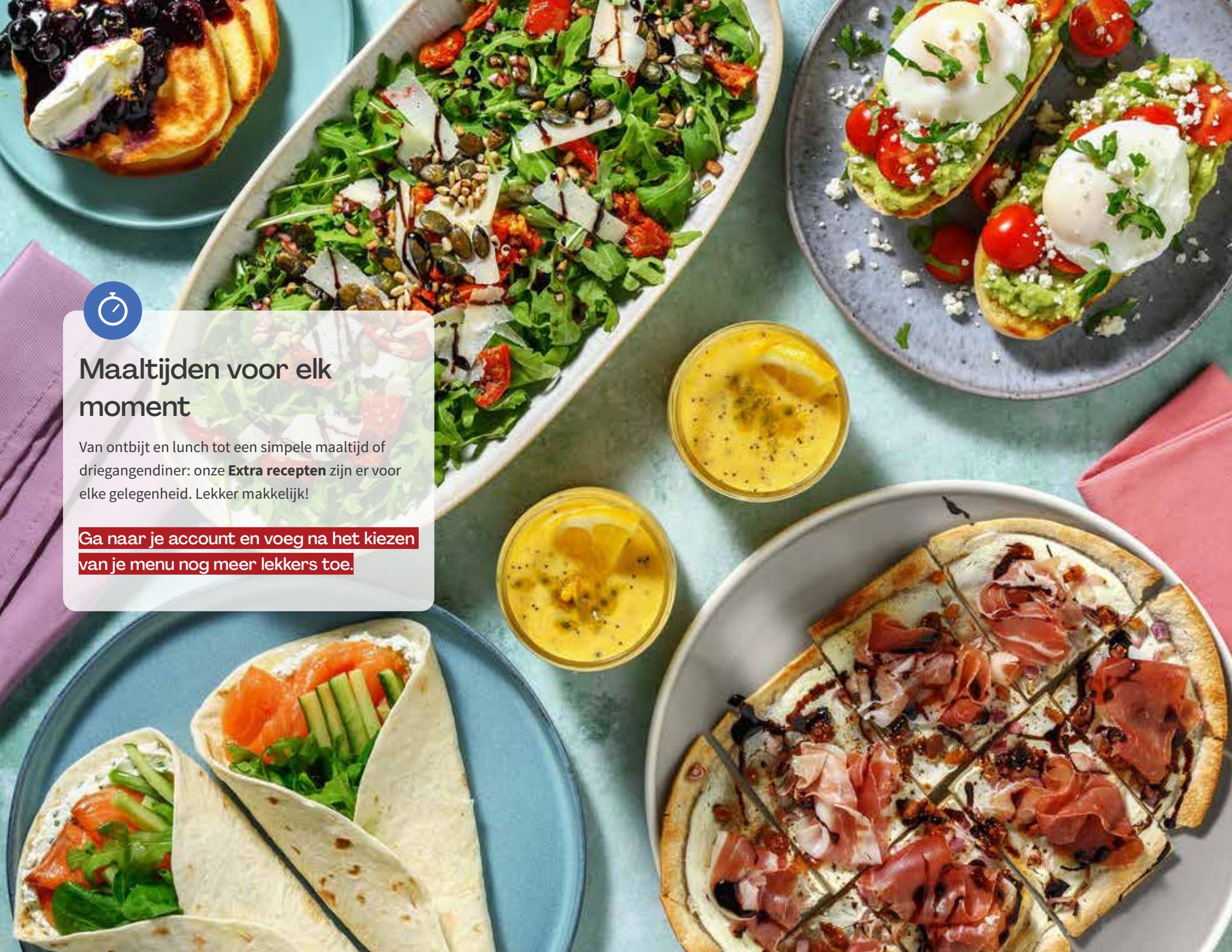
Eet smakelijk!



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. Zie onderstaande tabel voor de benodigde hoeveelheid van elk ingrediënt.

Benodigdheden

Kleine kom, koekenpan

Ingrediënten

Falafel* (g)	160
Libanees platbrood (stuk(s))	4
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	1
Aioli* (g)	100
Za'atar (zakje(s))	1
Witte kaas* (g)	50
Tomaat (stuk(s))	1
Ui (stuk(s))	1
Veldsla* (g)	40
Zelf toevoegen	
Wittewijnazijn (el)	1
Suiker (tl)	1
Olijfolie (el)	1
Sambal	naar smaak
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4105 /981	908 /217
Vetten (g)	54	12
Waarvan verzadigd (g)	8,6	1,9
Koolhydraten (g)	98	22
Waarvan suikers (g)	7,4	1,6
Vezels (g)	6	1
Eiwitten (g)	23	5
Zout (g)	2,2	0,5

Allergenen

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

Klassieke falafelwrap

met aioli, witte kaas en za'atar | 2 porties



Lunch Totale tijd: 15 min.



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Snijd de **ui** in halve ringen.
- Meng in een kleine kom de wittewijnazijn met de suiker.
- Voeg de **ui** toe aan de kom, breng op smaak met peper en zout en meng goed. Zet opzij tot serveren en scheep af en toe om.

2. Snijden

- Snijd de **tomaat** in blokjes.
- Snijd de **komkommer** in halve maantjes.
- Verkruimel de **witte kaas**.

3. Bakken

- Verhit een flinke scheut olijfolie in een koekenpan op hoog vuur en bak de **falafel** 2 - 4 minuten.
- Besprengel het **platbrood** met een beetje water en strooi er wat **za'atar** overheen.
- Bak het **platbrood** 2 - 3 minuten in de oven, of tot het knapperig is.

4. Serveren

- Snijd het **platbrood** open in de lengte en besmeer de binnenkant met de **aioli** (zie Tip).
- Vul het **platbrood** met **sla**, **tomaat** en **komkommer**.
- Leg de **falafel** op de groenten.
- Garneer met de ingelegde **ui**, de **witte kaas** en de overige **za'atar**.

Tip: Ben je fan van pittig eten? Voeg dan naar smaak wat sambal toe aan je wrap.

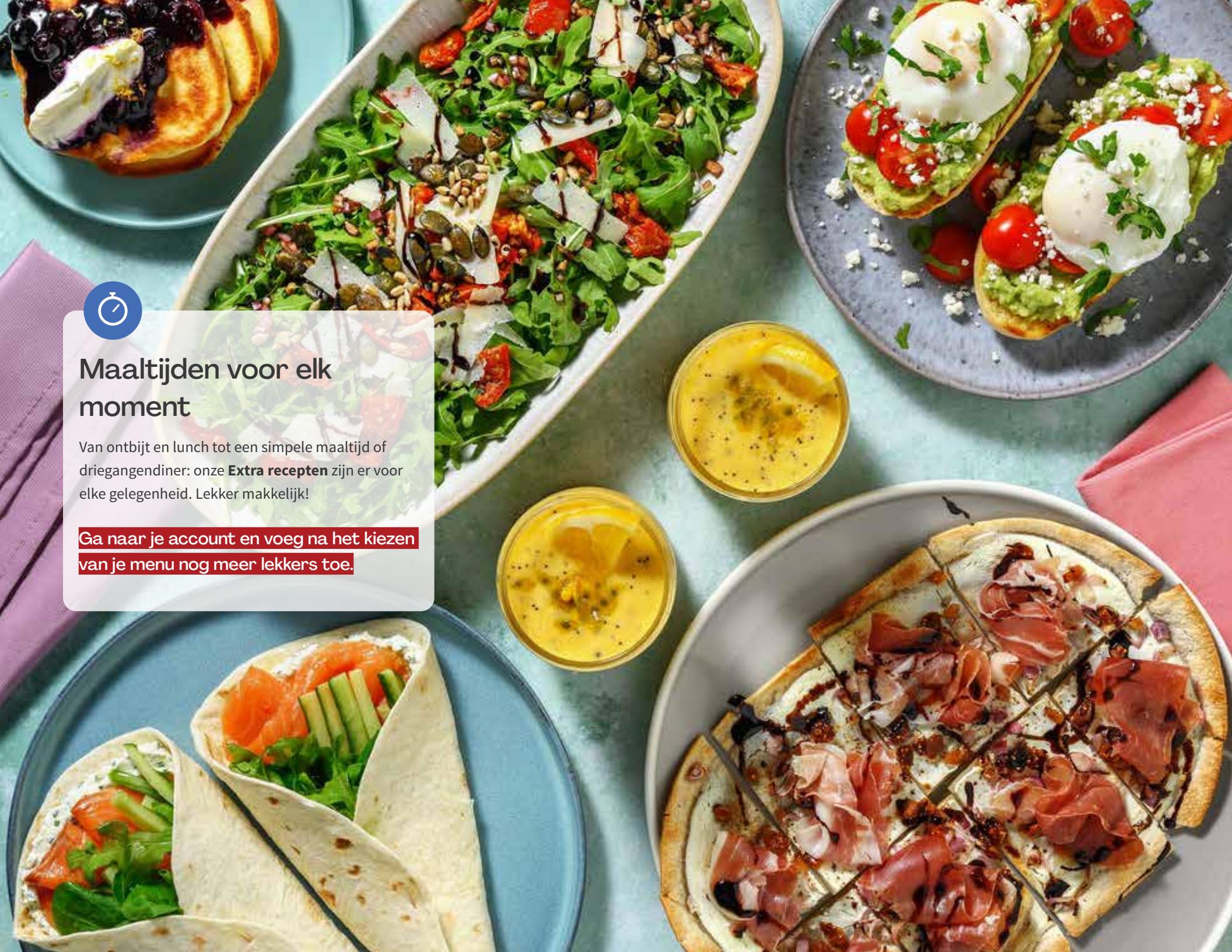
Eet smakelijk!



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

Grote koekenpan, fijne rasp, koekenpan

Ingrediënten

Tomaat (stuk(s))	1
Hamburgerbol met sesam (stuk(s))	2
Parmigiano Reggiano DOP* (stuk(s))	1
Ei* (stuk(s))	2
Mayonaise met truffelaroma* (g)	50
Veldsla* (g)	40
Meatier-burger* (stuk(s))	2
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] roomboter (el)	1
Mosterd (tl)	1
Olijfolie (el)	1
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3683 /880	1079 /258
Vetten (g)	62	18
Waarvan verzadigd (g)	19,7	5,8
Koolhydraten (g)	37	11
Waarvan suikers (g)	5,8	1,7
Vezels (g)	4	1
Eiwitten (g)	38	11
Zout (g)	3	0,9

Allergenen

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

Burger met mayonaise met truffelaroma en Parmigiano Reggiano

met gebakken ei, tomaat en veldsla | 2 porties

Lunch Totale tijd: 20 min.



1. Voorbereiden

- Snijd de **tomaat** in dunne plakken.
- Snijd de **hamburgerbollen** open.

2. Roosteren

- Verhit een klontje roomboter in een grote koekenpan op middelhoog vuur. Rooster de **hamburgerbollen** 1 - 2 minuten, of tot ze goudbruin kleuren. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Besmeer elke helft van de **hamburgerbol** met mosterd.

3. Bakken

- Verhit een klontje roomboter in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **burgers** 2 - 3 minuten per kant.
- Rasp, wanneer de **burgers** bijna klaar zijn, de **Parmigiano Reggiano** met een fijne rasp over de **burgers** en laat smelten.
- Verhit ondertussen een flinkje scheut olijfolie in een koekenpan en bak de **eieren**. Breng de **eieren** op smaak met peper en zout.

4. Serveren

- Besmeer de **hamburgerbollen** met de **mayonaise met truffelaroma**.
- Beleg met wat **sla** en de **tomaat**.
- Leg de **hamburger** en vervolgens het gebakken **ei** erbovenop.
- Maak de burger af met de eventuele overige **kaas** en de bovenkant van de **hamburgerbol**.

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

Ovenschaal

Ingrediënten

Verse bladpeterselie* (g)	10
Knoflookteentje (stuk(s))	2
Rode peper* (stuk(s))	1
Citroen* (stuk(s))	1
Aioli* (g)	50
Garnalen* (g)	360
Witte demi-baguette (stuk(s))	2
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] roomboter (el)	¾
Peper & zout	naar smaak

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

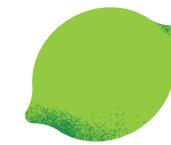
	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	684 /163
Vetten (g)	6
Waarvan verzadigd (g)	1,2
Koolhydraten (g)	18
Waarvan suikers (g)	0,8
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	9
Zout (g)	0,9

Allergenen

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

Pittige knoflookgarnalen

met aioli, brood en citroen | Om te delen



HELLO
FRESH

Voorafje Totale tijd: 15 - 20 min.



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200°C.
- Snijd de takjes van de **peterselie** fijn en snijd de bladeren grof.
- Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd de **rode peper** fijn.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.

3. Bakken

- Bak de **garnalen** en het **brood** 6 - 8 minuten in de oven, of tot de **garnalen** gaar zijn.
- Snijd ondertussen de **citroen** in partjes.

2. Garnalen voorbereiden

- Voeg de **garnalen**, roomboter, **peterselietakjes**, **rode peper** en **knoflook** toe aan een ovenschaal.
- Meng goed en breng op smaak met peper en zout.

4. Serveren

- Verdeel de **garnalen** over een serveerschaal en garneer met de **peterselieblaadjes**.
- Serveer met het **brood**, de **aioli** en **citroenpartjes**.

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, 2x kom

Ingrediënten

Kipfilet* (stuk(s))	3
Panko paneermeel (g)	50
Piri-pirikruiden (tl)	3
Mangochutney* (g)	40
Biologische zure room* (g)	50
Sriracha-mayo* (g)	50
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] mayonaise (el)	2
Olijfolie (el)	2
Sambal (tl)	1
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	993 /237
Vetten (g)	15
Waarvan verzadigd (g)	2,4
Koolhydraten (g)	11
Waarvan suikers (g)	3,5
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	15
Zout (g)	0,5

Allergenen

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

Krokante kiphapjes

met mangodip en sriracha-mayo | 4 porties



Voorafje Totale tijd: 25 - 30 min.



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Voeg de gewone **mayonaise** toe aan een kom.
- Meng in een andere kom de **panko** met de **piri-pirikruiden** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en 2 el olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de **kipfilet** in stukken van 3 cm.

2. Kip bakken

- Voeg de **kip** toe aan de kom met de **mayonaise**, breng op smaak met peper en zout en meng goed.
- Wentel de **kip** door het **paneermeel**, zorg ervoor dat de **kip** volledig bedekt is. Leg de **kip** op een bakplaat met bakpapier.
- Bak de **kip** 15 - 20 minuten bovenin de oven, of tot hij licht goudbruin is.

3. Mangodip maken

- Meng in een kleine kom de **mangochutney** en de **zure room**.
- Voeg de sambal toe en breng op smaak met peper en zout.

4. Serveren

- Leg de krokante kiphapjes op een serveerschaal.
- Serveer de **mangodip** en **sriracha-mayo** 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

Bakplaat met bakpapier, ovenschaal, steelpan

Ingrediënten

Burrata* (bol(len))	2
Rode cherrytomaten (g)	125
Vers basilicum* (g)	5
Witte ciabatta (stuk(s))	2
Knoflookteenten (stuk(s))	2
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	5
Zwarte balsamicoazijn (el)	4
Suiker (el)	2
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3230 /772	1042 /249
Vetten (g)	50	16
Waarvan verzadigd (g)	16,9	5,5
Koolhydraten (g)	55	18
Waarvan suikers (g)	16,7	5,4
Vezels (g)	3	1
Eiwitten (g)	22	7
Zout (g)	1,2	0,4

Allergenen

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

Ciabatta met burrata

met geroosterde cherrytomaten en vers basilicum | 2 porties



Lunch Totale tijd: 25 min.



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Voeg **cherrytomaten** toe aan een ovenschaal en besprenkel met 3 el olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.
- Pel de **knoflook**.
- Voeg de **knoflooktenten** toe aan de ovenschaal. Rooster de **cherrytomaten** 15 - 20 minuten in de oven.

3. Brood bakken

- Snijd het **basilicum** fijn. Laat de **burrata** uitlekken.
- Snijd het **broodje** doormidden. Besprenkel het **broodje** met de overige olijfolie en breng op smaak met peper en zout.
- Leg het **broodje** over een bakplaat met bakpapier en bak de laatste 6 - 8 minuten mee met de **cherrytomaten** in de oven. Plet de **tomaten** zachtjes.

2. Balsamicostroop maken

- Verhit de balsamicoazijn en suiker in een steelpan op middelhoog vuur.
- Breng aan de kook en verlaag het vuur.
- Laat de balsamicostroop 12 - 15 minuten inkoken, of tot de gewenste dikte.

4. Serveren

- Wrijf elk **broodje** in met een halve teen **knoflook**.
- Beleg het **brood** met de **burrata**.
- Verdeel de **tomaten** over de **burrata**. Besprenkel met het sap naar smaak uit de ovenschaal.
- Garneer met het **basilicum** en besprenkel met de balsamicostroop.

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.

