



## Nacho's met kaas en bosui

met zoetzure chili-roomsaus | om te delen

Voorafje

Totale tijd: 15 - 20 min.



Scheur mij af!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom

## Ingrediënten

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
Tortillachips (g)	300

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1340 /320
Vetten (g)	17
Waarvan verzadigd (g)	5
Koolhydraten (g)	33
Waarvan suikers (g)	2,4
Vezels (g)	3
Eiwitten (g)	7
Zout (g)	1

## Allergenen

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



## Voorbereiden

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

## Saus maken

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

## Serveren

- Bak de nacho's 10 - 15 minuten, of tot de kaas is gesmolten.
- Haal de nacho's uit de oven.
- Serveer op de bakplaat of op een serveerschaal.
- Garneer met de overige bosui.

Eet smakelijk!



## Vietnamese rijstvelloempi's

met hoisinsaus en verse koriander | 10 stuks

Voorafje

Totale tijd: 20 - 25 min.



Scheur mij af!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

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

## Ingrediënten

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

\*in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	411 /98
Vetten (g)	1
Waarvan verzadigd (g)	0,2
Koolhydraten (g)	19
Waarvan suikers (g)	2,5
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.



## Voorbereiden

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

## Smaakmakers bakken

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

## Serveren

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

**Eet smakelijk!**



# Quesadilla's met pulled chicken

met paprika en barbecuesaus | 2 porties

Voorafje

Totale tijd: 25 - 30 min.



Scheur mij af!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, koekenpan

## Ingrediënten

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

\*in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

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

## Allergenen

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



## Voorbereiden

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

## Kip bakken

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

## Serveren

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

**Eet smakelijk!**



## Krokante kiphapjes

met mangodip en srirachamayo | 4 porties

Voorafje

Totale tijd: 25 - 30 min.



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, 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)	3,1
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.



## 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.

## 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.

## Serveren

- Meng in een kleine kom de mangochutney en de zure room.
- Voeg de sambal toe en breng op smaak met peper en zout.
- Leg de krokante kiphapjes op een serveerschaal.
- Serveer de mangodip en srirachamayo ernaast.

**Eet smakelijk!**



## Krokant gebakken garnalen

met sriracha-mayo en mangodip | om te delen

Voorafje

Totale tijd: 15 - 20 min.



Scheur mij af!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kleine kom, 2x kom

## Ingrediënten

Garnalen* (g)	320
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)	1
Olijfolie (el)	2
Sambal (tl)	1
Peper & zout	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	798 /191
Vetten (g)	12
Waarvan verzadigd (g)	2
Koolhydraten (g)	10
Waarvan suikers (g)	3
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	10
Zout (g)	0,9

## Allergenen

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



## Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Voeg de gewone mayonaise toe aan een kom.
- Meng in een andere kom de panko, piri-pirikruiden (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en 2 el olijfolie.

## Garnalen bakken

- Voeg de garnalen toe aan de mayonaise, breng op smaak met peper en zout en roer goed door.
- Haal de garnalen door de panko en zorg ervoor dat ze volledig bedekt zijn. Leg ze op een met bakplaat met bakpapier.
- Bak de garnalen 10 - 15 minuten bovenin de oven, of tot goudbruin en gaar.

## Serveren

- Meng in een kleine kom de mangochutney en de zure room.
- Voeg de sambal toe en breng op smaak met peper en zout.
- Leg de krokant gebakken garnalen op een serveerschaal.
- Serveer met de mangodip en sriracha-mayo in aparte schaaltjes.

**Eet smakelijk!**



## Extra cheesy pesto-knoflookbrood

met Goudse kaas | om te delen

Voorafje

Totale tijd: 20 - 25 min.



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom

## Ingrediënten

Knoflookteentje (stuk(s))	2
Pesto genovese* (g)	40
Witte demi-baguette (stuk(s))	4
Geraspte Goudse kaas* (g)	150
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	4

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1348 /322
Vetten (g)	16
Waarvan verzadigd (g)	5,3
Koolhydraten (g)	35
Waarvan suikers (g)	0,8
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	10
Zout (g)	1,2

## Allergenen

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



## Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Pers de knoflook of snijd fijn.
- Snijd het brood in plakken, maar snijd de plakken niet helemaal door. Leg het brood op een bakplaat met bakpapier.

## Baguettes bereiden

- Meng in een kom de knoflook, de kaas, de pesto en de olijfolie.
- Vul het brood gelijkmatig met  $\frac{2}{3}$  van het pestomengsel (zie Tip).

**Tip:** Het is niet erg als het brood scheurt. De smeltende kaas zal het brood bij elkaar houden in de oven.

## Serveren

- Verdeel het overige pestomengsel over de bovenkant van het brood.
- Bak het brood 10 - 12 minuten in de oven, of tot de kaas is gesmolten en goudbruin kleurt.
- Leg het brood op een serveerschaal.
- Laat iets afkoelen. Scheur of snijd dan in plakken.

**Eet smakelijk!**



# Flammkuchen met spek, courgette en rode ui

met crème fraîche en rucola | 2 porties

Voorafje

Totale tijd: 15 - 20 min.



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier

## Ingrediënten

Flammkuchen* (stuk(s))	2
Crème fraîche* (g)	100
Gesnipperde rode ui* (g)	75
Rucola* (g)	40
Courgette* (stuk(s))	½
Spekreepjes* (g)	80

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2113 /505	735 /176
Vetten (g)	27	9
Waarvan verzadigd (g)	13,4	4,7
Koolhydraten (g)	48	17
Waarvan suikers (g)	4	1,4
Vezels (g)	2	1
Eiwitten (g)	16	6
Zout (g)	2,1	0,7

## Allergenen

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



## Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Leg de flammkuchen op een bakplaat met bakpapier.
- Snijd de courgette in halve maantjes.

## Beleggen

- Besmeer de flammkuchen met de crème fraîche.
- Verdeel de spekjes, courgette en de gesneden rode ui erover.

## Serveren

- Bak de flammkuchen in 8 - 10 minuten in de oven.
- Snijd de flammkuchen in stukken en garneer met de rucola.

**Eet smakelijk!**



## Borrelbrood met camembert

met rozemarijn en knoflook | om te delen

Voorafje

Totale tijd: 25 - 30 min.



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kleine steelpan

## Ingrediënten

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

\*in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

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

## Allergenen

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



## Ciabatta bereiden

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

## Rozemarijnolie maken

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

## Serveren

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

**Eet smakelijk!**



# Hartig bananenbrood met zelfgemaakt havemeel

met appel, dadels en pecannoten | om te delen

Bakken

Totale tijd: 50 - 60 min.



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Cakeblik met een lengte van 25 cm, staafmixer of blender

## Ingrediënten

Havermout (g)	200
Speculaaskruiden (zakje(s))	1
Bakpoeder (g)	8
Ei* (stuk(s))	2
Banaan (stuk(s))	4
Appel* (stuk(s))	1
Gezouten gebrande pecannoten (g)	40
Dadelstukjes (g)	80
Zelf toevoegen	
Zonnebloemolie (el)	1
Zout (tl)	1/4

\*in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	800 /191
Vetten (g)	6
Waarvan verzadigd (g)	0,9
Koolhydraten (g)	28
Waarvan suikers (g)	14,1
Vezels (g)	3
Eiwitten (g)	5
Zout (g)	0,4

## Allergenen

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



## Havermeel maken

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Vet een rechthoekig cakeblik in, of bekleed de binnenkant met bakpapier. Houd 1 tl havermout apart. Voeg de overige havermout aan een blender of hoge kom met staafmixer. Voeg het bakpoeder en de speculaaskruiden toe en maal tot havermoutmeel.
- Voeg de eieren, zonnebloemolie, zout en drie gepelde bananen toe en mix tot een glad beslag.

## Beslag afmaken

- Schil de appel, verwijder het klokhuis en snijd de appel in blokjes. Spatel de dadels, pecannoten en appel door het beslag en giet het beslag in de cakevorm.
- Pel de laatste banaan, halveer in de lengte en leg beide banaanhelften met de snijkant naar boven op het beslag.
- Bestrooi met de achtergehouden havermout.

## Bakken en serveren

- Bak het bananenbrood 35 - 40 minuten in de oven, of tot gaar. Controleer of het bananenbrood klaar is door er met een satéprikker in te prikkelen. Komt hij er droog uit? Dan is het bananenbrood klaar!
- Haal uit de oven en laat het bananenbrood volledig afkoelen in het blik.
- Snijd het bananenbrood in plakken en serveer.

**Eet smakelijk!**



## Double chocolate brownies

met walnoten | +/- 9 stuks

Bakken

Totale tijd: 40 - 50 min.



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Grote kom, handmixer, ovenschaal, bakpapier

## Ingrediënten

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

\*in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1583 /378
Vetten (g)	17
Waarvan verzadigd (g)	8,6
Koolhydraten (g)	47
Waarvan suikers (g)	33,2
Vezels (g)	3
Eiwitten (g)	6
Zout (g)	1,1

## Allergenen

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



## Voorbereiden

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

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

## Bownie bakken

- Voeg  $\frac{2}{3}$  van de walnoten en  $\frac{2}{3}$  van de witte- en melkchocoladedruppels toe aan het beslag.
- Giet het beslag in het bakblik met bakpapier. Bestrooi met de overige walnoten en witte- en melkchocoladedruppels.
- Bak de brownie 22 - 25 minuten in de oven (zie Tip).
- De brownie is klaar wanneer er barstjes in de bovenkant zijn ontstaan.

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

## Serveren

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

**Tip:** Gebruik een 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 verder.

**Eet smakelijk!**



# Carrot cake met roomkaasglazuur

8 - 10 porties

Bakken

Totale tijd: 80 - 90 min.



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Kom, cakebliek met een lengte van 25 cm, rasp, grote kom, bakpapier

## Ingrediënten

Ongezouten boter*	(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		een snufje

\*in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1129 /270
Vetten (g)	12
Waarvan verzadigd (g)	7,1
Koolhydraten (g)	35
Waarvan suikers (g)	24,3
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	5
Zout (g)	0,4

## Allergenen

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



## 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 cakebliek met een lengte van 25 cm met bakpapier.
- Meng in een grote kom de roomboter, de kristalsuiker en een snufje zout met een spatel of mixer tot een romige en luchtige massa.

## Beslag mengen

- 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.
- Giet het beslag in de cakevorm. Bak de cake 50 - 60 minuten in de oven.

## Serveren

- Giet de poedersuiker in een kom. Voeg lepel voor lepel de roomkaas toe en klop met een vork tot een egale massa.
- Controleer of de cake klaar is door er met een satéprikker 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!



## Klassieke appelcrumble

met kaneel en rozijnen | +/- 10 porties

Bakken

Totale tijd: 45 - 55 min.



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Kom, grote kom, ovenschaal

## Ingrediënten

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

\*in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1135 / 271
Vetten (g)	13
Waarvan verzadigd (g)	7,9
Koolhydraten (g)	35
Waarvan suikers (g)	20,1
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	4
Zout (g)	0,3

## Allergenen

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



## Crumble topping maken

- Haal de roomboter uit de koelkast, weeg af en snijd in blokjes. Laat de roomboter op kamertemperatuur komen.
- Houd 1 el bloem apart voor de vulling. Meng in een grote kom de overige bloem, het bakpoeder, de suiker, de roomboter en  $1\frac{1}{2}$  tl kaneel. Voeg het ei toe en kneed met de handen
- Blijf kneden tot het deeg een zanderige, kruimelige textuur heeft en het blijft kleven wanneer je het samendrukt. Laat het deeg afkoelen in de koelkast en begin met het bereiden van de vulling.

## Vulling maken

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Schil de appels, verwijder het klokhuis en snijd de appels in kleine blokjes van ongeveer 2 cm.
- Meng in een kom de appel, de rozijnen, de overige kaneel, de achtergehouden bloem en de basterdsuiker.
- Vet een ovenschaal van ongeveer 20 bij 20 cm in, of bekleed met bakpapier.

## Crumble bakken

- Stort het appelmengsel in de ovenschaal en verdeel het kruimeldeeg erover. Zorg dat de kruimels gelijkmatig verdeeld zijn en de appels goed bedekt zijn.
- Bak de crumble 30 - 35 minuten, of tot hij goudbruin is.
- Laat de crumble 5 minuten afkoelen en serveer.

Eet smakelijk!



## Energy bites met pindakaas en cacaopoeder

met walnootstukjes | 12 stuks

Bakken

Totale tijd: 75 - 85 min.



Scheur mij af!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

2x kom, staafmixer, grote kom, steelpan

## Ingrediënten

Havermout (g)	150
Dadelstukjes (g)	80
Pindakaas (bakje(s))	4
Walnootstukjes (g)	80
Gemalen kaneel (tl)	1
Cacaopoeder (g)	10
Zelf toevoegen	
Zelf toevoegen	

Honing [of plantaardig alternatief] naar smaak

\*in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1992 /476
Vetten (g)	27
Waarvan verzadigd (g)	3,7
Koolhydraten (g)	43
Waarvan suikers (g)	16,5
Vezels (g)	7
Eiwitten (g)	14
Zout (g)	0,4

## Allergenen

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



## Dadel weken

- Kook ruim water in een waterkoker of pan. Leg de dadelstukjes in een kom en giet het kokende water erover.
- Laat 10 minuten weken en giet dan af. Bewaar 4 el van het water.
- Gebruik een staafmixer of keukenmachine om de dadels met het achtergehouden water te mengen.

## Energy bites maken

- Hak de walnoten fijn.
- Voeg de walnoten, havermout, kaneel, pindakaas en dadelstukjes toe aan een grote kom. Voeg een snufje zout en honing naar smaak toe.
- Meng alles door elkaar en kneed kleine balletjes van het mengsel om de energy bites te maken (zie Tip).

**Tip:** Maak je handen nat om te voorkomen dat het mengsel aan je huid plakt.

## Serveren

- Voeg de cacaopoeder toe aan een kom en rol de balletjes er voorzichtig doorheen totdat ze volledig bedekt zijn.
- Bewaar de energy bites in de koelkast en laat minstens 1 uur afkoelen.
- Serveer de energy bites op een serveerschaal.

**Eet smakelijk!**



## Zelfgemaakte granola

met noten, zaden en pure chocoladedruppels | 8 - 10 porties

Bakken

Totale tijd: 60 - 70 min.



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, mengkom

## Ingrediënten

Havermout (g)	200
Kokosrasp (g)	40
Gezouten amandelen (g)	40
Pompoenpitten (g)	40
Pindakaas (bakje(s))	1
Zonnebloempitten (g)	40
Melkchocoladedruppels (g)	100
Cranberry-walnootmix (g)	120
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	2
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	5
Bruine basterdsuiker (el)	2
Zout (tl)	½

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2112 /505
Vetten (g)	30
Waarvan verzadigd (g)	9
Koolhydraten (g)	45
Waarvan suikers (g)	25,1
Vezels (g)	6
Eiwitten (g)	11
Zout (g)	0,4

## Allergenen

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



## Granola mengen

- Verwarm de oven voor op 160 graden. Hak de amandelen grof.
- Meng in een grote mengkom de haver, suiker, kokosrasp, gezouten amandelen, pompoenpitten, zonnebloempitten en cranberry-walnootmix.
- Meng in een kom de pindakaas, olijfolie, honing en een snufje zout.
- Giet het pindakaasmengsel in de grote mengkom en meng door de granola.

## Granola bakken

- Verdeel de granola in een gelijkmatige laag over een bakplaat met bakpapier.
- Bak de granola 20 - 25 minuten in de oven.
- Schep de granola elke 5 - 10 minuten om, tot de granola rondom geroosterd is.

**Tip:** Afhankelijk van het type oven is het mogelijk dat de granola iets langer moet bakken. Houd de oven in de gaten en check elke 5 minuten!

## Serveren

- Haal de granola uit de oven en laat volledig afkoelen (zie Tip).
- Meng de chocoladestukjes erdoor.
- Bewaar de granola in een luchtdichte verpakking.

**Tip:** De granola wordt lekker knapperig wanneer hij helemaal is afgekoeld!

## Eet smakelijk!



HELLO  
FRESH

## Ontbijtbox

### Begin de dag vol vitaminen!

#### 1 Stokbrood met gepocheerde eieren en spek met avocado en tuinkers

#### 2 Sandwich met avocado en geitenkaas

#### 3 Smoothie met mango en spinazie

## Stokbrood met gepocheerde eieren en spek

20 min. met avocado en tuinkers | 2 porties



#### Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, pan, keukenpapier, bord, schuimspaan

#### Ingrediënten voor 2 personen

Ontbijtspek* (plakje(s))	4
Ei* (stuk(s))	4
Witte demi-baguette (stuk(s))	2
Avocado (stuk(s))	1

#### Zelf toevoegen

Peper en zout	naar smaak
Wittewijnazijn (tl)	1
* in de koelkast bewaren	

#### Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2724 /651	842 /201
Vetten (g)	29	9
waarvan verzadigd (g)	6,6	2
Koolhydraten (g)	67	21
waarvan suikers (g)	1,9	0,6
Vezels (g)	6	2
Eiwitten (g)	29	9
Zout (g)	2,4	0,7

#### Stap 1.

- Verwarm de oven voor op 200°C.
- Halveer de **avocado** en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakjes.

#### Stap 2.

- Leg de **broodjes** en **bacon** op een met bakplaat met bakpapier
- Bak 5 - 7 minuten in de oven.

#### Stap 3.

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

#### Stap 4.

- Snijd de in de lengte door en verdeel de **avocado** eroverheen.
- Beleg met het **spek** en de gepocheerde **eieren**.
- Breng op smaak met peper en zout.

#### 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.

# Sandwich met avocado en geitenkaas

2 x ontbijten voor 2 personen | 4 porties

10 min.



## Ingrediënten voor 4 porties

Verse geitenkaas* (g)	100
Avocado (stuk(s))	2
Tuinkers* (g)	20
Volkoren ciabatta (stuk(s))	4
Zelf toevoegen	
Peper en zout	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	913 / 218
Vetten (g)	11
waarvan verzadigd (g)	3,5
Koolhydraten (g)	19
waarvan suikers (g)	0,8
Vezels (g)	5
Eiwitten (g)	9
Zout (g)	0,7

## Allergenen

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

# Smoothie met mango en spinazie

2 x ontbijten voor 2 personen | 4 porties

10 min.



## Benodigdheden

Blender of staafmixer met hoge kom

## Ingrediënten voor 4 porties

Mango* (stuk(s))	2
Biologische halfvolle melk* (ml)	500
Biologische yoghurt Griekse stijl* (g)	150
Spinazie* (g)	200
Zelf toevoegen	
Honing [of plantaardig alternatief]	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	251 / 60
Vetten (g)	2
waarvan verzadigd (g)	1,1
Koolhydraten (g)	7
waarvan suikers (g)	7,1
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	3
Zout (g)	0,1

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

2. Voeg de **mango** toe aan een blender, samen met 250 ml melk, 75 g **Griekse yoghurt** en de helft van de **spinazie**.

3. Mix tot een gladde massa (zie Tip). Herhaal de stappen in dit recept voor een tweede ontbijt de volgende dag.

**Tip:** Meng wat honing naar smaak door de smoothie.

## Eet smakelijk!



## Smoothiebox

3 verse smoothies | 2 porties per smoothie

Ontbijt

Totale tijd: 10 - 15 min.



Scheur mij af!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Blender of staafmixer met hoge kom, kleine kom

## Ingrediënten

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

## Voedingswaarden

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

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

## Allergenen

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



## Piña-coladasmoothie

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

## Green booster smoothie

- Snijd de komkommer in kleine stukken. Pel 1 banaan en snijd in stukken. Schil de mango en snijd het vruchtvlees in kleine stukken. Pers ½ limoen uit boven de blender of een hoge kom met staafmixer.
- Voeg de banaan, spinazie, komkommer, ⅔ van de mango en 250 ml kokosmelk toe. Pureer met de blender of een staafmixer tot een dikke smoothie. Voeg honing naar smaak toe en mix de smoothie nog een keer kort.
- Schenk de smoothie uit in 2 glazen. Garneer met de achtergehouden mango.

## Blauwebessen-kokossmoothie

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

Eet smakelijk!



## Piña-coladasmoothie met ananas en banaan

met kokosmelk en limoen | 2 porties

Ontbijt

Totale tijd: 5 - 10 min.



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Blender of staafmixer met hoge kom, kleine kom

## Ingrediënten

Kokosmelk (ml)	250
Banaan (stuk(s))	1
Ananas* (g)	200
Limoen* (stuk(s))	1
Kokosrasp (g)	10
Zelf toevoegen	
Honing [of plantaardig alternatief]	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1569 /375	472 /113
Vetten (g)	26	8
Waarvan verzadigd (g)	21,7	6,5
Koolhydraten (g)	32	10
Waarvan suikers (g)	25,1	7,5
Vezels (g)	4	1
Eiwitten (g)	3	1
Zout (g)	0	0

## Allergenen

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



## Voorbereiden

- Pel 1 banaan en snij in plakken.
- Pers de limoen uit boven een kleine kom.

## Mixen

- Voeg de banaan, 250 ml kokosmelk, de ananasstukjes en het limoensap toe aan een blender of hoge kom.
- Mix met de blender of een staafmixer tot een smoothie (zie Tip).

**Tip:** Vind je de smoothie te dik? Voeg eventueel wat extra melk of een beetje water toe.

## Serveren

- Mix honing naar smaak door de smoothie.
- Verdeel de smoothie over de glazen en garneer met de kokosrasp.

## Eet smakelijk!



## Chiapudding op 3 manieren

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

Ontbijt

Totale tijd: 15 - 20 min.



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Grote kom

## Ingrediënten

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

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

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

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

## Allergenen

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



## Variatie 1: Zomerfruit & pistache

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

## Variatie 2: Appeltaart

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

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

## Variatie 3: Tropisch

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

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

**Eet smakelijk!**



# Ontbijtbowls met Griekse yoghurt en vers fruit

met 3 variaties van toppings | 2 porties per dag

Ontbijt

Totale tijd: 5 - 10 min.



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

### Ingrediënten

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

\*in de koelkast bewaren

### Voedingswaarden

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

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

### Allergenen

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



## Yoghurt met mango, pompoenpitten en chiazaad

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

## Yoghurt met blauwe bessen, pecannoten en chiazaad

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

## Yoghurt met appel, mango en chiazaad

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

**Eet smakelijk!**



## Hartige ontbijtcrackers

3 variaties van toppings | 2 porties per variatie

Ontbijt

Totale tijd: 10 - 15 min.



Scheur mij af!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Steelpan, kleine kom

## Ingrediënten

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

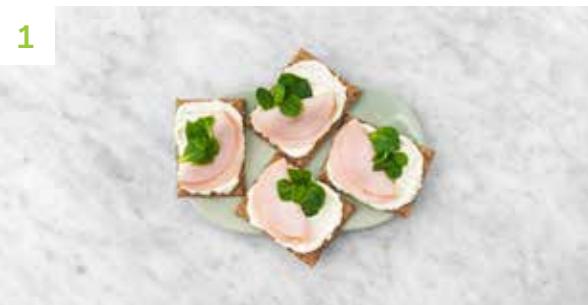
## Voedingswaarden

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

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

## Allergenen

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



## Optie 1: kruidenroomkaas, ham en veldsla

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

## Optie 2: smashed avocado, Grana Padano en tomaat

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

## Optie 3: gekookt ei, tuinkers en kerriepoeder

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

Eet smakelijk!



# Pancakes met topping van frisse mangoyoghurt

met passievrucht en limoenrasp | 2 porties

Ontbijt

Totale tijd: 20 - 25 min.



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

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

## Ingrediënten

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

\*in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2678 / 640	547 / 131
Vetten (g)	22	5
Waarvan verzadigd (g)	7,4	1,5
Koolhydraten (g)	87	18
Waarvan suikers (g)	21	4,3
Vezels (g)	7	1
Eiwitten (g)	25	5
Zout (g)	1,3	0,3

## Allergenen

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



## Toppings maken

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

## Beslag maken

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

## Serveren

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

Eet smakelijk!



## Appeltaart-wentelteefjes

met citroenslagroom | 2 porties

Ontbijt

Totale tijd: 25 - 30 min.



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

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

## Ingrediënten

Slagroom* (ml)	100
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
Zelf toevoegen	
Suiker (el)	1
[Plantaardige] roomboter (el)	1
Water voor saus (ml)	100
Zout	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2841 /679	569 /136
Vetten (g)	36	7
Waarvan verzadigd (g)	20,8	4,2
Koolhydraten (g)	68	14
Waarvan suikers (g)	26,8	5,4
Vezels (g)	8	2
Eiwitten (g)	18	4
Zout (g)	1	0,2

## Allergenen

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



## Voorbereiden

- Klop met een handmixer de room met de helft van de suiker 2 - 3 minuten in een kom.
- Rasp de schil van de citroen boven de slagroom, roer goed door en zet in de koelkast tot stap 4.
- Snijd de appels in blokjes van 1 cm en voeg toe aan een grote kom. Pers de citroen erboven uit, voeg de overige suiker toe en meng goed.

## Appelmoes maken

- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelmatig vuur.
- Voeg de aangegeven hoeveelheid water en het appelmengsel toe en zet het vuur laag. Laat 6 minuten afgedekt pruttelen.
- Haal het deksel van de pan, roer de helft van de kaneel erdoor en laat nog 6 minuten pruttelen, of tot de appel zacht wordt en de suiker is opgelost.
- Snijd de briochebroodjes doormidden. Klop met een garde de eieren, de melk, een snufje zout en de overige kaneel in een groot diep bord.

## Serveren

- Verhit een klontje 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.
- Verdeel de wentelteefjes over de borden. Schep de appelmoes en de citroenslagroom ertop.

## Eet smakelijk!



## Luxe broodje met gerookte zalm en roerei

met verse avocado, bieslook en ciabatta | 2 porties

Ontbijt

Totale tijd: 15 - 20 min.



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, koekenpan

## Ingrediënten

Ei* (stuk(s))	4
Koudgerookte zalm* (g)	120
Avocado (stuk(s))	1
Verge bieslook* (g)	5
Volkoren ciabatta (stuk(s))	2
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] roomboter (el)	½
[Plantaardige] melk	een scheutje
Peper & zout	naar smaak

\*in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2523 /603	777 /186
Vetten (g)	34	10
Waarvan verzadigd (g)	8,3	2,6
Koolhydraten (g)	31	10
Waarvan suikers (g)	2,8	0,9
Vezels (g)	7	2
Eiwitten (g)	39	12
Zout (g)	2,7	0,8

## Allergenen

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



## Roerei maken

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Klop de eieren los met een scheutje melk in een kom en breng op smaak met peper en zout.
- Verhit de roomboter in een andere koekenpan op middelhoog vuur en roerbak de eieren 2 - 3 minuten, of tot ze licht gestold zijn.

## Ciabatta bakken

- Snijd de ciabatta open en leg met de snijkant naar boven op een bakplaat met bakpapier.
- Bak 4 - 5 minuten in de oven.
- Halveer de avocado en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakjes.

## Serveren

- Snijd de bieslook fijn.
- Beleg de ciabatta met de gerookte zalm, roerei en avocado.
- Garneer de ciabatta met de bieslook en breng op smaak met peper.

**Eet smakelijk!**



## Overnight oats op 3 manieren

appel en cranberry | mango en pistache | appel en blauwe bessen

Ontbijt

Totale tijd: 10 - 15 min.



Scheur mij af!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Kom, vershoudfolie

## Ingrediënten

Havermout (g)	400
Biologische halfvolle melk* (ml)	700
Appel* (stuk(s))	2
Mango* (stuk(s))	1
Pistachenoten (g)	20
Pompoenpitten (g)	10
Bosbessenjam (g)	30
Blauwe bessen* (g)	125
Gedroogde cranberry's (g)	20
Zelf toevoegen	
Honing [of plantaardig alternatief]	naar smaak
Zout (tl)	½

\*in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	584 /140
Vetten (g)	3
Waarvan verzadigd (g)	0,8
Koolhydraten (g)	22
Waarvan suikers (g)	6,1
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.



## Optie 1: Appel & cranberry (2 porties)

- Meng in een kom de havermout met de melk en een snufje zout. Dek de kom af met vershoudfolie, zet in de koelkast en laat minimaal 6 uur of een nacht weken.
- Verdeel ¼ van de overnight oats over twee kommen.
- Snijd 1 appel in blokjes. Meng de gedroogde cranberry's, ⅓ van de appel en honing naar smaak door de oats.
- Garneer met de overige appel.

## Optie 2: Mango & pistache (2 porties)

- Verdeel ¼ van de overnight oats over twee kommen.
- Schil de mango en snijd in blokjes.
- Meng de helft van de mango door de havermout.
- Garneer met de overige mango en de pistachenoten. Besprenkel met honing naar smaak.

## Optie 3: Appel & blauwe bessen

- Plet de helft van de blauwe bessen over twee kommen. Verdeel ¼ van de overnight oats eroverheen.
- Snijd 1 appel blokjes.
- Meng de bosbessenjam en de helft van de appel door de oats. Leg de overige bosbessen en appel erbovenop.
- Garneer met de pompoenpitten.

Eet smakelijk!



# Pokébowl met garnalen en avocado

met sriracha-mayo en furikake | 2 porties

Lunch

Totale tijd: 15 - 20 min.



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Kom, pan met deksel, koekenpan

## Ingrediënten

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

\*in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

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

## Allergenen

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



## Rijst koken

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

## Garnalen bakken

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

## Serveren

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

**Eet smakelijk!**



## Spicy pulled chicken sandwich

op Turks broodje met sriracha-mayo | 2 porties

Lunch

Totale tijd: 15 - 20 min.



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Koekenpan

## Ingrediënten

Rode ui (stuk(s))	1
Mini-komkommer* (stuk(s))	1
Paprika* (stuk(s))	1
Knoflookteentje (stuk(s))	1
Pulled chicken* (g)	100
Zoet-pittige chilisaus* (zakje(s))	1
Mini Turks brood (stuk(s))	2
Sriracha-mayo* (g)	100
Radicchio en ijsbergsla* (g)	50
Zelf toevoegen	
[Zoutarme] ketjap manis (el)	1
Zonnebloemolie (el)	1
Peper & zout	naar smaak

\*in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2745 /656	609 /145
Vetten (g)	33	7
Waarvan verzadigd (g)	4,3	1
Koolhydraten (g)	66	15
Waarvan suikers (g)	18,9	4,2
Vezels (g)	7	2
Eiwitten (g)	21	5
Zout (g)	2,8	0,6

## Allergenen

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



## Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Snipper de ui en snijd de paprika in reepjes.
- Pers de knoflook of snijd fijn.

## Pulled chicken bakken

- Verhit 1 el zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de knoflook en de ui 2 minuten. Voeg de paprika en de pulled chicken toe en bak 4 minuten.
- Voeg de zoet-pittige chilisaus en de ketjap toe en verwarm het geheel nog 2 minuten.
- Breng op smaak met peper en zout.

## Serveren

- Bak het Turkse broodje 5 - 8 minuten in de oven.
- Snijd de komkommer in plakjes.
- Snijd de broodjes open en beleg met de pulled chicken, komkommer en slamix.
- Besprenkel met sriracha-mayo en serveer.

**Eet smakelijk!**



# Avocadotoast met serranoham en burrata

met tomaat en basilicum | 2 porties

Lunch

Totale tijd: 15 - 20 min.



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kleine kom

## Ingrediënten

Avocado (stuk(s))	1
Serranoham* (g)	80
Pruimtomaat (stuk(s))	2
Burrata* (bol(len))	1
Witte demi-baguette (stuk(s))	2
Vers basilicum* (g)	10
Zelf toevoegen	
Zwarte balsamicoazijn (tl)	2
Olijfolie	naar smaak
Extra vierge olijfolie	naar smaak
Peper & zout	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2590 /619	730 /174
Vetten (g)	23	6
Waarvan verzadigd (g)	8,2	2,3
Koolhydraten (g)	71	20
Waarvan suikers (g)	5,7	1,6
Vezels (g)	7	2
Eiwitten (g)	32	9
Zout (g)	3,7	1

## Allergenen

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



## Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Halver de demi-baguette in de lengte en besmeer de snijkanten met olijfolie naar smaak. Breng op smaak met peper en zout.
- Leg de halve baguettes met de snijkant naar boven op een bakplaat met bakpapier en rooster 5 - 7 minuten in de oven (zie Tip).
- Halver de avocado en verwijder de pit en schil. Snijd de avocado in de lengte in dunne plakjes.

**Tip:** Je kunt ook een broodrooster of tosti-ijzer gebruiken om de baguette te roosteren.

## Tomatensalsa maken

- Snijd het basilicum fijn.
- Snijd de tomaat in blokjes.
- Meng in een kleine kom de zwarte balsamicoazijn met extra vierge olijfolie naar smaak. Breng op smaak met peper en zout. Voeg de tomaat en het basilicum toe en meng goed.

## Serveren

- Scheur de burrata in kleine stukken.
- Verdeel de toast over de borden. Verdeel de serranoham en de tomatensalsa erover. Leg de avocadolakjes en de burrata erbovenop.
- Breng flink op smaak met peper en zout.

**Eet smakelijk!**



# Bao-broodjes met BBQ-kip

met zoetzure komkommer, kool en wortel | 2 porties

Lunch

Totale tijd: 15 - 20 min.



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Kom, grote pan, keukenpapier, zeef, koekenpan

## Ingrediënten

Bao-broodje (stuk(s))	4
Mini-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 portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2151/514	716/171
Vetten (g)	21	7
Waarvan verzadigd (g)	3,8	1,3
Koolhydraten (g)	62	21
Waarvan suikers (g)	16,2	5,4
Vezels (g)	4	1
Eiwitten (g)	18	6
Zout (g)	1,5	0,5

## Allergenen

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



## Komkommer voorbereiden

- Snijd de komkommer in dunne staafjes 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.
- 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.

## Broodjes stomen

- Breng een laagje water aan de kook in een grote pan met deksel.
- Bekleed een vergiet of zeef met bakpapier en zet het vergiet op de pan met kokend water, maar zorg ervoor dat het vergiet het water niet raakt.
- Leg de bao-broodjes in het vergiet en stoom, afgedekt, 3 - 4 minuten (zie Tip).

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

## Serveren

- Besmeer de binnenkant van de broodjes met mayonaise.
- Vul de broodjes met de kip, de koolmix en de zoetzure komkommer.

**Eet smakelijk!**



## Lunchbox met avocado-kipwraps

met snackgroenten, dip, verse sinaasappels en amandelen | 2 porties

Lunch

Totale tijd: 15 - 20 min.



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Vershoudfolie, koekenpan

## Ingrediënten

Witte tortilla (stuk(s))	4
Avocado (stuk(s))	1
Mini-komkommer* (stuk(s))	1
Komkommer* (stuk(s))	1
Feta* (g)	100
Rucola en veldsla* (g)	40
BBQ-rub (zakje(s))	1
Hummus* (g)	160
Gezouten amandelen (g)	40
Rode cherrytomaten (g)	125
Handsinaasappel* (stuk(s))	2
Kippendijreepjes* (g)	100
Zelf toevoegen	
Zonnebloemolie (tl)	1
Peper & zout	naar smaak
* in de koelkast bewaren	

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4339 /1037	589 /141
Vetten (g)	63	8
Waarvan verzadigd (g)	16,3	2,2
Koolhydraten (g)	66	9
Waarvan suikers (g)	17,8	2,4
Vezels (g)	12	2
Eiwitten (g)	36	5
Zout (g)	3,2	0,4

## Allergenen

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



## Voorbereiden

- Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op middelmatig vuur.
- Bak de kippendijreepjes en BBQ-rub (let op: pittig! Gebruik naar smaak) 4 - 6 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Halveer de mini-komkommer in de lengte en snijd vervolgens in stafjes.

## Wraps maken

- Halveer de avocado en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakken.
- Verkruimel de feta.
- Beleg de tortilla's met de kip, avocado, feta, mini-komkommer en sla.
- Rol de tortilla's op en voeg 2 wraps toe aan de lunchtrommel (zie Tip).

**Tip:** Wikkel de andere 2 tortilla's in plasticfolie en bewaar in de koelkast voor de volgende dag!

## Serveren

- Snijd de komkommer doormidden en vervolgens in reepjes.
- Pel de sinaasappel en haal de partjes van elkaar.
- Voeg de sinaasappelpartjes en amandelen toe aan de lunchtrommel met de wraps.
- Voeg de helft van de cherrytomaten en komkommer toe aan de lunchtrommel. Eet als snack met de hummus (zie Tip).

**Tip:** Je kunt ook 2 lunchtrommels in één keer maken, zo ben je meteen klaar voor de volgende dag!

**Eet smakelijk!**