

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, deegroller, kleine kom, bakkwast

Ingrediënten

Tarwebloem (g)	300
Bakpoeder (g)	8
Roomboter* (g)	200
Speculaaskruiden (zakje(s))	1
Ei* (stuk(s))	1
Rietsuiker (g)	175
Gezouten amandelen (g)	60
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] melk (el)	6
Zout (tl)	½

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1798 /430
Vetten (g)	24
Waarvan verzadigd (g)	12,8
Koolhydraten (g)	46
Waarvan suikers (g)	21,2
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.

Sinterklaas speculaasmijters

met amandelen | +/- 12 stuks



Bakken Totale tijd: 50 min.



1. Deeg maken

- Verwarm de oven voor op 175 graden.
- Weeg de **roomboter** af en snijd in blokjes.
- Meng in een grote kom de **bloem** met het **bakpoeder**, de **suiker**, de **speculaaskruiden** en het zout.
- Voeg de **roomboter** en 4 el melk toe aan de grote kom. Kneed met je handen tot een egaal en stevig koekjesdeeg.

2. Mijters maken

- Vorm een bal van het deeg.
- Bestuif het aanrecht of werkblad met wat **bloem**. Rol het deeg uit tot een rechthoek van ongeveer 1 cm dik (zie Tip).
- Snijd met een mes 12 grote vijfhoeken, in de vorm van een mijter, uit het deeg.

Tip: Blijft het deeg plakken aan je deegroller? Druk het deeg dan een beetje plat en leg er een vel bakpier bovenop. Rol het deeg verder uit tot de juiste dikte en verwijder vervolgens het bakpapier.

3. Mijters versieren

- Maak eventueel een bol van het overige deeg en snijd hier nog een extra mijter uit.
- Leg de deegstukken op een bakplaat met bakpapier. Gebruik eventueel een extra bakplaat als er niet genoeg ruimte is voor alle mijters.
- Leg op iedere mijter 4 **amandelen** in de vorm van een ruit.

4. Serveren

- Kluts in een kleine kom 1 **ei** en 2 el melk en smeer het mengsel over het deeg.
- Bak de speculaasmijters 30 - 35 minuten in het midden van de oven.
- Haal de speculaasmijters uit de oven en laat volledig afkoelen. Serveer de speculaasmijters op een schaal.

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.



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!

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, mixer, hoge kom, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten

Ontbijtspek* (plakje(s))	4
Pikante uienschutney* (g)	40
Roomkaas* (g)	50
Witte kaas* (g)	100
Tomaat (stuk(s))	1
Franse brie* (g)	100
Appel* (stuk(s))	1
Verge bieslook* (g)	5
Witte demi-baguette (stuk(s))	4
Zelf toevoegen	
Honing (el)	3
Olijfolie (el)	2
Mosterd (tl)	1
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

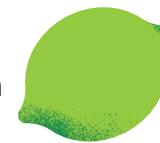
	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	949 /227
Vetten (g)	9
Waaran verzadigd (g)	4,3
Koolhydraten (g)	29
Waaran suikers (g)	6,6
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	8
Zout (g)	1

Allergenen

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

Crostini variaties op gebakken stokbrood

met brie, opgeklopte witte kaas en krokant spek | om te delen



HELLO
FRESH

Voorafje | Totale tijd: 20 - 25 min.



1. Brood bakken

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd het **brood** in 18 plakken.
- Verdeel de **broodplakken** over een bakplaat met bakpapier. Besprenkel met de olijfolie en breng op smaak met peper en zout.
- Bak het **brood** 6 minuten in de oven.

2. Appel en spek bakken

- Verhit een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur en bak het **ontbijtspek** 5 - 6 minuten. Haal het **ontbijtspek** uit de pan en bewaar apart. Bewaar de pan met bakvet.
- Verwijder het klokhuis van de **appel** en snijd de **appel** in blokjes.
- Voeg de **appel**, 1 el honing en de mosterd toe aan dezelfde koekenpan en bak 3 minuten.

3. Overige toppings bereiden

- Voeg de **witte kaas** en de overige honing toe aan een hoge kom. Mix met een mixer tot een romig geheel.
- Snijd de **tomaat** in blokjes. Snijd of knip de **bieslook** fijn.
- Meng in een kleine kom de **tomaat** met de helft van de **bieslook**. Breng op smaak met peper.
- Verkruimel het gebakken **ontbijtspek**. Snijd de **brie** in 6 plakken.

4. Serveren

- Top 6 crostini met de **brie** en de **appel**. Garneer met de helft van de overige **bieslook**.
- Besmeer 6 crostini met de **roomkaas**. Verdeel de **uienchutney** en het **ontbijtspek** erover. Garneer met de overige **bieslook**.
- Besmeer de laatste 6 crostini met de opgeklopte **witte kaas**. Verdeel het tomaat-bieslookmengsel erover.
- Leg de crostini op een serveerschaal.

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, vershoudfolie, 2x kleine kom

Ingrediënten

Biologische halfvolle melk* (ml)	500
Chiazaad (g)	100
Melkchocoladedruppels (g)	50
Pecanstukjes (g)	20
Appel (stuk(s))	1
Speculaaskruiden (zakje(s))	1
Pindakaas (bakje(s))	2
Blauwe bessen* (g)	125
Bosbessenjam (g)	30
Yoghurt Griekse stijl* (g)	150
Hazelnoten (g)	80
Zelf toevoegen	
Honing (el)	3
Zout (tl)	½
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	841 /201
Vetten (g)	12
Waarvan verzadigd (g)	2,9
Koolhydraten (g)	16
Waarvan suikers (g)	11
Vezels (g)	4
Eiwitten (g)	5
Zout (g)	0,3

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

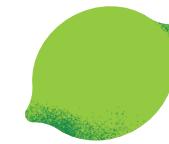
Allergenen

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

Chiapudding op 3 manieren

pindakaas en jam, carrot cake, en chocolade-hazelnoot

3 x ontbijt voor 2 personen



HELLO
FRESH

Ontbijt Totale tijd: 10 min.



1. Basis overnight oats

- Meng in een kom de **melk**, **yoghurt**, **chiazaad**, honing en een snufje zout.
- Dek de kom af met vershoudfolie en laat het liefst een nacht of minimaal 4 uur, in de koelkast.

2. Variatie 1: Pindakaas & jam (2 porties)

- Verdeel de overnight oats over twee kommen.
- Schep de **bosbessenjam** gelijkmatig over de bodem van de glazen. Schep daarna een deel chiazaadpudding bovenop de **jam**, voeg dan een laagje **pindakaas** toe, gevolgd door de overige chiazaadpudding.
- Garneer met de **bosbessen** en serveer.

3. Variatie 2: Appel & hazelnoot (2 porties)

- Snijd de **appel** in blokjes.
- Meng in een kleine kom nog een deel van de chiazaadpudding met de **speculaaskruiden**, $\frac{1}{3}$ van de **appel** en de helft van de **hazelnoten**. Houd wat **noten** apart als garnering.
- Serveer de appel-chiazaadpudding in twee kommen of glazen.
- Garneer met de overige **appel** en wat **hazelnoten**.
- Besprenkel eventueel met wat extra honing.

4. Variatie 3: Chocolade & hazelnooten (2 porties)

- Hak de overige **noten** en $\frac{1}{3}$ **chocoladedruppels** grof.
- Smelt in een kleine kom de overige **chocoladedruppels**.
- Meng het laatste deel van de chiazaadpudding erdoorheen met $\frac{2}{3}$ gehakte **chocolade** en $\frac{1}{3}$ gehakte **noten** (zie Tip).
- Serveer de pudding in twee glazen en garneer met de overige gehakte **chocolade** en **noten**.

Tip: Voeg de gesmolten chocolade vlak voor het serveren toe zodat er geen chocoladeklontjes ontstaan.

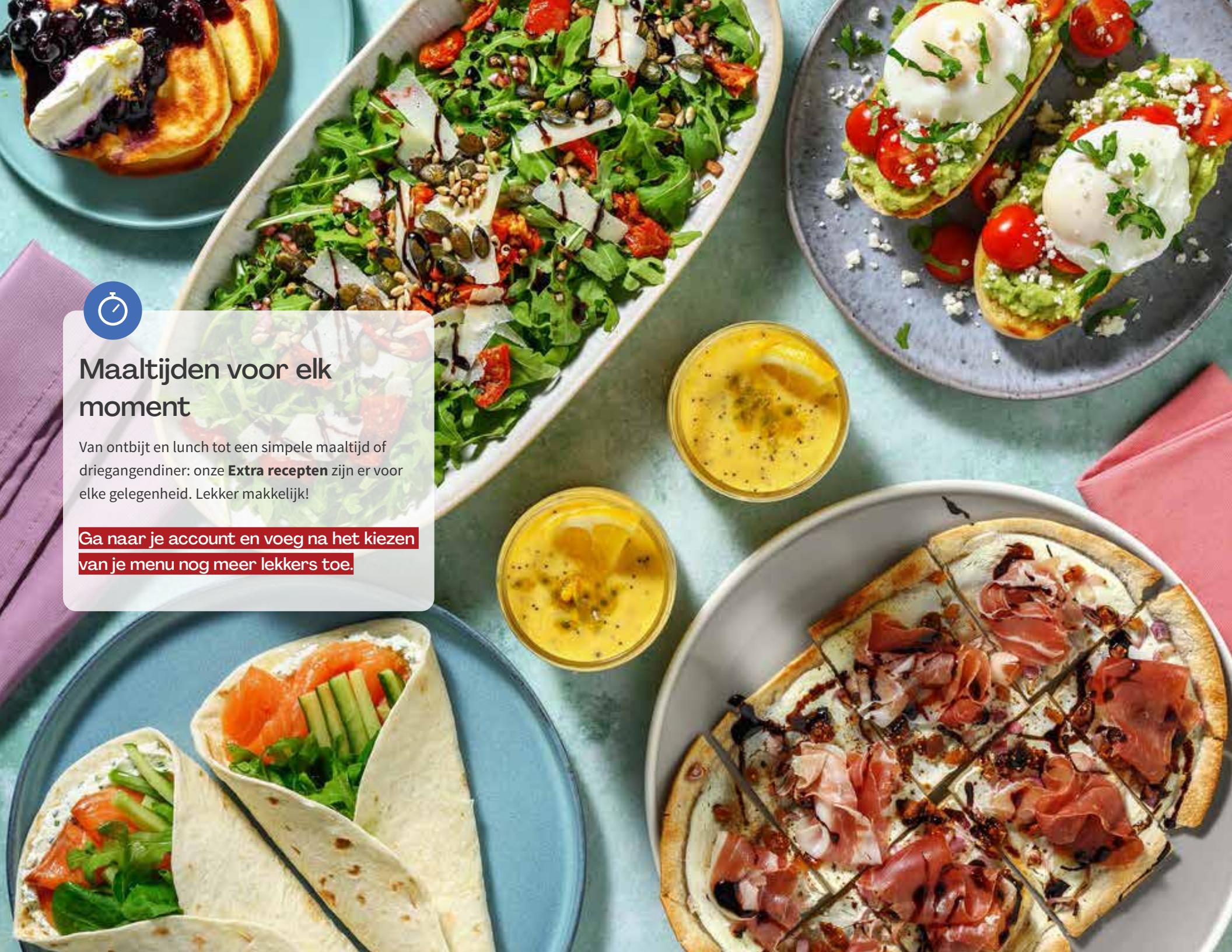
Eet smakelijk!



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.





Fonduebox | Zelfgemaakte kaasfondue van 3 kazen

4 personen | met stokbrood, charcuterie en dipgroenten

Totale tijd: 30 - 40 min.



	Geraspte emmentaler		Geraspte gruyère DOP
	Geraspte Goudse kaas		Witte wijn
	Nootmuskaat		Knoflookteken
	Kastanjechampignons		Broccoli
	Rode puntpaprika		Serranoham
	Krieltjes		Achterham
	Citroen		Italiaanse kruiden
	Rode cherrytomaten		Baguette



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

Grote pan, fijne rasp, 2x pan met deksel, koekenpan, 2x kom, garde

Ingrediënten voor 4 personen

Geraspte emmentaler*	400
Geraspte gruyère DOP*	300
Geraspte Goudse kaas*	100
Witte wijn (ml)	374
Nootmuskaat (mespuntje(s))	2
Knoflookteent (stuk(s))	1
Kastanjechampignons* (g)	250
Broccoli* (g)	360
Rode puntpaprika* (stuk(s))	1
Serranoham* (g)	80
Krieltjes (g)	400
Achterham* (plakje(s))	8
Citroen* (stuk(s))	¼
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½
Rode cherrytomaat (g)	250
Baguette (stuk(s))	1
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	1
Bloem (el)	½
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	½
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	664 / 159
Vetten (g)	9
Waarvan verzadigd (g)	5,4
Koolhydraten (g)	10
Waarvan suikers (g)	0,8
vezels (g)	2
Eiwitten (g)	10
Zout (g)	0,8

Allergenen

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



1. Krieltjes koken

Verwarm de oven voor op 200 graden. Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **krieltjes** en verkruimel het bouillonblokje erboven. Was ondertussen de krieltjes en halver eventueel de grotere **krieltjes**. Voeg toe aan de pan met kokend water en kook, afgedekt, in 12 - 15 minuten gaar. Giet de **krieltjes** daarna af en laat zonder deksel uitstomen.



2. Broccoli koken

Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een tweede pan met deksel. Snijd ondertussen de **broccoli** in roosjes. Voeg de **broccoli** toe aan de pan met kokend water en kook, afgedeekt, 4 - 6 minuten. Giet af en laat zonder deksel uitstomen.



3. Bakken

Verhit 1/2 el olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **champignons** 4 - 6 minuten. Voeg halverwege de **Italiaanse kruiden** toe en breng op smaak met peper en zout. Leg het **stokbrood** ondertussen in de voorverwarmde oven en bak in 5 - 6 minuten krokant en goudbruin.



4. Voorbereiden

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



5. Fonduemaken

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

Tip: Als je niets hebt om de fondué warm te houden en de kaas begint te stollen, zet de pan dan kort terug op het vuur en warm het op terwijl je roert, totdat de kaas weer smelt.



6. Serveren

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

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

Bakplaat met bakpapier, kom, 2x koekenpan

Ingrediënten

Ei* (stuk(s))	4
Ontbijtspek* (plakje(s))	4
Verge bieslook* (g)	10
Geraspte oude Goudse kaas* (g)	50
Witte ciabatta (stuk(s))	2
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] melk (splash)	1
[Plantaardige] roomboter (el)	1
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2544 /608	939 /224
Vetten (g)	35	13
Waarvan verzadigd (g)	15,6	5,8
Koolhydraten (g)	40	15
Waarvan suikers (g)	2,0	0,7
Vezels (g)	1	1
Eiwitten (g)	32	12
Zout (g)	2,4	0,9

Allergenen

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

Ciabatta met roerei, ontbijtspek en oude kaas met verse bieslook | 2 porties



Weekendrecept Totale tijd: 15 min.



1. Voorbereiden

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

2. Bakken

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

3. Brood bakken

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

4. Serveren

- Beleg het **broodje** met het roerei en het ontbijtspek.
- Garneer met de **bieslook**.

Eet smakelijk!



Smoothiebox

Begin de dag vol vitaminen!

1

Mango smoothiebowl met blauwe bessen
met passievrucht en chiazaad

2

Orange dream smoothie
met mango, passievrucht en sinaasappel

3

Groene smoothie
met spinazie, avocado en munt

Mango smoothiebowl met blauwe bessen

met passievrucht en chiazaad | 2 porties

10 min.



Benodigdheden

Hoge kom, staafmixer

Ingrediënten voor 2 personen

Blauwe bessen* (g)	125
Passievrucht* (stuk(s))	1
Kokosmelk (ml)	250
Kokosrasp (g)	10
Chiazaad (g)	10
Mango* (stuk(s))	2
Yoghurt Griekse stijl* (g)	150
Zelf toevoegen	
Honing	naar smaak

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2335 / 558	449 / 107
Vetten (g)	34	7
waarvan verzadigd (g)	26,4	5,1
Koolhydraten (g)	48	9
waarvan suikers (g)	43,7	8,4
Vezels (g)	9	2
Eiwitten (g)	8	2
Zout (g)	0,2	0

1. Schil de **mango** en snijd het vruchtvlees klein. Halveer de **passievrucht**.

2. Mix de **mango**, de **kokosmelk** en **yoghurt Griekse stijl** in een blender of hoge kom met staafmixer tot een dikke smoothie.

3. Houd je van zoet? Voeg dan wat honing naar smaak toe.

4. Verdeel de smoothie over kommen. Leg de **passievrucht** en **blauwe bessen** erop. Garneer met het **chiazaad** en de **kokosrasp**.

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

Orange dream smoothie

met mango, passievruit en sinaasappel | 2 porties

5 min.



Benodigdheden

Staafmixer of blender, hoge kom, kleine kom

Ingrediënten voor 2 personen

Handsinaasappel* (stuk(s))	1
Mango* (stuk(s))	2
Passievruit* (stuk(s))	1
Biologische halfvolle melk* (ml)	200
Chiazaad (g)	10

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

Allergenen

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

Groene smoothie

met spinazie, avocado en munt | 2 porties

5 min.



Benodigdheden

Kom, staafmixer of blender, hoge kom

Ingrediënten voor 2 personen

Avocado (stuk(s))	1
Banaan (stuk(s))	2
Spinazie* (g)	50
Verge munt* (g)	10
Handsinaasappel* (stuk(s))	5

Zelf toevoegen

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1904 / 455	312 / 75
Vetten (g)	14	2
waarvan verzadigd (g)	1,6	0,3
Koolhydraten (g)	61	10
waarvan suikers (g)	53,7	8,8
Vezels (g)	14	2
Eiwitten (g)	7	1
Zout (g)	0	0

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

Pel 2 **bananen** en snijd de **banana** in plakjes.

Tip: Geen sinaasappelpers? Je kunt de sinaasappels ook mee pureren in de smoothie!

2. Halveer de **avocado** en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakken. Ris de blaadjes van de takjes **munt** (zie Tip).

Tip: Houd je niet van munt? Laat deze dan achterwege. Ook zonder munt blijft het een smaakvolle smoothie!

3. Voeg het **sinaasappelsap**, de **muntblaadjes**, **avocado**, **banaan**, 50 g **spinazie** en de honing toe aan een blender of hoge kom met staafmixer. Mix tot een dikke smoothie. Voeg eventueel wat water of een scheutje melk toe om de smoothie te verdunnen.

4. Verdeel de smoothie over de glazen.

Eet smakelijk!



Bœuf Bourguignon

4 personen | met runderlappen en aardappelpuree

Totale tijd: 180 - 190 min.



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



Ui



Sjalot



Knoflookteentje



Wortel



Bleekselderij



Kastanjechampignons



Nootmuskaat



Ontbijtspek



Runderlappen



Tomatenpuree



Rode wijn



Laurierblad



Aardappelen



Kookroom



Verge tijm



Worcestershiresaus

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

Braad- of hapjespan met deksel, fijne rasp, pan met deksel, aardappelstamper

Ingrediënten voor 4 personen

Ui (stuk(s))	1
Sjalot (stuk(s))	2
Knoflookteentje (stuk(s))	1
Wortel* (stuk(s))	2/3
Bleekselderij* (stengel(s))	10
Kastanjechampignons* (g)	250
Nootmuskaat (mespuntje(s))	1
Ontbijtspek* (plakje(s))	8
Runderlappen* (g)	800
Tomatenpuree (kuipje(s))	1
Rode wijn (ml)	187
Laurierblad (stuk(s))	1
Aardappelen (g)	1000
Kookroom (g)	120
Verge tijm* (g)	20
Worcestershiresaus (ml)	15
Verse bladpeterselie* (g)	10
Zelf toevoegen	
Bloem (el)	2
[Plantaardige] roomboter (el)	5
Mosterd (el)	2
Zoutarm runderbouillonblokje	3/4
Peper en zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	374 /89
Vetten (g)	4
Waaran verzadigd (g)	2
Koolhydraten (g)	7
Waaran suikers (g)	1,2
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	7
Zout (g)	0,2

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Snijd de **wortel** en **bleekselderij** in kleine blokjes.
- Snijd de **kastanjechampignons** in kwarten. Snijd de **sjalot** in grove stukken.
- Snijd het **ontbijtspek** in reepjes. Snijd de **runderlappen** in stukken van 4 cm groot.



2. Vlees bakken

- Verhit een grote braadpan zonder olie op middelhoog vuur en voeg het **ontbijtspek** toe. Bak in 5 - 6 minuten knapperig.
- Haal het **ontbijtspek** uit de pan.
- Voeg de **runderlappen** toe en bak in 4 - 5 minuten rondom bruin. Breng op smaak met peper en zout.
- Haal het **vlees** uit de pan en bewaar apart. Verlaag het vuur van de braadpan.



4. Stoven

- Voeg 150 ml water, de **worcestershiresaus**, de **sjalot**, het **laurierblad**, 3/4 bouillonblokje en de **verse tijm** toe aan de pan.
- Voeg het **ontbijtspek** en de **runderlappen** toe aan de pan. Laat de bœuf bourguignon 2 - 3 uur, afgedekt, stoven op laag vuur.
- Schil ondertussen de **aardappelen** en snijd in grove stukken.
- Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel en kook de **aardappelen** 12 - 15 minuten.

5. Aardappelpuree maken

- Giet de **aardappelen** af en stamp met een aardappelstamper tot een fijne puree.
- Voeg 3 el roomboter, 2 el mosterd en de **kookroom** toe en meng goed.
- Rasp een mespuntje **nootmuskaat**.
- Voeg de **nootmuskaat** toe aan de aardappelpuree en breng op smaak met peper en zout.



6. Serveren

- Snijd de **peterselie** grof.
- Haal de braadpan na 2 - 3 uur van het fornuis.
- Breng de bœuf bourguignon op smaak met peper en zout. Garneer met de **peterselie**.
- Serveer de bœuf bourguignon met de aardappelpuree.

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

Waterkoker

Ingrediënten

Handsinaasappel* (stuk(s))	1
Gemalen kurkuma (tl)	3
Vers citroengras* (stuk(s))	1
Verse munt* (g)	10
Gemalen venkelzaad (zakje(s))	½
Verse gember* (tl)	5
Citroen* (stuk(s))	1
Gemalen kaneel (tl)	1
Zelf toevoegen	
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	2
Zwarte peper	naar smaak
Water (ml)	4500

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	361 /86
Vetten (g)	0
Waarvan verzadigd (g)	0
Koolhydraten (g)	19
Waarvan suikers (g)	14,8
Vezels (g)	0
Eiwitten (g)	1
Zout (g)	0

Allergenen

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

Verse theebox | 3 smaakcombinaties

Sinaasappel-kurkuma | Citroengras, venkelzaad en munt |

Gember, kaneel en kurkuma | 3 x 1500 ml

Drankjes Totale tijd: 10 min.



HELLO
FRESH



1. Thee zetten

- Je kunt in plaats van een pot thee, ook meerdere koppen thee zetten van de verschillende smaken! Gebruik hiervoor een thee-ei of theezakjes. Snijd de ingrediënten iets kleiner en verdeel over meerdere theezakjes of gebruik steeds een beetje voor het thee-ei!

2. Verse thee met kurkuma en sinaasappel

- Kook 1500 ml water in een waterkoker.
- Snij ondertussen de **sinaasappel** in dunne plakken.
- Voeg de **sinaasappelplakjes**, $\frac{1}{2}$ zakje **kurkuma**, een snufje versgemalen zwarte peper en 1 el honing toe aan een theepot.
- Schenk het gekookte water in de theepot. Laat de thee 3 - 5 minuten trekken.

3. Verse thee met munt, venkelzaad en citroengras

- Kook 1500 ml water in de waterkoker.
- Plet de **citroengrasstengels** op 3 plaatsen en pluk de **muntblaadjes**.
- Voeg de **munt**, **citroengrasstengels**, $\frac{1}{2}$ zakje **gemalen venkelzaad** en 1 el honing toe aan de theepot.
- Schenk het gekookte water in de theepot. Laat de thee 3 - 5 minuten trekken.

4. Verse thee met gember, kurkuma, kaneel en citroen

- Kook 1500 ml water in de waterkoker.
- Schil de **gember** en snijd in dunne plakken. Snijd de **citroen** in dunne plakken.
- Voeg de **gember**, **citroen**, $\frac{1}{2}$ zakje **kurkuma** en 1 tl **kaneel** toe aan de theepot.
- Schenk het gekookte water in de theepot. Laat de thee 3 - 5 minuten trekken.
- Schenk de thee in een theemok.

Geniet ervan!



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, rasp, pan, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten

Volkoren rijstnoedels (g)	100
Rijstpapier (stuk(s))	1
Wortel* (stuk(s))	1
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	1
Verge koriander en munt* (g)	10
Kipfilet* (stuk(s))	1
Teriyakisaus (g)	50
Radicchio en ijsbergsla* (g)	50
Pindasaus* (g)	80
Sesamolie (ml)	10
Zelf toevoegen	
[Zoutarme] sojasaus (el)	1
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	1
Wittewijnazijs (el)	1
Zonnebloemolie (el)	1

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2862 /684	725 /173
Vetten (g)	18	5
Waaran verzadigd (g)	3,1	0,8
Koolhydraten (g)	101	26
Waaran suikers (g)	25,4	6,4
Vezels (g)	7	2
Eiwitten (g)	26	7
Zout (g)	4,3	1,1

Allergenen

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

Vietnamese rijstvelloempia's met kip

met teriyakisaus en verse groenten | 10 stuks



Voorafje Totale tijd: 20 min.



1. Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan en kook de **rijstnoedels** 6 - 7 minuten. Giet af en spoel af met koud water.
- Leg de **rijstnoedels** terug in dezelfde pan en besprenkel met zonnebloemolie. Meng goed en bewaar apart voor later gebruik.
- Rasp de **wortel** fijn. Snijd de **verse kruiden** fijn.
- Snijd de **komkommer** in kleine reepjes.

2. Kip bakken

- Snijd de **kip** in kleine blokjes.
- Verhit ½ el zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Voeg de **kip** toe en bak 3 - 4 minuten.
- Voeg de **teriyakisaus** toe en bak nog eens 3 - 4 minuten.

3. Saus bereiden

- Voeg de **pindasaus** en **sesamolie** toe aan een kleine kom. Meng met de sojasaus, wittewijnazijs en honing.
- Vul een diepe bord met lauwwarm water. Week een **rijstvel** 5 - 10 seconden in het water en leg het vervolgens op een schoon bord.

4. Serveren

- Leg wat **kip** in het midden van het **rijstvel** en beleg met **sla**, **wortel**, **komkommer**, **noedels** en **verse kruiden**.
- Vouw de onderkant van het **rijstvel** over de vulling, vouw de zijkanten naar binnen en rol op.
- Herhaal dit met de overige **rijstvel**en.
- Serveer op een grote schaal met de pinda-sojasaus erbij.

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, steelpan

Ingrediënten

Rode wijn (ml)	561
Handsinaasappel* (stuk(s))	2
Citroen* (stuk(s))	½
Gemalen kaneel (tl)	1½
Verge gember* (tl)	5
Zelf toevoegen	
Bruine basterdsuiker (el)	4
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	2

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	182 /43
Vetten (g)	0
Waarvan verzadigd (g)	0
Koolhydraten (g)	11
Waarvan suikers (g)	9,3
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	0
Zout (g)	0

Allergenen

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

Zelfgemaakte glühwein

met verse sinaasappel en gember | 4 porties



Drankjes Totale tijd: 20 min.



1. Voorbereiden

- Schil de **gember** en snijd in dunne plakjes.
- Snijd 1 **sinaasappel** en de helft van de **citroen** in plakjes.
- Pers de andere **sinaasappel** uit in een kom.

2. Laten pruttelen

- Giet de **rode wijn** in een pan, voeg de suiker toe en laat het op laag vuur pruttelen.
- Roer 6 - 8 minuten, tot de suiker is opgelost.

3. Op smaak brengen

- Voeg het **sinaasappelsap**, de **gember**, de **kaneel**, de honing en de **citroen-** en **sinaasappelschijfjes** toe aan de pan.
- Breng de glühwein zachtjes aan de kook op middelhoog vuur.
- Laat 8 - 10 minuten pruttelen, maar zorg ervoor dat het niet kookt.

4. Serveren

- Giet de glühwein in hittebestendige glazen en serveer warm (zie Tip).

Tip: Voeg eventueel extra honing toe naar smaak.

Geniet ervan!



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, 2x grote kom, handmixer, ovenschaal, deegroller

Ingrediënten

Kruidnoten (g)	200
Appel* (stuk(s))	2
Peer* (stuk(s))	1
Slagroom* (ml)	200
Speculaaskruiden (zakje(s))	1
Rietsuiker (g)	110
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] roomboter (el)	5
Bloem (el)	1

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

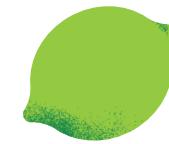
	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1099 /263
Vetten (g)	14
Waarvan verzadigd (g)	8,3
Koolhydraten (g)	32
Waarvan suikers (g)	21,6
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	2
Zout (g)	0,3

Allergenen

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

Appel-peercrumble met kruidnotentopping

met slagroom | om te delen



HELLO
FRESH

Bakken Totale tijd: 25 min.



1. Vulling maken

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Verwijder het klokhuis van de **appels** en **peer**. Snijd de **appels** en **peer** in blokjes.
- Meng in een grote kom met 1 el bloem, 100 gram **suiker** en de **speculaaskruiden**.
- Verdeel het appelmengsel over een ovenschaal.

2. Kruimeldeeg maken

- Maal de **kruidnoten** in een keukenmachine tot kruimels (zie Tip).
- Meng in een grote kom de kruimels met de roomboter tot het een zanderige, kruimelige textuur heeft en samenklontert als je het samenknijpt.
- Maak grove kruimels van ongeveer 1 cm door het deeg tussen je vingers te wrijven en te drukken.

Tip: Heb je geen keukenmachine in huis? Voeg de kruidnoten toe aan een diepvrieszak en verkruimel ze met een deegroller.

3. Bakken

- Verdeel het kruimeldeeg gelijkmatig over het appel-peermengsel.
- Bak de crumble in 20 - 25 minuten goudbruin in de oven.

4. Serveren

- Voeg de **slagroom** en 10 gram suiker toe aan een kom. Klop met een mixer tot een stevige **slagroom**.
- Serveer de crumble.
- Garneer met **slagroom** 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. 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
Gemengd gekruid gehakt* (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 gekruid 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.

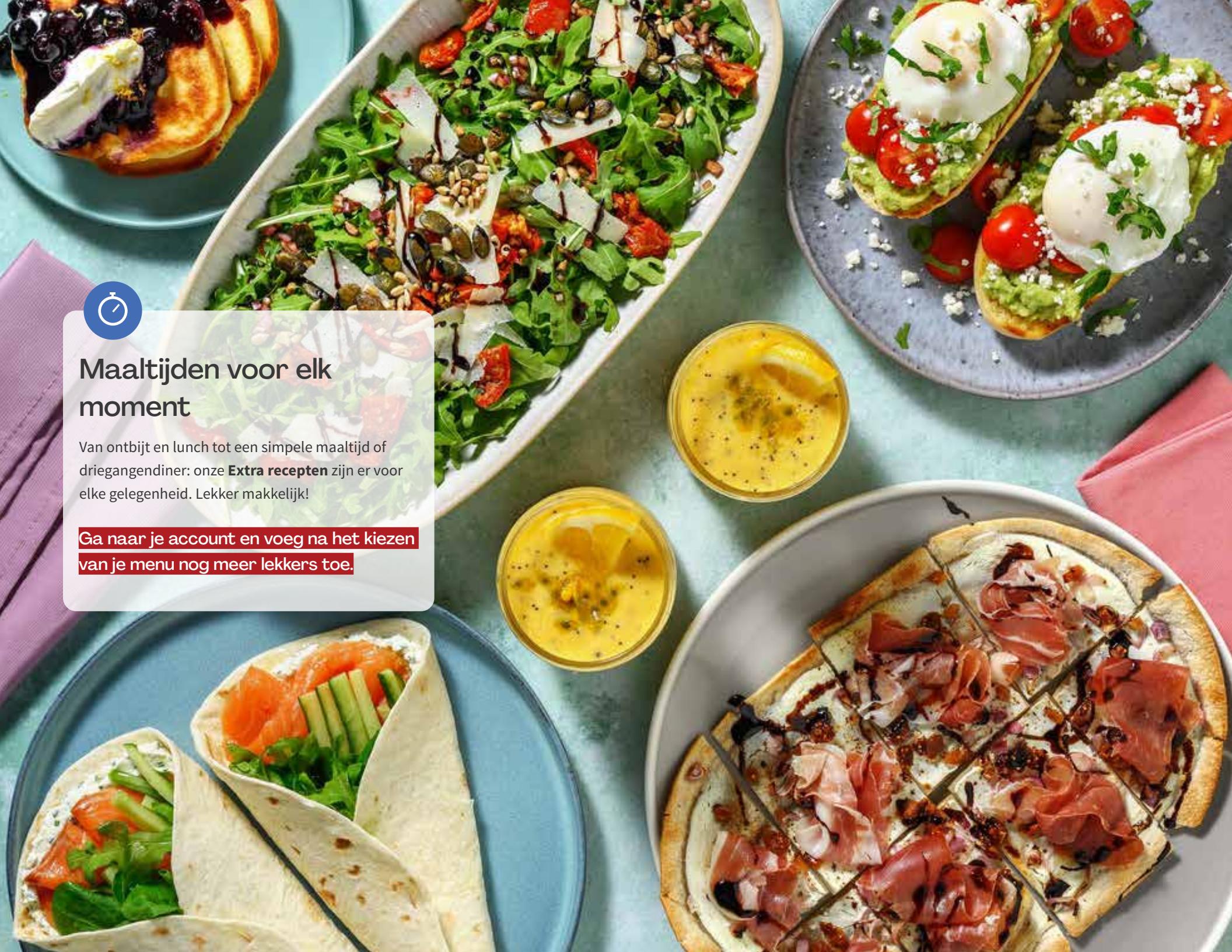
Eet smakelijk!



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 **zalmdlokken** 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

Grote kom, ovenschaal, bakpapier, steelpan

Ingrediënten

Ei* (stuk(s))	2
Mix voor chocoladecake (g)	400
Witte-chocoladedruppels (g)	100
Bosbessenjam (g)	45
Speculaasstukjes (g)	60
Poedersuiker (g)	50
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] melk (el)	3
Water (ml)	80
[Plantaardige] roomboter (g)	40

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1371 /328
Vetten (g)	10
Waaran verzadigd (g)	5,9
Koolhydraten (g)	52
Waaran suikers (g)	38,2
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	5
Zout (g)	1,4

Allergenen

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

Feestelijke brownie met glazuur van witte chocolade met speculaas en bosbessenjam | 9 stuks



Bakken Totale tijd: 40 min.



1. Beslag maken

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Weeg de roomboter af en snijd in blokjes. Zet opzij en laat op kamertemperatuur komen.
- Bekleed een vierkante bakvorm of ovenschaal van 20 cm x 20 cm met bakpapier.
- Klop in een grote kom de **eieren**, roomboter, water en de **cakemix** tot een glad beslag.

3. Glazuur maken

- Voeg de **witte chocolade** en melk toe aan een kleine steelpan op laag vuur.
- Verwarm 4 - 5 minuten of tot de **witte chocolade** volledig gesmolten is.
- Haal de steelpan van het vuur en roer de **poedersuiker** erdoorheen.
- Roer tot een gladde massa ontstaat.

2. Brownies bakken

- Giet het beslag in de bakvorm.
- Bak de brownies 20 - 25 minuten in de oven. De brownies zijn gaar als je ziet dat er scheurtjes ontstaan op het oppervlak.
- Haal de brownie uit de oven en laat ze afkoelen.

4. Serveren

- Verdeel het wittechocoladeglazuur over de brownie.
- Schep wat van de **bosbessenjam** op het glazuur en verdeel voorzichtig met een vork.
- Bestrooi met de **speculaasstukjes**.
- Snijd de brownie in 9 stukken en servere.

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

Braadpan

Ingrediënten

Laurieri - Scrocci zeezout (pak(ken))	1
Franse roombrie* (g)	175
Burrata* (bol(len))	1
Olijfolie met truffelaroma (ml)	8
Franse camembert* (g)	240
Verge rozemarijn* (takje(s))	1
Druiven* (stuk(s))	1
Gezouten amandelen (g)	80
Cranberrychutney* (g)	40
Knoflookteken (stuk(s))	1
Brandt & Levie biologische salami met rozemarijn en rozenblaadjes* (stuk(s))	1
Zelf toevoegen	
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1
Extra vierge olijfolie (el)	½

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	6213 / 1485	975 / 233
Vetten (g)	103	16
Waarvan verzadigd (g)	47,8	7,5
Koolhydraten (g)	60	9
Waarvan suikers (g)	54,1	8,5
Vezels (g)	8	1
Eiwitten (g)	76	12
Zout (g)	5,6	0,9

Allergenen

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

Winterse borrelplank met kaas en worst

met droge worst van Brandt & Levie, camembert, brie en burrata | om te delen

Totale tijd: 30 min.



HELLO
FRESH



1. Kaas voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Haal de **camembert** uit de verpakking en leg in een ovenschaal.
- Gebruik de punt van een mes om een ruitpatroon in de **camembert** te snijden. Zorg ervoor dat je niet helemaal door de **kaas** heen snijdt.
- Snijd de **knoflook** in dunne plakjes en ris de blaadjes van de **rozemarijn**.

2. Bakken

- Vul de **camembert** met de **rozemarijnblaadjes** en de plakjes **knoflook**.
- Besprenkel met extra vierge olijfolie en honing.
- Bak de **camembert** 6 - 7 minuten.

3. Afmaken

- Voeg de **cranberrychutney** toe aan een kleine kom.
- Snijd de **worst** in plakjes.
- Giet het vocht van de **burrata** af en leg de **burrata** op een klein bordje. Besprenkel met **truffelolie**.

4. Serveren

- Leg de **camembert**, **burrata** en **brie** op een plank.
- Verdeel de **worst**, **gezouten amandelen**, **crackers**, **druiven** en **cranberrychutney** rondom de **kazen** 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

Kom, vershoudfolie, koekenpan

Ingrediënten

Biologische halfvolle melk* (ml)	200
Kruidnoten (g)	100
Appel* (stuk(s))	1
Mandarijn* (stuk(s))	2
Havermout (g)	150
Speculaaskruiden (zakje(s))	1
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] roomboter (el)	½
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	1
Zout	snufje

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	727 /174
Vetten (g)	4
Waarvan verzadigd (g)	1,7
Koolhydraten (g)	29
Waarvan suikers (g)	11,5
Vezels (g)	3
Eiwitten (g)	4
Zout (g)	0,2

Allergenen

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

Feestelijke overnight oats met kruidnoten met appel en mandarijn | 4 porties



Ontbijt Totale tijd: 15 min.



1. Oats bereiden

- Meng in een kom de **havermout** met de **melk** en een snufje zout.
- Dek de kom af met vershoudfolie, zet het in de koelkast en laat de **havermout** minstens 6 uur, of een nacht, weken.

2. Gekaramelliseerde appel maken

- Schil de **appel**, verwijder het klokhuis en snijd de **appel** in schijfjes.
- Verhit ½ el roomboter per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de **appel**, een scheutje honing en de **speculaaskruiden** toe.
- Bak 5 - 6 minuten, of tot de **appel** zacht is.

3. Toppings bereiden

- Schil de **mandarijn** en verdeel in partjes.
- Snijd de **kruidnoten** grof.

4. Serveren

- Verdeel de overnight oats over vier kommen.
- Leg de gekaramelliseerde **appel**, **kruidnoten** en **mandarijn** erbovenop.
- Besprenkel met honing 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. Zie onderstaande tabel voor de benodigde hoeveelheid van elk ingrediënt.

Benodigdheden

Kom

Ingrediënten

Mozzarella* (bol(len))	1
Geraspte Goudse kaas* (g)	75
Verge bladpeterselie* (g)	10
Roomboter* (g)	125
Knoflookteent (stuk(s))	1
Witte demi-baguette (stuk(s))	2
Verge tomatensoep met gehaktballetjes* (ml)	1000
Zelf toevoegen	
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	756 /181
Vetten (g)	12,6
Waaran verzadigd (g)	7,2
Koolhydraten (g)	11,3
Waaran suikers (g)	2,3
Vezels (g)	0,9
Eiwitten (g)	5,5
Zout (g)	1,0

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.

Verge tomatensoep met gehaktballetjes en mozzarella-knoflookbrood



met zelfgemaakte peterselie-knoflookboter | om te delen

Voorafje Totale tijd: 10 min.



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Haal de **roomboter** uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn en snijd de **peterselie** fijn.
- Snijd de **mozzarella** in grote stukken.

2. Knoftoekboter maken

- Voeg de zachte **roomboter** toe aan een kom.
- Meng de **roomboter** met de **knoflook** en $\frac{1}{2}$ van de **peterselie**.
- Breng op smaak met peper en zout.

3. Knoftoekbrood bakken

- Snijd de **demi-baguettes** in schuine plakken, maar snijd de plakjes niet los van de onderkant.
- Besmeer de plakjes aan de binnenkant met knoflookboter.
- Verdeel de **kazen** in en over de **baguettes**.
- Bak 10 minuten in de oven tot de **kaas** goudbruin is.

4. Serveren

- Leg het knoflookbrood op een serveerschaal.
- Bestrooi met de overige **kruiden**.

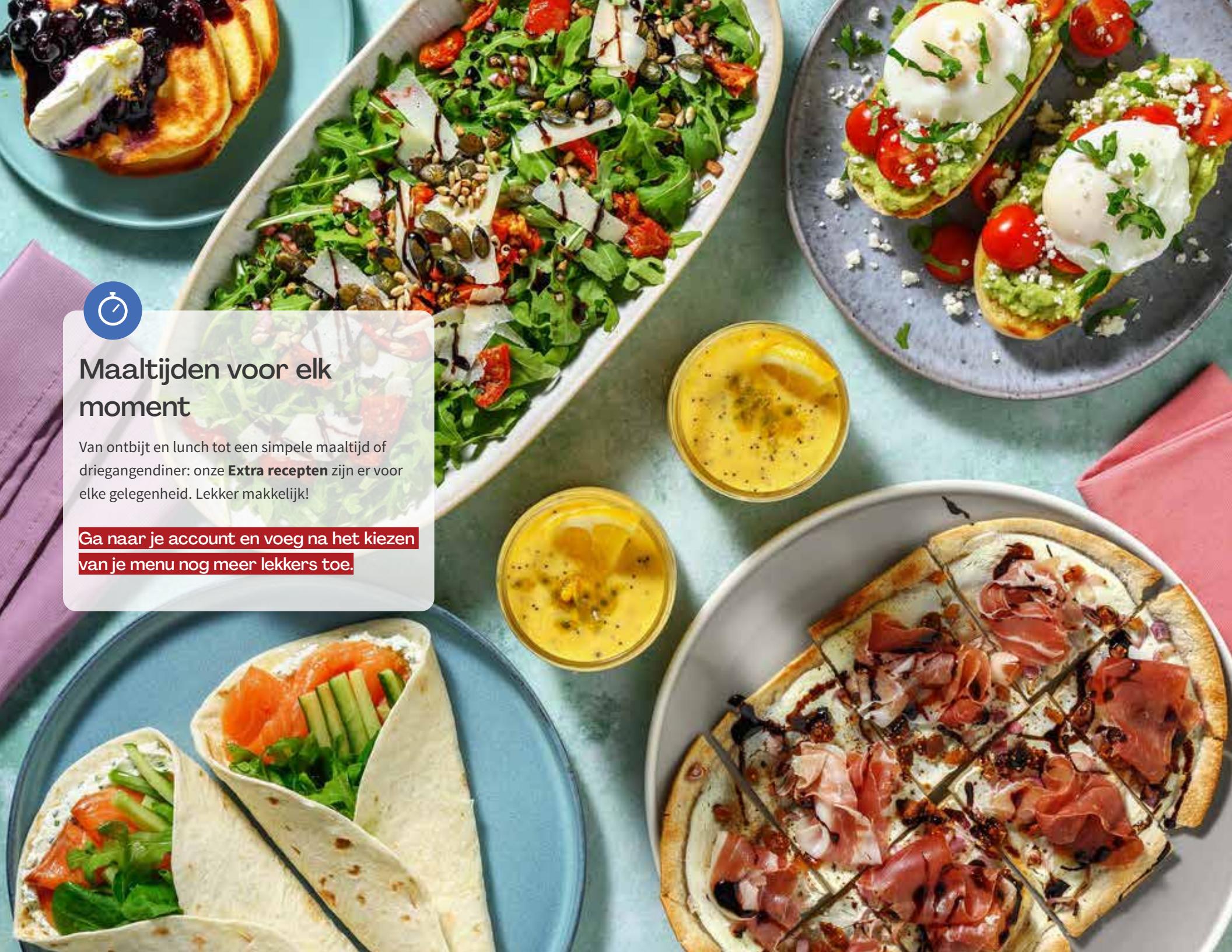
Eet smakelijk!



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

Mozzarella* (bol(len))	1
Geraspte Goudse kaas* (g)	75
Verge bladpeterselie* (g)	10
Roomboter* (g)	125
Knoflookteent (stuk(s))	1
Witte demi-baguette (stuk(s))	2
Verge courgettesoep* (ml)	1000
Zelf toevoegen	
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	644 /154
Vetten (g)	10,6
Waarvan verzadigd (g)	6,3
Koolhydraten (g)	10
Waarvan suikers (g)	1,6
Vezels (g)	1,1
Eiwitten (g)	4,5
Zout (g)	0,7

Allergenen

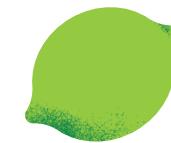
Lees altijd de productinformatie op de etiketten voor de meest recente informatie over allergenen.

Soep

De bereidingswijze van de soep vind je op de verpakking.

Verge courgettesoep met mozzarella-knoflookbrood

met zelfgemaakte peterselie-knoflookboter | om te delen



HELLO
FRESH

Voorafje Totale tijd: 10 min.



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Haal de **roomboter** uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn en snijd de **peterselie** fijn.
- Snijd de **mozzarella** in grote stukken.

2. Knoflookboter maken

- Voeg de zachte **roomboter** toe aan een kom.
- Meng de **roomboter** met de **knoflook** en $\frac{2}{3}$ van de **peterselie**.
- Breng op smaak met peper en zout.

3. Knoflookbrood bakken

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

4. Serveren

- Leg het knoflookbrood op een serveerschaal.
- Bestrooi met de overige **kruiden**.

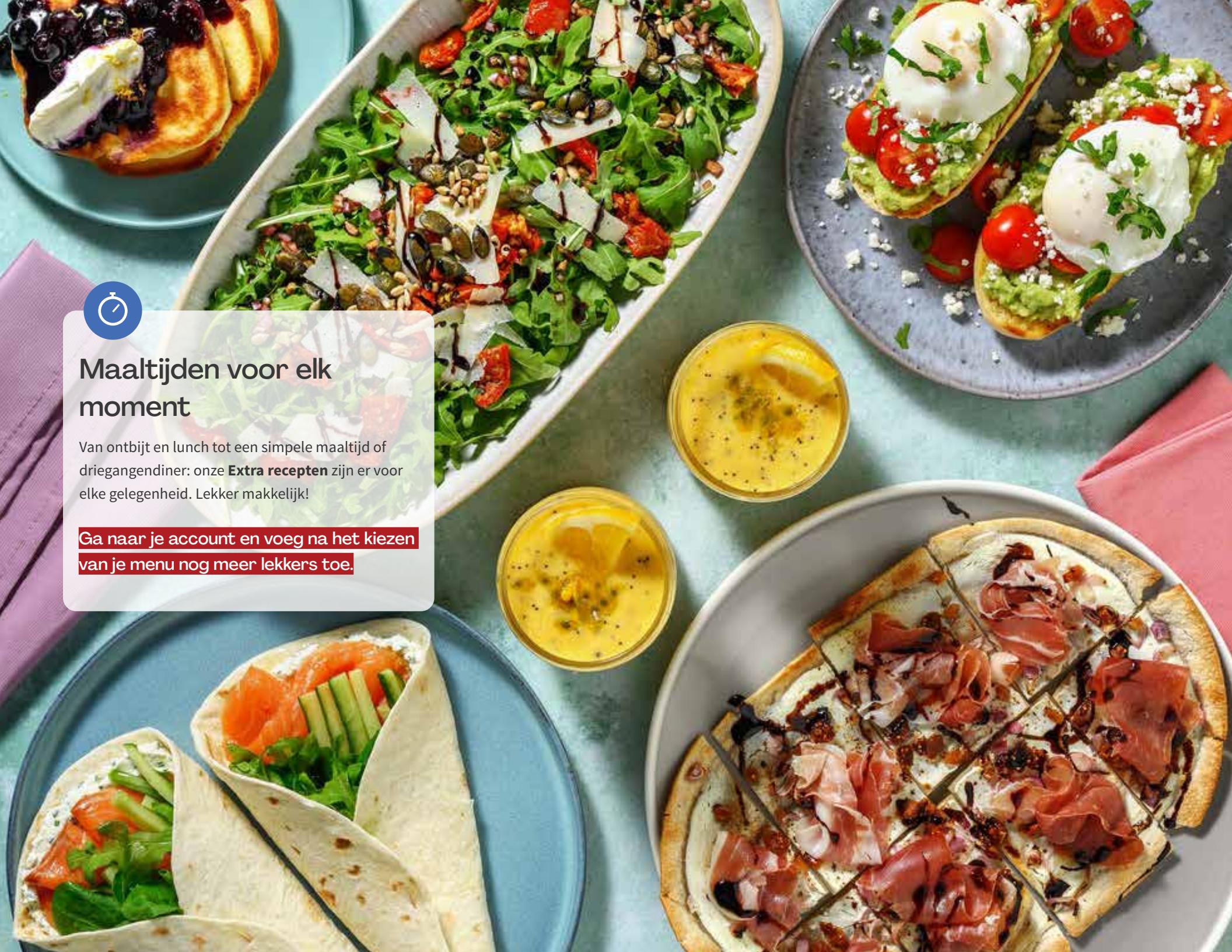
Eet smakelijk!



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

Mozzarella* (bol(len))	1
Geraspte Goudse kaas* (g)	75
Verge bladpeterselie* (g)	10
Roomboter* (g)	125
Knoflookteent (stuk(s))	1
Witte demi-baguette (stuk(s))	2
Goulashsoup* (ml)	1000
Zelf toevoegen	
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	667 /159
Vetten (g)	10,1
Waarvan verzadigd (g)	6,3
Koolhydraten (g)	11,4
Waarvan suikers (g)	1,5
Vezels (g)	1,3
Eiwitten (g)	5,3
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.

Goulashsoep met mozzarella-knoflookbrood

met zelfgemaakte peterselie-knoflookboter | om te delen



Voorafje Totale tijd: 10 min.



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Haal de **roomboter** uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn en snijd de **peterselie** fijn.
- Snijd de **mozzarella** in grote stukken.

2. Knoflookboter maken

- Voeg de zachte **roomboter** toe aan een kom.
- Meng de **roomboter** met de **knoflook** en $\frac{1}{2}$ van de **peterselie**.
- Breng op smaak met peper en zout.

3. Knoflookbrood bakken

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

4. Serveren

- Leg het knoflookbrood op een serveerschaal.
- Bestrooi met de overige **kruiden**.

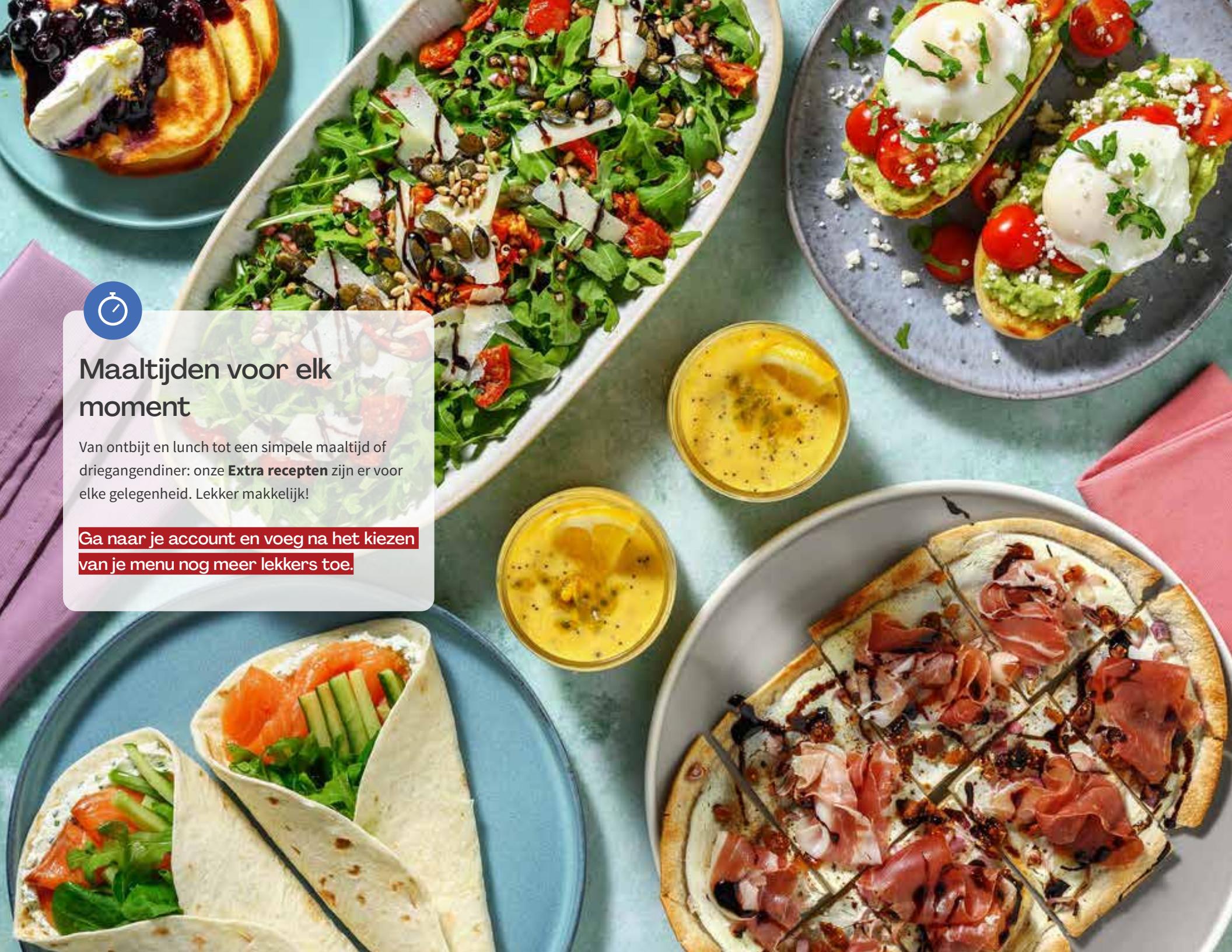
Eet smakelijk!



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, kom, 2x koekenpan

Ingrediënten

Witte ciabatta (stuk(s))	2
Ei* (stuk(s))	4
Ontbijtspek* (plakje(s))	4
Verge bieslook* (g)	10
Geraspte oude Goudse kaas* (g)	50
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] melk	scheutje
[Plantaardige] roomboter (el)	1
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2544 /608	939 /224
Vetten (g)	35	13
Waaran verzadigd (g)	15,6	5,8
Koolhydraten (g)	40	15
Waaran suikers (g)	2,0	0,7
Vezels (g)	1	1
Eiwitten (g)	32	12
Zout (g)	2,4	0,9

Allergenen

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

Ciabatta met roerei, ontbijtspek en oude kaas met verse bieslook | 2 porties



Ontbijt Totale tijd: 15 min.



1. Voorbereiden

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

2. Bakken

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

3. Brood bakken

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

4. Serveren

- Beleg het **broodje** met het roerei en het **ontbijtspek**.
- Garneer met de **bieslook**.

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

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)	50
Zelf toevoegen	
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2469 /590	1008 /241
Vetten (g)	34	14
Waarvan verzadigd (g)	10	4,1
Koolhydraten (g)	47	19
Waarvan suikers (g)	5,1	2,1
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 uitstomen.

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**.

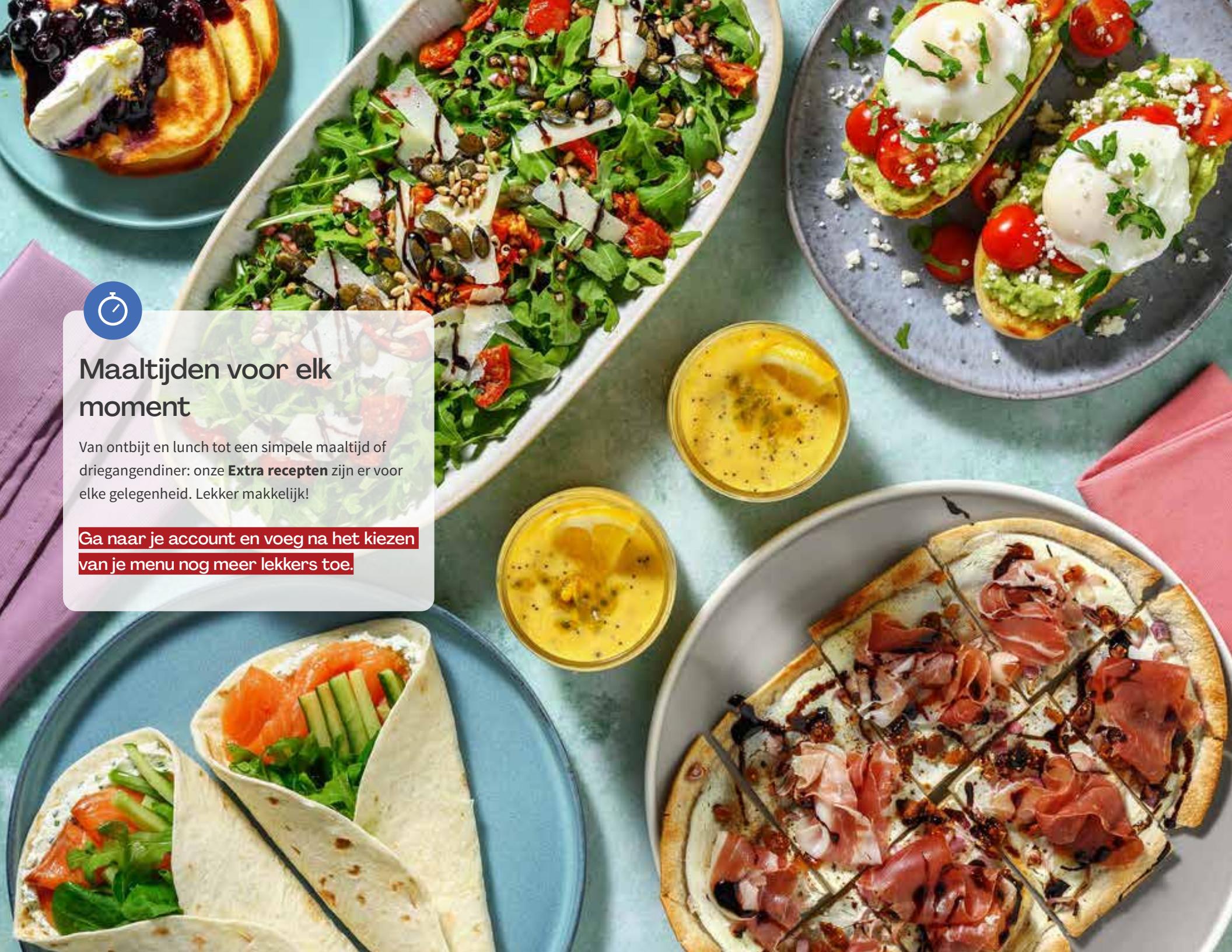
Eet smakelijk!



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

Kom, staafmixer of blender, hoge kom

Ingrediënten

Avocado (stuk(s))	1
Banaan (stuk(s))	2
Spinazie* (g)	50
Verge munt* (g)	10
Handsinaasappel* (stuk(s))	5
Zelf toevoegen	
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	2

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1904 /455	312 /75
Vetten (g)	14	2
Waarvan verzadigd (g)	1,6	0,3
Koolhydraten (g)	61	10
Waarvan suikers (g)	53,7	8,8
Vezels (g)	14	2
Eiwitten (g)	7	1
Zout (g)	0	0

Allergenen

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

Groene smoothie

met spinazie, avocado en munt | 2 porties



Ontbijt Totale tijd: 10 min.



1. Fruit snijden

- Pers 5 **sinaasappels** uit boven een kom (zie Tip).
- Pel 2 **bananen** en snijd de **banaan** in plakjes.

Tip: Geen sinaasappelpers? Je kunt de sinaasappels ook mee pureren in de smoothie!

2. Avocado snijden

- Halveer de **avocado** en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakken.
- Ris de blaadjes van de **munt** (zie Tip).

Tip: Houd je niet van munt? Laat deze dan achterwege.

3. Mixen

- Voeg het sinaasappelsap, de **muntblaadjes**, **avocado**, **banaan**, 50 g **spinazie** en de honing toe aan een blender of hoge kom met staafmixer.
- Mix tot een dikke smoothie. Voeg eventueel wat water of een scheutje melk toe om de smoothie te verdunnen.

4. Serveren

- Verdeel de smoothie 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.

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier

Ingrediënten

Flammkuchen* (stuk(s))	2
Koudgerookte zalm* (g)	120
Biologische zure room* (g)	100
Kappertjes (g)	30
Ui (stuk(s))	1
Citroen* (stuk(s))	1
Zelf toevoegen	
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1774 /424	628 /150
Vetten (g)	14	5
Waarvan verzadigd (g)	4,9	1,7
Koolhydraten (g)	50	18
Waarvan suikers (g)	3,9	1,4
Vezels (g)	2	1
Eiwitten (g)	23	8
Zout (g)	2,2	0,8

Allergenen

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

Flammkuchen met gerookte zalm

met citroen, kappertjes en zure room | 2 porties



Voorafje Totale tijd: 15 - 20 min.



1. Voorbereiden

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

2. Snijden

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

3. Bakken

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

4. Serveren

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

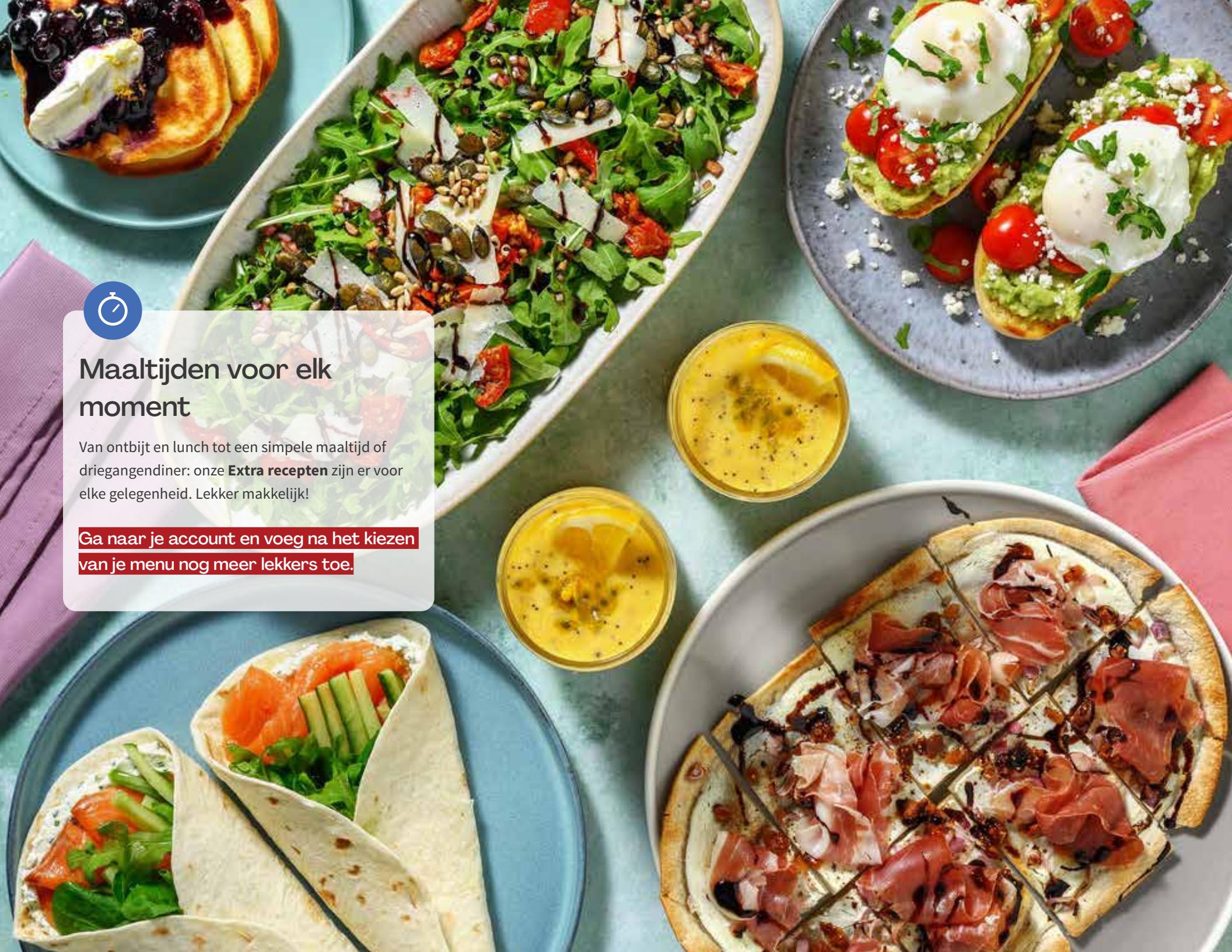
Eet smakelijk!



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

Aardappelstamper, soeppan met deksel

Ingrediënten

Groene spliterwten (g)	300
Laurierblad (stuk(s))	1
Speklap* (stuk(s))	2
Wortel* (stuk(s))	2
Aardappelen (g)	200
Verge bladselderij* (g)	20
Prei* (stuk(s))	1
Ui (stuk(s))	1
Knolselderijblokjes* (g)	300
Brandt & Levie - Rookworst* (stuk(s))	1
Zelf toevoegen	
Zoutarme runderbouillon (ml)	1000
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

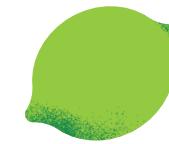
	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	342 /82
Vetten (g)	2
Waarvan verzadigd (g)	0,7
Koolhydraten (g)	11
Waarvan suikers (g)	1,7
Vezels (g)	3
Eiwitten (g)	4
Zout (g)	0,2

Allergenen

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

Erwtensoep met Brandt & Levie rookworst

met speklap | 4 porties



HELLO
FRESH

Lunch Totale tijd: 50 min.



1. Voorbereiden

- Bereid de bouillon in een grote soeppan met deksel.
- Voeg de **spliterwten** en het **laurierblad** toe.
- Voeg de **speklappen** toe en laat 20 minuten, afgedekt, zachtjes koken op middellaag vuur. Roer regelmatig door.

2. Snijden

- Snijd de **wortel** in schijfjes van 1 cm. Was of schil de **aardappel** en snijd in blokjes van 2 cm.
- Bewaar een paar blaadjes **bladselderij** apart en hak de rest, inclusief steeltjes, grof.
- Snijd de **prei** in ringen.
- Snijd de **ui** in halve maantjes.

3. Soep afmaken

- Haal na 20 minuten de **speklappen** uit de pan en snijd in kleine blokjes.
- Voeg de **wortel**, **aardappel**, gesneden **bladselderij**, **knolselderij**, **prei**, **ui**, en **rookworst** toe en kook nog 20 minuten op laag vuur, tot de groenten gaar zijn.
- Haal de **worst** uit de soep en snijd in plakjes.
- Verwijder het **laurierblad** uit de soep. Stamp de soep een paar keer door met een aardappelstamper.

4. Serveren

- Voeg de stukken **speklap** en plakken **rookworst** toe aan de soep.
- Verhoog het vuur en roer de soep goed door.
- Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de soep over de kommen en garneer met het apart gehouden **bladselderij**.

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

Ovenschaal

Ingrediënten

Knoflookteentje (stuk(s))	1
Vers rozemarijn* (takje(s))	1
Walnootstukjes (g)	20
Pikante uienschutney* (g)	40
Witte demi-baguette (stuk(s))	2
Franse camembert* (g)	240
Zelf toevoegen	
Extra vierge olijfolie (el)	½
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	½
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1127 / 269
Vetten (g)	13
Waaranvan verzadigd (g)	6,6
Koolhydraten (g)	27
Waaranvan suikers (g)	4
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	12
Zout (g)	1,2

Allergenen

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

Camembert uit de oven

met rozemarijn, pikante uienschutney en walnoten | 2 - 4 porties



HELLO
FRESH

Voorafje Totale tijd: 15 min.



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Verwijder de verpakking van de **camembert** en leg de **camembert** met de gekerfde kant naar boven in een ovenschaal.
- Snijd met een scherp mes een ruitpatroon in de bovenkant van de **kaas**, tot 2 cm van de rand (zie Tip).
- Snijd de **knoflook** in dunne plakjes en ris de blaadjes van de **rozemarijn**.

Tip: Als je te ver doorsnijdt dan vloeit de camembert over de rand.

3. Bakken

- Bak de **baguette** 8 - 10 minuten in de oven.
- Bak de **camembert** de laatste 7 minuten mee.

2. Camembert garneren

- Verdeel de **knoflook** en **rozemarijnblaadjes** over de sneetjes die je in de **camembert** hebt gemaakt.
- Verdeel de **walnootstukjes** over de **kaas** en besprenkel met ½ el extra vierge olijfolie en ½ el honing.

4. Serveren

- Snijd de **baguette** in dunne plakjes. Serveer samen met de **pikante uienschutney** en de **camembert**.
- Breng de **camembert** op smaak met peper en zout.

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

Ovenrooster met bakpapier, kleine kom

Ingrediënten

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2661 /636	1037 /248
Vetten (g)	42	16
Waaran verzadigd (g)	10,6	4,1
Koolhydraten (g)	41	16
Waaran suikers (g)	2,9	1,1
Vezels (g)	2	1
Eiwitten (g)	23	9
Zout (g)	2,5	1

Allergenen

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

Ciabatta met burrata en serranoham

met tomatensalsa en groene pesto | 2 porties



HELLO
FRESH

Lunch Totale tijd: 15 min.



1. Ciabatta bakken

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

2. Tomaat marinieren

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

3. Ciabatta beleggen

- Snijd de **ciabatta** doormidden en besmeer met de **pesto**.
- Verdeel de **rucola** en **serranoham** over de twee **broodjes**.
- Verdeel de **burrata** erover.
- Garneer met de tomatensalsa.

4. Serveren

- Breng het **broodje** op smaak met peper en zout 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.

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



HELLO
FRESH

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.

Benodigheden

Kom, koekenpan

Ingrediënten

Verse koriander* (g)	10
Rodekool, wittekool en wortel* (g)	100
Sriracha-mayo* (g)	50
Bao-broodje* (stuk(s))	6
Garnalen* (g)	160
Gomasio (zakje(s))	1
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] mayonaise (el)	1
Wittewijnnazijn (el)	1
Suiker (tl)	1
Zonnebloemolie (el)	1
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2791 /667	828 /198
Vetten (g)	28	8
Waarvan verzadigd (g)	3,6	1,1
Koolhydraten (g)	84	25
Waarvan suikers (g)	14,5	4,3
Vezels (g)	4	1
Eiwitten (g)	21	6
Zout (g)	2,2	0,7

Allergenen

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

Bao buns met garnalen en koolsla

met sriracha-mayo en gomasio | 2 porties



Lunch Totale tijd: 15 - 20 min.



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Snijd de **koriander** fijn.

2. Koolsla maken

- Meng in een kom het **wortel-koolmix** met de mayonaise, wittewijnnazijn, suiker, de helft van de **koriander** en de helft van de **sriracha-mayo**. Breng op smaak met peper en zout.
- Bak de **bao-broodjes** 4 - 5 minuten in de oven.

3. Garnalen bakken

- Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de **garnalen** 3 minuten, of tot ze gaar zijn. Breng op smaak met peper en zout.

4. Serveren

- Snijd of vouw de **bao-broodjes** open.
- Vul de **bao-broodjes** met de koolsla en de **garnalen**.
- Garneer met de overige **koriander** en **sriracha-mayo** en **gomasio**.

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

Aluminiumfolie, 2x kom, mixer, hoge kom, staafmixer, grote kom, grote koekenpan, fijne rasp, kleine kom

Ingrediënten

Mango* (stuk(s))	1
Passievrucht* (stuk(s))	1
Slagroom* (ml)	200
Limoen* (stuk(s))	1
Tarwebloem (g)	150
Bakpoeder (g)	8
Ei* (stuk(s))	2
Biologische boeren karnemelk* (ml)	200
Zelf toevoegen	
Suiker (el)	3
Zonnebloemolie (el)	1
Zout (tl)	½
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	693 /166
Vetten (g)	8
Waarvan verzadigd (g)	3,8
Koolhydraten (g)	18
Waarvan suikers (g)	7,6
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	5
Zout (g)	0,6

Allergenen

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

Pannenkoekjes met mangoslagroom

met passievrucht en limoen | 2 porties



Ontbijt Totale tijd: 20 - 25 min.



1. Toppings maken

- Halveer de **passievrucht**. Schep met een lepel het vruchtvlees eruit.
- Schil de **mango** en snijd in blokjes. Voeg de helft van de **mango** toe aan een hoge kom en pureer met een staafmixer tot een gladde puree.
- Voeg de **slagroom** en 1 el suiker toe aan een kom. Klop met een handmixer tot een stevige **slagroom**.
- Spatel de **slagroom** in delen voorzichtig door de mangopuree. Dek af en zet in de koelkast.

3. Pannenkoekjes maken

- Verhit de zonnebloemolie in een grote koekenpan op middelhoog vuur.
- Giet het pannenkoekbeslag met een soeplepel in de pan en maak per keer ongeveer 3 - 4 pannenkoeken (zie Tip). Bak de pannenkoeken 1 - 2 minuten per kant.
- Haal uit de pan en houd warm onder aluminiumfolie.
- Herhaal dit tot al het beslag op is. Voeg eventueel tussendoor extra zonnebloemolie toe aan de pan.

Tip: Je bakt kleine pannenkoekjes, zodat ze makkelijker te stapelen zijn.

2. Beslag maken

- Rasp de schil van de **limoen** met een fijne rasp. Pers de **limoen** uit boven een kleine kom.
- Meng in een grote kom 150 g bloem, ½ zakje bakpoeder, 1 el suiker en een snufje zout.
- Klop in een tweede kom de **eieren** los. Voeg de **karnemelk** toe en klop door elkaar tot er veel belletjes ontstaan.
- Spatel het eimengsel voorzichtig door het droge bloemmengsel tot er een glad beslag ontstaat. Roer 1 el **limoensap** en ⅓ van de **limoensap** erdoor.

4. Serveren

- Verdeel de pannenkoekjes in kleine stapeltjes over de borden.
- Verdeel de mangoslagroom, de **passievrucht** en de overige **mango** ertover.
- Garneer met de overige **limoensap**.

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 drie variaties van toppings

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.

