

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Kom, rasp, waterkoker, grote kom, steelpan, hittebestendige kom

## Ingrediënten

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

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

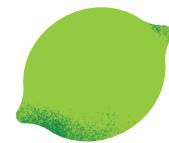
	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1682 /402
Vetten (g)	21
Waarvan verzadigd (g)	5,1
Koolhydraten (g)	43
Waarvan suikers (g)	24,9
Vezels (g)	5
Eiwitten (g)	7
Zout (g)	0,4

## Allergenen

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

# Carrot cake energieballetjes

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



HELLO  
FRESH

Bakken Totale tijd: 25 min.



### 1. Voorbereiden

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

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

### 3. Chocolade smelten

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

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

### 2. Balletjes maken

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

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

### 4. Serveren

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

**Tip:** Bewaar de energieballetjes in een luchtdicht bewaarbakje in de koelkast.

**Eet smakelijk!**



## Maaltijden voor elk moment

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

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



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Grote kom, ovenschaal, bakpapier, garde

## Ingrediënten

Gezouten amandelen (g)	40
Mix voor chocoladecake (g)	400
Ei* (stuk(s))	2
Stroopwafelkruimels (g)	120
Melkchocoladedruppels (g)	100
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] roomboter (g)	80
Water (ml)	80

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1604 /383
Vetten (g)	18
Waarvan verzadigd (g)	8,9
Koolhydraten (g)	48
Waarvan suikers (g)	29
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	7
Zout (g)	1,2

## Allergenen

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

# Stroopwafelbrownies

met gezouten amandelen en chocolate chip | +/- 9 stuks



Bakken Totale tijd: 40 min.



### 1. Voorbereiden

- Weeg de roomboter af, snijd in blokjes en laat op kamertemperatuur komen.
- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Bekleed een bakblik van 20 x 20 cm met bakpapier (zie Tip).
- Hak de **gezouten amandelen** grof.

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

### 3. Bakvorm vullen

- Giet het beslag in het bakblik met bakpapier. Strooi de **stroopwafelkruimels** eroverheen.
- Bak de brownie 20 - 25 minuten in de oven.
- De brownie is klaar wanneer er barstjes in de bovenkant ontstaan (zie Tip).

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

### 2. Beslag mixen

- Mix in een grote kom de **cakemix**, de **eieren**, de roomboter en het water met een garde tot een egaal beslag (zie Tip).
- Voeg de gehakte **amandelen** en **chocoladedruppels** toe en roer goed door.

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

### 4. Serveren

- Haal de brownie uit de oven en laat 5 minuten afkoelen.
- Snijd in ongeveer 10 stukken en schep ze één voor één uit het bakblik.

**Eet smakelijk!**



## Maaltijden voor elk moment

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

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



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Cakeblik met een lengte van 25 cm, grote kom, handmixer, bakpapier, steelpan, satéprikkers, hittebestendige kom

## Ingrediënten

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

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1405 / 336
Vetten (g)	17
Waarvan verzadigd (g)	5,4
Koolhydraten (g)	40
Waarvan suikers (g)	25,1
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	5
Zout (g)	0,5

## Allergenen

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

# Chocolade-bananenbrood

met melkchocolade en hazelnoten | +/- 10 plakken



HELLO  
FRESH

Bakken Totale tijd: 60 - 70 min.



### 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 160 graden.
- Prak 2 **bananen** fijn met een vork. Snijd de derde **banaan** in de lengte doormidden en leg apart.
- Vet een rechthoekig cakeblik in, of bekleed de binnenkant met bakpapier.

**Tip:** Je kunt je bananen sneller laten rijpen door ze naast een avocado te leggen of in een krant te wikkelen. Zijn je bananen toch nog erg hard, dan kun je ze ook pureren met een staafmixer of een keukenmachine.

### 3. Bakken

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

### 2. Smelten en mixen

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

### 4. Serveren

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

**Eet smakelijk!**



## Maaltijden voor elk moment

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

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



## 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, mixer, grote kom, ovenschaal, bakpapier

## Ingrediënten

Gezouten amandelen (g)	30
Walnootstukjes (g)	40
Melkchocoladedruppels (g)	100
Gedroogde cranberry's (g)	40
Havermout (g)	150
Chiazaad (g)	100
Ei* (stuk(s))	2
Tahin* (g)	100
Pindakaas (bakje(s))	3
Zelf toevoegen	
Honing (el)	2½

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

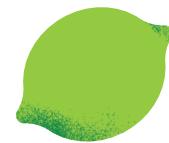
	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1987 /475
Vetten (g)	29
Waarvan verzadigd (g)	6,2
Koolhydraten (g)	37
Waarvan suikers (g)	14,8
Vezels (g)	8
Eiwitten (g)	14
Zout (g)	0,2

## Allergenen

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

# Granola bars

met noten, chiazaad en cranberry's | +/- 12 stuks



HELLO  
FRESH

Bakken Totale tijd: 45 min.



### 1. Voorbereiden

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

### 2. Mengen

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

### 3. Bakken en koelen

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

### 4. Serveren

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

**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 witte-demibaguettes, 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



Witte-demibaguettes



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*	(g)	400
Geraspte gruyère DOP*	(g)	300
Geraspte Goudse kaas*	(g)	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 cherrytomaten (g)		250
Witte-demibaguettes (stuk(s))		4
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 de **stokbroden** 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. Fondué maken

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 **geraspte 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 de **stokbroden** in stukjes. Serveer met de overige citroenpartjes.



## Smoothiebox

### Begin de dag vol vitaminen!

1

#### Roze smoothiebowl

met verse frambozen en banaan

2

#### Piña-coladasmoothie met ananas en banaan

met kokosmelk en limoen

3

#### Very berry smoothie

met blauwe bessen, frambozen en banaan

## Roze smoothiebowl

met verse frambozen en banaan | 2 porties

10 min.



#### Benodigdheden

Hoge kom, staafmixer

#### Ingrediënten voor 2 personen

Banaan (stuk(s))	1
Frambozen* (g)	125
Biologische volle yoghurt* (g)	150
Groene kiwi* (stuk(s))	1
Zelf toevoegen	
Honing (el)	2

\*in de koelkast bewaren

#### Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	845 /202	331 /79
Vetten (g)	4	1
waarvan verzadigd (g)	1,9	0,7
Koolhydraten (g)	36	14
waarvan suikers (g)	31,9	12,5
Vezels (g)	3	1
Eiwitten (g)	4	2
Zout (g)	0,1	0

1. Schil de **kiwi** en snijd in plakjes. Snijd de helft van 1 **banaan** in grove stukken en de andere helft in plakjes.

2. Houd de **kiwi**, **banaanplakjes** en enkele **frambozen** apart voor de garnering.

3. Voeg de **banaanstukjes**, 125 g **frambozen**, 150 g **volle yoghurt** en 2 el honing toe aan een blender. Mix met de blender tot een dikke smoothie (zie Tip).

**Tip:** Je kunt ook een staafmixer gebruiken om de smoothie te maken. Voeg de ingrediënten toe aan een hoge kom en blend met de staafmixer tot een dikke smoothie.

4. Verdeel de smoothie over twee diepe borden of kommen. Garneer met de overige **kiwi**, **banaan** en **frambozen**.

## 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

# Piña-coladasmoothie met ananas en banaan

met kokosmelk en limoen | 2 porties

5 min.



## Benodigdheden

Staafmixer of blender, hoge kom, kleine kom

## Ingrediënten voor 2 personen

Kokosmelk (ml)	250
Banaan (stuk(s))	1
Ananas* (g)	200
Limoen* (stuk(s))	1
Kokosrasp (g)	10

## Zelf toevoegen

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

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1569 /375	472 /113
Vetten (g)	25	7
waarvan verzadigd (g)	21,7	6,5
Koolhydraten (g)	32	10
waarvan suikers (g)	25	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.

# Very berry smoothie

met blauwe bessen, frambozen en banaan | 2 porties

5 min.



## Benodigdheden

Hoge kom, staafmixer

## Ingrediënten voor 2 personen

Banaan (stuk(s))	2
Blauwe bessen* (g)	125
Frambozen* (g)	125
Kokosmelk (ml)	250

## Zelf toevoegen

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

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1653 /395	435 /104
Vetten (g)	22	6
waarvan verzadigd (g)	18,9	5
Koolhydraten (g)	40	11
waarvan suikers (g)	33,2	8,7
Vezels (g)	8	2
Eiwitten (g)	4	1
Zout (g)	0	0

1. Pel 2 **bananen** en snijd ze in stukken.

2. Voeg de **banaan**, 125 g **frambozen** en 250 ml **kokosmelk** toe aan een blender of aan een hoge kom met staafmixer. Voeg de **blauwe bessen** toe, maar bewaar een handjevol **blauwe bessen** voor de garnering. Mix met de blender of staafmixer tot een dikke smoothie.

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

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

**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.

## Benodigheden

Bakplaat met bakpapier, grote kom

## Ingrediënten

Geraspte Goudse kaas*	150
Gesneden jalapeño's*	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
Pulled chicken* (g)	100
Biologische zure room* (g)	100
Sweet chili tortillachips (g)	300
Zelf toevoegen	
Peper & zout	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	928 / 222
Vetten (g)	14
Waarvan verzadigd (g)	4
Koolhydraten (g)	17
Waarvan suikers (g)	2,6
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	7
Zout (g)	0,8

## Allergenen

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

# Loaded nacho's met pulled chicken

met zelfgemaakte guacamole en jalapeño's | 4 porties



HELLO  
FRESH

Voorafje Totale tijd: 30 - 40 min.



### 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Snij de **bosui** in fijne ringen.
- Verdeel de **tortillachips** over een bakplaat met bakpapier.
- Beleg de **chips** gelijkmatig met de **pulled chicken**, **jalapeño's** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en  $\frac{2}{3}$  van de **bosui**. Bestrooi tot slot met de **kaas**.
- Bak 10 - 15 minuten, of tot de **kaas** is gesmolten.

### 2. Snijden

- Halver de **avocado**'s en verwijder de pit en schil. Snijd de **avocado** in blokjes en voeg toe aan een grote kom.
- Snijd de **tomaat** in kleine blokjes.
- Snipper de **sjalot**. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Halver de **limoen**.

### 3. Guacamole maken

- Prak het vruchtvlees van de **avocado**'s fijn met een vork.
- Voeg de **tomaat**, **sjalot** en **knoflook** toe.
- Knijp de **limoen** uit boven de kom.
- Meng alles goed en breng op smaak met peper en zout.

### 4. Serveren

- Haal de **nacho's** uit de oven en serveer direct op de bakplaat of in een serveerschaal.
- Garneer met de overige **bosui**.
- Schep de **zure room** in een schaaltje en serveer samen met de **guacamole** als dips bij de **nacho's**.

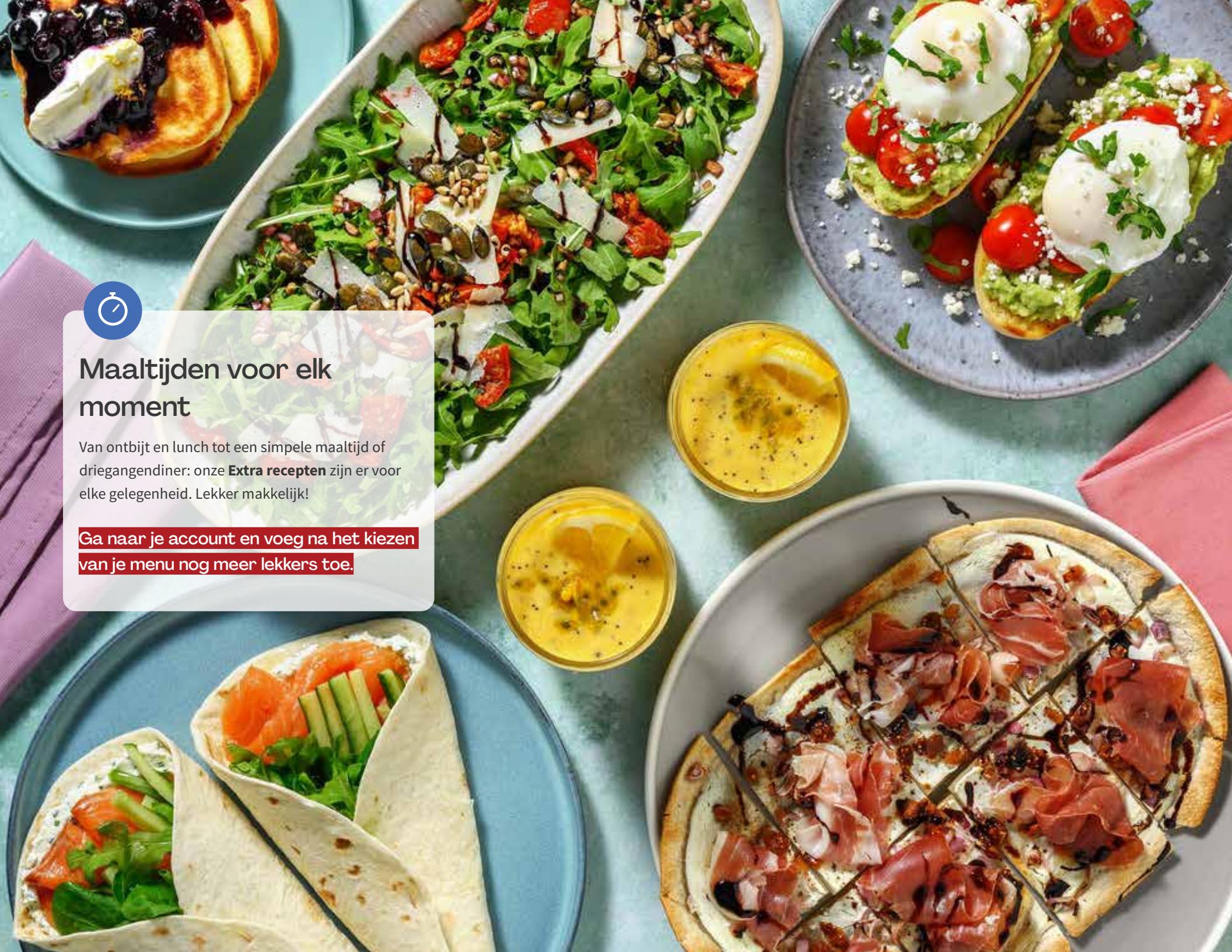
Eet smakelijk!



## 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, vershoudfolie

## Ingrediënten

Tonijn in water (blik(ken))	1
Mango* (stuk(s))	1
Bosui* (bosje(s))	½
Verse koriander en munt* (g)	10
Little gem* (stuk(s))	2
Avocado (stuk(s))	1
Witte tortilla (stuk(s))	4
Hummus* (g)	160
Rode cherrytomaten (g)	125
Gezouten amandelen (g)	40
Handsinaasappel* (stuk(s))	2
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	1
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] mayonaise (el)	2
Peper & zout	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4619 /1104	519 /124
Vetten (g)	63	7
Waarvan verzadigd (g)	7,8	0,9
Koolhydraten (g)	86	10
Waarvan suikers (g)	34,3	3,9
Vezels (g)	20	2
Eiwitten (g)	33	4
Zout (g)	2,7	0,3

## Allergenen

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

# Bentobox met tonijnsaladewraps

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



HELLO  
FRESH

Lunch Totale tijd: 15 min.



### 1. Tonijnsalade maken

- Snijd de **bosui** in dunne ringen. Snijd de **koriander** en **munt** grof.
- Schil de **mango** en snijd het vruchtvlees in plakjes.
- Giet de **tonijn** af en voeg toe aan een grote kom.
- Voeg de mayonaise, de **bosui**, **koriander** en **munt** toe en meng goed door. Breng op smaak met peper en zout.

### 2. Tortilla's maken

- Halveer de **avocado** en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakjes.
- Verwijder de harde kern van de **little gem** en trek de bladeren los van elkaar.
- Leg 2-3 **little gemblaadjes** in het midden van elke **tortilla**. Verdeel de tonijnsalade, **mango** en **avocado** over de **tortilla's**.
- 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!

### 3. Snijden

- Snijd de **komkommer** doormidden en vervolgens in reepjes.
- Verwijder de schil van de **sinaasappel**. Pel de **sinaasappel** en bewaar de partjes apart.

### 4. Bentobox maken

- Voeg de **sinaasappelpartjes** en **amandelen** toe aan de lunchtrommel met de **tortilla's**.
- Voeg de helft van de **cherrytomaten** en **komkommer** toe aan de lunchtrommel. Eet als snack met de **hummus** (zie Tip).

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

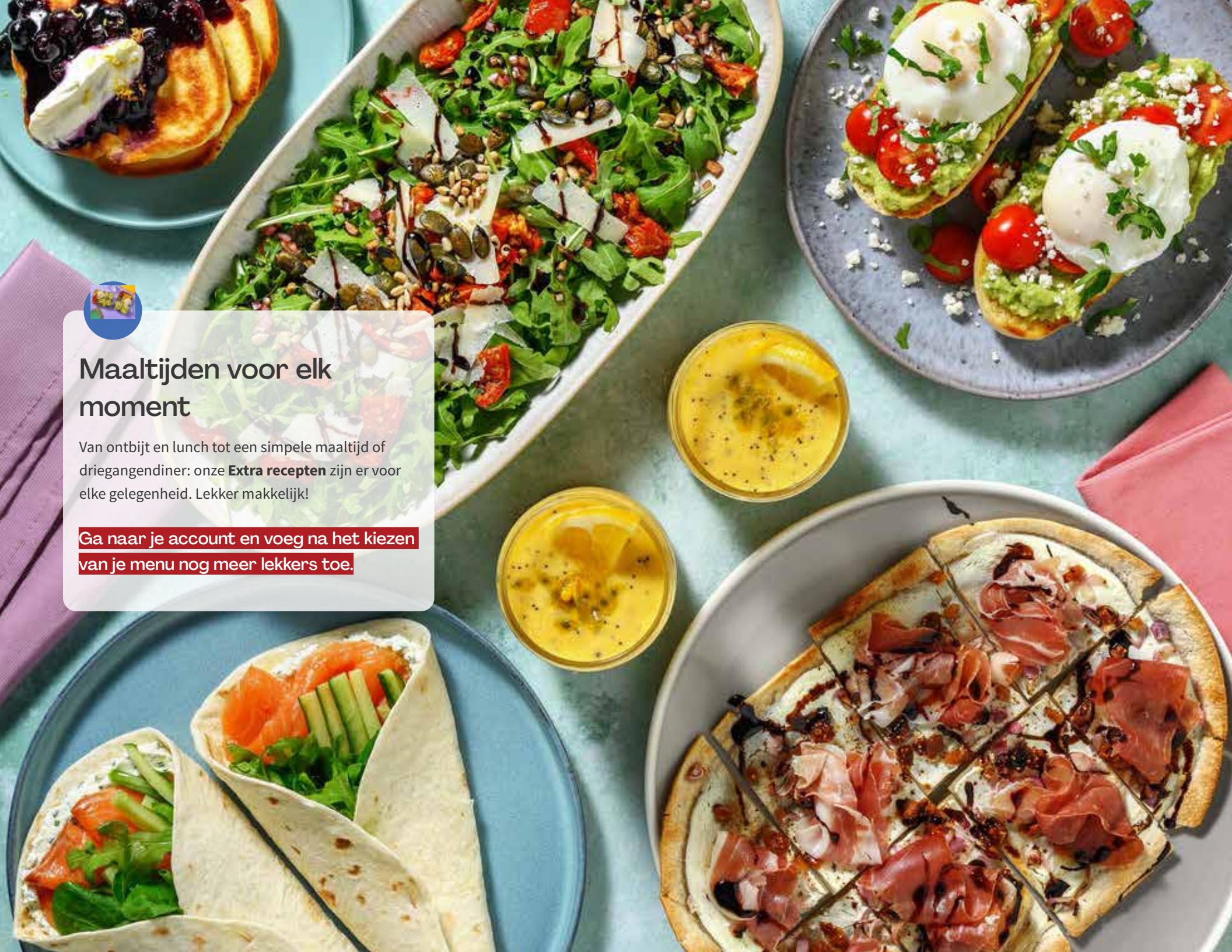
**Eet smakelijk!**



## Maaltijden voor elk moment

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

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



## Klaar om te koken?

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

## Benodigheden

Vershoudfolie, koekenpan

## Ingrediënten

Witte tortilla (stuk(s))	4
Avocado (stuk(s))	1
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	2
Feta* (g)	50
Rucola en veldsla*	40
BBQ-rub (zakje(s))	1
Kippendijreepjes*	100
Hummus* (g)	160
Gezouten amandelen (g)	40
Rode cherrytomaten (g)	125
Handsinaasappel* (stuk(s))	2
Zelf toevoegen	
Zonnebloemolie (tl)	1
Peper & zout	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4222 /1009	577 /138
Vetten (g)	61	8
Waarvan verzadigd (g)	12,5	1,7
Koolhydraten (g)	69	9
Waarvan suikers (g)	18,2	2,5
Vezels (g)	16	2
Eiwitten (g)	32	4
Zout (g)	2,6	0,4

## Allergenen

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

# Bentobox met avocado-kipwraps

met snackgroenten, dip, vers fruit en amandelen | 2 porties



HELLO  
FRESH

Lunch Totale tijd: 15 min.



### 1. Voorbereiden

- Halveer **mini-komkommer** in de lengte en snijd vervolgens in reepjes.
- Halveer de **avocado** en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakken.
- Verkruimel de **feta**.

### 2. Tortilla's maken

- Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Voeg de **kippendijreepjes** en **BBQ-rub** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) toe en bak 4 - 6 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Beleg de **wraps** met de **kip**, **avocado**, **feta** en **mini-komkommer**.
- Rol de **wraps** op en voeg 2 wraps toe aan de lunchtrommel (zie Tip).

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

### 3. Snijden

- Snijd de **komkommer** doormidden en vervolgens in reepjes.
- Verwijder de schil van de **sinaasappel**. Pel de **sinaasappel** en bewaar de partjes apart.

### 4. Bentobox maken

- 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:** Tje kunt ook meteen 2 lunchtrommels maken, zo ben je meteen klaar voor de volgende dag!

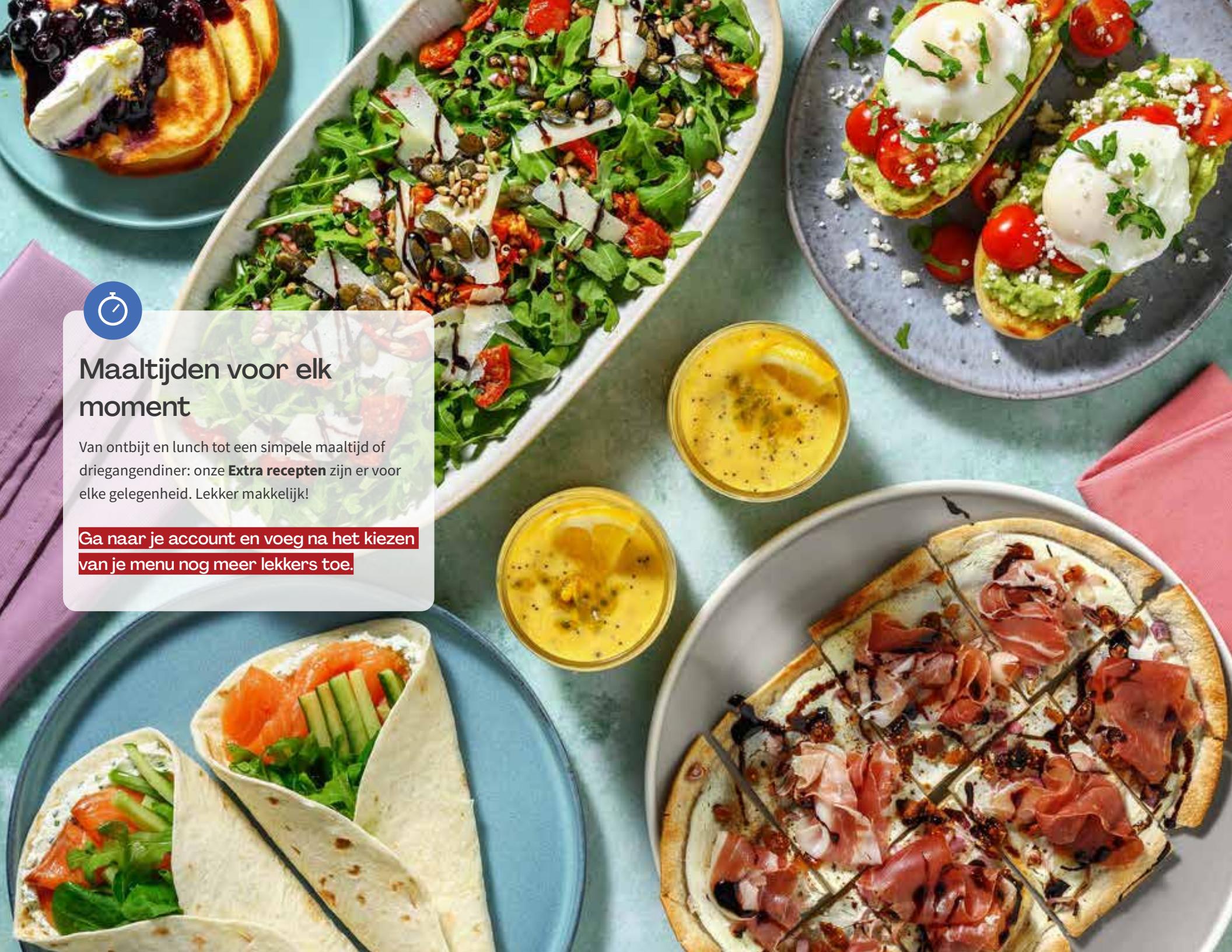
**Eet smakelijk!**



## Maaltijden voor elk moment

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

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



## Klaar om te koken?

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

### Benodigdheden

2x bakplaat met bakpapier, kom, mengkom

### Ingrediënten

Havermout (g)	200
Speculaaskruiden (zakje(s))	1
Pecanstukjes (g)	50
Gezouten amandelen (g)	40
Pompoenpitten (g)	40
Pindakaas (bakje(s))	1
Appel* (stuk(s))	1
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	2
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	5
Bruine basterdsuiker (el)	2
Zout (tl)	½

\* in de koelkast bewaren

### Voedingswaarden

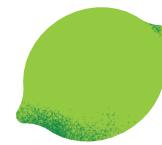
	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1575 /376
Vetten (g)	20
Waarvan verzadigd (g)	2,6
Koolhydraten (g)	38
Waarvan suikers (g)	17,5
Vezels (g)	5
Eiwitten (g)	9
Zout (g)	0,5

### Allergenen

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

# Zelfgemaakte wintergranola

met speculaaskruiden, noten, zaden en appel | 8 - 10 porties



HELLO  
FRESH

Ontbijt Totale tijd: 60 min.



### 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 160 graden.
- Hak de **amandelen** grof.
- Verwijder het klokhuis van de **appel** en snijd in blokjes.
- Leg de **appel** op een bakplaat met bakpapier en spreid gelijkmatig uit.

### 2. Granola mengen

- Voeg de **havermout**, suiker, **speculaaskruiden**, **gezouten amandelen**, **pecannoten** en **pompoenpitten** toe aan een grote mengkom.
- Meng in een kom de **pindakaas**, olijfolie, honing en een snufje zout.
- Giet het pindakaasmengsel in de grote mengkom en meng met de granola.

### 3. Granola bakken

- Verdeel de granola gelijkmatig over een bakplaat met bakpapier.
- Bak de granola 40 - 45 minuten in de oven.
- Schep de granola elke 10 - 15 minuten om, tot het rondom geroosterd is.
- Bak de **appel** 15 - 20 minuten in de oven, of tot de **appel** gedroogd is. Haal daarna uit de oven om af te koelen.

### 4. Serveren

- Haal de granola uit de oven en laat volledig afkoelen (zie Tip).
- Meng de gedroogde **appel** erdoor.
- Bewaar in een luchtdicht bakje.

**Tip:** Zodra de granola volledig is afgekoeld, wordt hij heerlijk knapperig!

**Eet smakelijk!**



## Maaltijden voor elk moment

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

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



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Aluminiumfolie, kleine pan, spatel, 2x kom, garde, koekenpan

## Ingrediënten

Ei* (stuk(s))	2
Biologische boeren karnemelk* (ml)	200
Tarwebloem (g)	150
Bakpoeder (g)	8
Speculaaskruiden (zakje(s))	1
Verge gember* (tl)	5
Roomkaas* (g)	100
Zelf toevoegen	
Suiker (el)	3
Zonnebloemolie (el)	1
Zout (tl)	½
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	2
[Plantaardige] roomboter (el)	1

\*in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2878 /688	824 /197
Vetten (g)	26	8
Waarvan verzadigd (g)	12	3,3
Koolhydraten (g)	90	26
Waarvan suikers (g)	34,2	10
Vezels (g)	4	1
Eiwitten (g)	24	7
Zout (g)	3,6	1

## Allergenen

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

# Amerikaanse pannenkoeken van gingerbread

met roomkaasvulling en gembersiroop | 2 porties



Ontbijt Totale tijd: 25 min.



### 1. Gembersiroop maken

- Rasp de **gember** fijn.
- Voeg de honing, 4 el water, 2 el suiker, de **gember** en een kwart van de **speculaaskruiden** toe aan een kleine pan.
- Laat 6 - 8 minuten inkoken op middelhoog vuur.
- Zet het vuur uit en roer 1 el roomboter erdoorheen tot het gesmolten is. Dek af en houd warm tot serveren.

### 2. Beslag maken

- Klop de **eieren** in een kom.
- Voeg de **karnemelk** toe aan de **eieren** en blijf kloppen tot het eimengsel luchtig is (zie Tip).
- Weeg 150 g **bloem** af en voeg toe aan in een kom, voeg een ½ zakje **bakpoeder** toe, de overige **speculaaskruiden**, ½ tl zout en 1 el suiker.
- Spatel het eimengsel door de **bloem**.

*Tip: Het eimengsel is klaar als je veel luchtbellen ziet.*

### 3. Pannenkoeken bakken

- Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Schep een soeplepel beslag in de pan. Voeg een klein schepje **roomkaas** toe en bak de pannenkoek ongeveer 2 minuten per kant.
- Haal uit de pan en dek de pannenkoeken af onder aluminiumfolie om ze warm te houden.
- Herhaal deze stappen tot al het beslag op is. Voeg telkens wat zonnebloemolie toe als de pan droog wordt.

### 4. Serveren

- Stapel de pannenkoeken op borden en besprenkel met de gembersiroop.

**Eet smakelijk!**



## Maaltijden voor elk moment

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

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



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Kom, grote kom

## Ingrediënten

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

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	681 /163
Vetten (g)	10
Waarvan verzadigd (g)	6,5
Koolhydraten (g)	14
Waarvan suikers (g)	9,5
Vezels (g)	4
Eiwitten (g)	2
Zout (g)	0

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

## Allergenen

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

# Chiapudding op 3 manieren

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



HELLO  
FRESH

Ontbijt Totale tijd: 15 - 20 min.



### 1. Basis chiapudding

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

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

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

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

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

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

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

Eet smakelijk!



## Maaltijden voor elk moment

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

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



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

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
Sriracha-mayo* (g)	50
Zelf toevoegen	
Peper & zout	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2619 /681	859 /205
Vetten (g)	34	11
Waaran verzadigd (g)	4,4	1,5
Koolhydraten (g)	52	17
Waaran suikers (g)	9,4	3,1
Vezels (g)	5	2
Eiwitten (g)	25	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 **sriracha-mayo**.

### 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.**





Ontbijtbox

## Begin de dag vol vitaminen!

- 1 Wentelteefjes met gekarameliseerde appel**
- 2 Hartige crackers met ham en kruidenkaasblokjes**
- 3 Griekse yoghurtbowls met appel en pecan**

# Wentelteefjes met gekarameliseerde appel met mascarpone | 2 porties

20 min.



### Benodigdheden

2x kom, grote koekenpan, koekenpan

### Ingrediënten voor 2 personen

Appel* (stuk(s))	1
Gemalen kaneel (tl)	3
Mascarpone* (g)	50
Ei* (stuk(s))	2
Briochebroodje (stuk(s))	2

### Zelf toevoegen

Honing [of plantaardig alternatief]	naar smaak
[Plantaardige] melk	scheutje
[Plantaardige] roomboter (el)	2½
Suiker (el)	3

\* in de koelkast bewaren

### Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	906 /217
Vetten (g)	12
waarvan verzadigd (g)	6,9
Koolhydraten (g)	22
waarvan suikers (g)	10,3
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	5
Zout (g)	0,3

### 1. Voorbereiden

- Verwijder het klokhuis van de **appel** en snijd de **appel** in blokjes. Halveer het **brood** in de lengte.
- Voeg de **appel** toe aan een kom en meng met de helft van de **kaneel** en 1 eetlepel suiker.

### 2. Bakken

- Verhit ½ el roomboter per persoon in een koekenpan op hoog vuur en bak de **appel** 3 - 4 minuten.

### 3. Wentelen

- Knuts in een kom de **eieren** met de **melk** en de rest van de suiker en **kaneel**.
- Verhit 2 el roomboter in een grote koekenpan op middelhoog vuur.
- Doop het **brood** in het eimengsel. Laat het er niet te lang in liggen, anders wordt het niet knapperig tijdens het bakken.
- Leg de sneetjes **brood** in de pan en bak 3 - 4 minuten per kant, of tot ze krokant beginnen te worden.

### 4. Serveren

- Serveer de wentelteefjes op borden.
- Bedek met de **mascarpone** en garneer met de gekarameliseerde **appel**.
- Besprengel met 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.

# Hartige crackers met ham en kruidenkaasblokjes

4 porties | 2 x ontbijten voor 2 personen

10 min.



## Benodigdheden

## Ingrediënten voor 2 personen

Crackers (stuk(s))	12
Veldsla* (g)	40
Kruidenkaasblokjes* (g)	75
Achterham* (plakje(s))	12
<b>Zelf toevoegen</b>	
Zwarte peper	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	788 /188
Vetten (g)	11
waarvan verzadigd (g)	4
Koolhydraten (g)	3
waarvan suikers (g)	0,7
Vezels (g)	5
Eiwitten (g)	10
Zout (g)	1,4

### Allergenen

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

# Griekse yoghurtbowls met appel en pecan

4 porties | 2x ontbijten voor 2 personen

10 min.



## Benodigdheden

## Ingrediënten voor 2 personen

Yoghurt Griekse stijl* (g)	500
Appel* (stuk(s))	2
Pecanstukjes (g)	40
Gemalen kaneel (tl)	3
<b>Zelf toevoegen</b>	
Honing [of plantaardig alternatief]	naar smaak

\*in de koelkast bewaren

## Voedingswaarder

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	554 /132
Vetten (g)	9
waarvan verzadigd (g)	4
Koolhydraten (g)	7
waarvan suikers (g)	6,3
vezels (g)	1
Eiwitten (g)	3
Zout (g)	0,1

1. Verwijder het klokhuis van de **appel** en snijd een 1 **appel** per persoon in plakjes.

2. Schep 125 g **Griekse yoghurt** per persoon in kleine kom en meng met een snufje **kaneel**

- Beleg elke kom met de **appelplakjes** en de helft van de **pecannoten**. 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. Zie onderstaande tabel voor de benodigde hoeveelheid van elk ingrediënt.

## Benodigdheden

Blender of staafmixer met hoge kom, 2x kom, 2x zeef

## Ingrediënten

Verse gember* (tl)	20
Handsinaasappel* (stuk(s))	4
Citroen* (stuk(s))	1
Appel* (stuk(s))	2
Zelf toevoegen	
Honing [of plantaardig alternatief]	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	231 /55
Vetten (g)	0
Waarvan verzadigd (g)	0
Koolhydraten (g)	12
Waarvan suikers (g)	8,1
Vezels (g)	3
Eiwitten (g)	1
Zout (g)	0

## Allergenen

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

# Zelfgemaakte gembershots

gember-sinaasappel & gember-citroen | 2 flesjes van 350 ml



HELLO  
FRESH

Totale tijd: 20 - 25 min.



### 1. Gember en sinaasappel voorbereiden

- Schil de helft van de **gember** of was grondig en snijd in kleinere stukken.
- Gebruik een scherp mes om de schil van de **sinaasappel** te verwijderen en snijd vervolgens het vruchtvlees in blokjes.

### 2. Gember-sinaasappelsap maken

- Voeg de **gember**, **sinaasappel** en 100 ml water toe aan een hoge kom (zie Tip). Mix met een staafmixer tot het zo fijn mogelijk is.
- Plaats een zeef op een kom, giet het mengsel erin en duw met een lepel het sap uit het mengsel.
- Voeg honing naar smaak toe.

**Tip:** Heb je geen staafmixer? Je kunt ook een blender gebruiken om de ingrediënten te mixen.

### 3. Gember en citroen voorbereiden

- Schil de overige **gember** of was grondig en snijd in kleinere stukken.
- Schil de **appel**, verwijder het klokhuis en snijd de **appel** in partjes.
- Gebruik een scherp mes om de schil van de **citroen** te verwijderen en snijd het vruchtvlees in blokjes.

### 4. Gember-citroensap maken

- Voeg de **gember**, de **appel**, het **citroensap** en 150 ml water toe aan een hoge kom. Mix met een staafmixer tot het zo fijn mogelijk is.
- Plaats een zeef op een kom, giet het mengsel erin en duw met een lepel het sap uit het mengsel.
- Voeg honing naar smaak toe.
- Schenk 's ochtends een klein shotje sap voor een goede start van de dag. Bewaar de rest in luchtdichte flessen in de koelkast.

**Eet smakelijk!**



## Maaltijden voor elk moment

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

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



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Blender of staafmixer met hoge kom

## Ingrediënten

Passievruit* (stuk(s))	4
Mango* (stuk(s))	1
Biologische volle yoghurt* (g)	100
Biologische halfvolle melk* (ml)	200
Zelf toevoegen	
Honing [of plantaardig alternatief]	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	841 /201	239 /57
Vetten (g)	4	1
Waarvan verzadigd (g)	2,2	0,6
Koolhydraten (g)	28	8
Waarvan suikers (g)	27,6	7,8
Vezels (g)	5	1
Eiwitten (g)	8	2
Zout (g)	0,2	0,1

## Allergenen

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

# Passievruitsmoothie

met mango en yoghurt | 2 porties



Totale tijd: 10 - 15 min.



### 1. Voorbereiden

- Schil 1 **mango** en snijd in blokjes.
- Halver 3 **passievuchten** en schep het vruchtvlees eruit.

### 2. Mixen

- Voeg de **mango** en **passievuchten** toe aan een blender of hoge kom met staafmixer.
- Voeg de **yoghurt** en **melk** toe en mix tot een gladde massa.

### 3. Afmaken

- Voeg honing naar smaak toe.

### 4. Serveren

- Schenk de smoothie in twee glazen.
- Halver 1 **passievucht** en schep het vruchtvlees bovenop de smoothies.

**Eet smakelijk!**



## Maaltijden voor elk moment

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

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



# High tea box

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

Totale tijd: 60 - 70 min.



Tarwebloem



Bakpoeder



Pecanstukjes



Witte tortilla



Kruidenroomkaas



Warmgerookte zalmsnippers



[Mini-]komkommer



Rucola en veldsla



De Maro - Brownie



Verse gember



Verse munt



Danerolles - Kaneelrolletjes



Mascarpone



Bosbessenjam



Quiche lorraine



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

## Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af.

## Benodigheden

2x bakplaat met bakpapier, waterkoker, grote kom, dunschiller of kaasschaaf, deegroller, steelpan

## Ingrediënten voor 4 personen

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

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

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

## Allergenen

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



### 1. Scones maken

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



### 2. Kaneelrolletjes maken

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

**Tip:** De kaneelsuiker vind je in de verpakking van de kaneelrolletjes.



### 3. Bakken

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

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



### 4. Wraps maken

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



### 5. Afmaken

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



### 6. Serveren

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

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

**Eet smakelijk!**

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Koekenpan, tosti-ijzer of panini-contactgrill

## Ingrediënten

Briochebroodje (stuk(s))	2
Franse roombrie* (g)	200
Ontbijtspek* (plakje(s))	4
Appel* (stuk(s))	1
Pikante uienchutney* (g)	80
Zelf toevoegen	

\* in koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2996 /716	951 /227
Vetten (g)	40	13
Waarvan verzadigd (g)	23,3	7,4
Koolhydraten (g)	61	19
Waarvan suikers (g)	26,1	8,3
Vezels (g)	5	1
Eiwitten (g)	28	9
Zout (g)	3	1

## Allergenen

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

# Briochetosti met brie, ontbijtspek en appel met uienchutney | 2 porties



Lunch Totale tijd: 15 - 20 min.



### 1. Voorbereiden

- Verhit een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur en bak het **ontbijtspek** 4 - 6 minuten.
- Snijd de **brioche** open.
- Snijd de **brie** in plakjes.
- Verwijder het klokhuis van de **appel** en snijd de **appel** in schijfjes.

### 2. Tosti beleggen

- Smeer de **uienchutney** op de brioche.
- Beleg met de **brie**, **spek** en **appel**.

### 3. Tosti maken

- Verwarm het tosti-ijzer of de panini-contactgrill en leg de tosti erin (zie Tip).
- Grill 5 - 6 minuten, of tot de **kaas** gesmolten is.

**Tip:** Als je geen tosti-ijzer in huis hebt kun ook een koekenpan met deksel gebruiken om de tosti te maken. Verhit dan een klontje roomboter in de pan op middelhoog vuur en rooster de tosti, afgedekt, 2 - 3 minuten per kant.

### 4. Serveren

- Snijd de briochetosti doormidden 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

Rasp, grote kom, ovenschaal, bakpapier

### Ingrediënten

Havermout (g)	200
Biologische halfvolle melk* (ml)	200
Bakpoeder (g)	16
Appel* (stuk(s))	3
Rozijnen (g)	80
Speculaaskruiden (zakje(s))	2/3
Amandelschaafsel (g)	40
Ei* (stuk(s))	2
Zelf toevoegen	
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	1
Zout (tl)	1/4

\* in de koelkast bewaren

### Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	704 /168
Vetten (g)	5
Waarvan verzadigd (g)	0,8
Koolhydraten (g)	24
Waarvan suikers (g)	12,1
Vezels (g)	3
Eiwitten (g)	5
Zout (g)	0,7

### Allergenen

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

# Gebakken havermout met appel

met rozijnen en amandelschaafsel | 6 porties



HELLO  
FRESH

Ontbijt Totale tijd: 55 - 65 min.



### 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 190 graden.
- Bekleed een vierkante ovenschaal met bakpapier. Laat wat extra bakpapier over langs de randen, om de gebakken **havermout** later gemakkelijker uit de ovenschaal te kunnen halen.

### 2. Beslag maken

- Rasp de helft van de **appels** met een grove rasp. Snijd de overige **appel** in plakjes.
- Hak de **rozijnen** grof.
- Meng in een grote kom de **havermout** met het bakpoeder, het zout en 2 tl **speculaaskruiden**. Roer de **rozijnen** en de geraspte **appel** erdoor. Meng vervolgens de **melk**, **eieren** en honing erdoor (zie Tip).

**Tip:** Voeg eventueel extra honing toe naar smaak.

### 3. Havermout bakken

- Verdeel het mengsel gelijkmatig over de ovenschaal. Bedek met de **appelschijfjes** en bestrooi met het **amandelschaafsel**.
- Bak 30 - 35 minuten in de oven. Laat volledig afkoelen.

### 4. Serveren

- Snijd de gebakken **havermout** in 6 stukken.
- Bewaar in de koelkast.
- Verwarm eventueel opnieuw in de oven of magnetron.

**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

Bakpapier, kom, fijne rasp, ovenschaal, 2x steelpan, keukenmachine

## Ingrediënten

Ei* (stuk(s))	1
Citroen* (stuk(s))	1
Roomkaas* (g)	400
Blauwe bessen* (g)	125
Speculaastukjes (g)	300
Zelf toevoegen	
Suiker (el)	2½
Water voor saus (el)	2
[Plantaardige] roomboter (g)	80

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1061 /254
Vetten (g)	15
Waarvan verzadigd (g)	10,5
Koolhydraten (g)	24
Waarvan suikers (g)	13,2
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	5
Zout (g)	0,7

## Allergenen

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

# Blueberry cheesecake bites

met bodem van speculaas | 9 porties



Dessert Totale tijd: 60 - 70 min.



## 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Bekleed een vierkante ovenschaal van 25 cm met bakpapier. Laat wat papier over aan de randen om later te kunnen pakken als je de cheesecake bites uit de ovenschaal tilt.

## 3. Topping maken

- Voeg ondertussen de **blauwe bessen**, het water voor de saus en 1 el suiker toe aan een steelpan. Kook 5 minuten op middelhoog vuur. Prak met een vork de **blauwe bessen** tot de gewenste dikte
- Rasp de schil van de **citroen** met een fijne rasp. Pers de **citroen** uit boven een kleine kom. Meng in een kom de **roomkaas** met de **citroenrasp**, het **citroensap**, het **ei** en de overige suiker.

## 2. Bodem maken

- Laat de roomboter smelten in een steelpan op laag vuur.
- Voeg de **speculaastukjes** toe aan een keukenmachine en mix tot kruimels (zie Tip). Voeg de kruimels toe aan de roomboter en meng door elkaar.
- Verdeel het mengsel gelijkmatig over de bodem van de ovenschaal en druk stevig aan met de achterkant van een lepel of de onderkant van een glas.
- Bak 8 minuten en laat volledig afkoelen.

## 4. Serveren

- Voeg de roomkaasvulling toe aan de ovenschaal en verdeel gelijkmatig over de gebakken speculaasbodem. Besprenkel met de blauwebessentopping. Maak eventueel een gemarmerd patroon met een mes of tandenstoker.
- Bak de cheesecake 30 - 35 minuten in de oven.
- Laat de cheesecake volledig afkoelen. Zet de cheesecake na het bakken het liefst 1 uur in de koelkast.
- Snijd de cheesecake in 9 vierkanten en serveer.

**Eet smakelijk!**



## Maaltijden voor elk moment

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

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



## Klaar om te koken?

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

### Benodigdheden

Diep bord, koekenpan, garde

### Ingrediënten

Briochebroodje (stuk(s))	2
Ei* (stuk(s))	2
Biologische halfvolle melk* (ml)	100
Gemalen kaneel (tl)	1½
Rietsuiker (g)	70
Blauwe bessen* (g)	125
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] roomboter (el)	1½

\* in de koelkast bewaren

### Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2335 /558	798 /191
Vetten (g)	18	6
Waarvan verzadigd (g)	9,2	3,1
Koolhydraten (g)	81	28
Waarvan suikers (g)	48,5	16,6
Vezels (g)	5	2
Eiwitten (g)	16	5
Zout (g)	0,9	0,3

### Allergenen

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

# Klassieke wentelteefjes

met blauwe bessen | 2 porties



Ontbijt Totale tijd: 25 - 30 min.



### 1. Voorbereiden

- Halver de **briochebroodjes**.
- Voeg aan een diep bord de **eieren**, **melk**, 50 g **suiker** en de **kaneel** toe.
- Klop alles goed met een garde.

### 2. Briocheplakjes laten weken

- Verhit de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Leg ondertussen twee **briocheplakjes** per keer in het eimengsel, tot de plakjes helemaal verzadig zijn.

### 3. Wentelteefjes maken

- Leg de plakjes direct in de pan en bak 4 minuten per kant, of tot goudbruin.
- Herhaal dit tot alle plakjes klaar zijn.

### 4. Serveren

- Serveer de wentelteefjes op borden.
- Bestrooi met de overige **suiker**.
- Garneer met de **blauwe bessen**.

**Eet smakelijk!**



## Maaltijden voor elk moment

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

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



## Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af.

## Benodigdheden

Kom, pan met deksel, koekenpan

## Ingrediënten

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

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2588 /619	695 /166
Vetten (g)	28	7
Waarvan verzadigd (g)	3,2	0,9
Koolhydraten (g)	71	19
Waarvan suikers (g)	10,9	2,9
Vezels (g)	4	1
Eiwitten (g)	19	5
Zout (g)	1,3	0,3

## Allergenen

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

# Pokébowl met garnalen en avocado

met sriracha-mayo en furikake | 2 porties



Lunch Totale tijd: 15 - 20 min.



### 1. Rijst koken

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

### 2. Groenten snijden

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

### 3. Garnalen bakken

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

### 4. Serveren

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

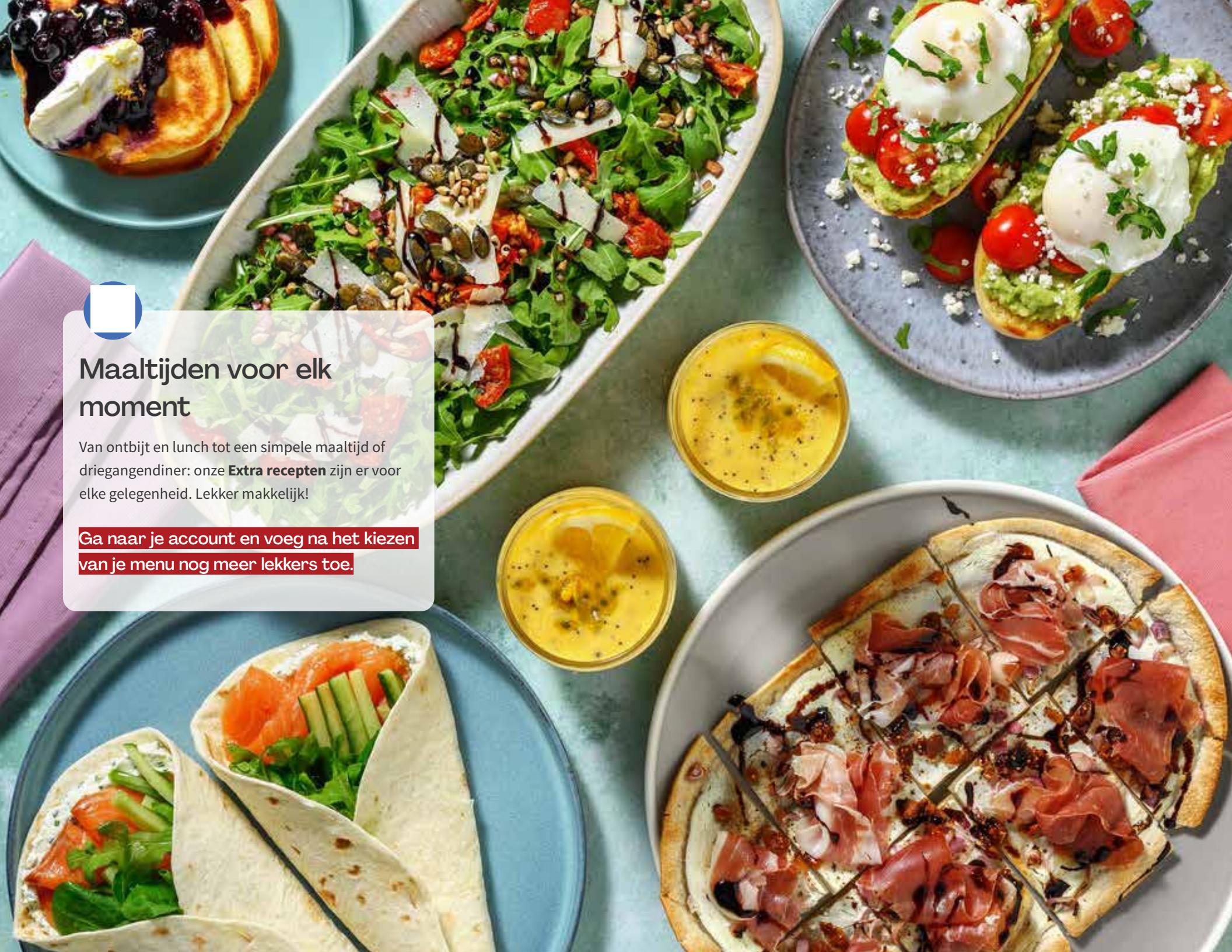
Eet smakelijk!



## Maaltijden voor elk moment

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

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



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Koekenpan

## Ingrediënten

Ui (stuk(s))	1
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	1
Paprika* (stuk(s))	1
Knoflookteent (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)	2
Zonnebloemolie (el)	1
Peper & zout	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2795 /668	610 /146
Vetten (g)	33	7
Waarvan verzadigd (g)	4,2	0,9
Koolhydraten (g)	68	15
Waarvan suikers (g)	19,2	4,2
Vezels (g)	7	1
Eiwitten (g)	22	5
Zout (g)	3,2	0,7

## Allergenen

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

# Turks broodje met spicy pulled chicken

met sriracha-mayo en paprika | 2 porties



Lunch Totale tijd: 15 - 20 min.



### 1. Voorbereiden

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

### 2. Pulled chicken bakken

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

### 3. Broodje bakken

- 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 **pulled chicken**. Garneer met de **sriracha-mayo**, **slamix** en **komkommer**plakjes.
- Werk af met de bovenkant van het **broodje**.

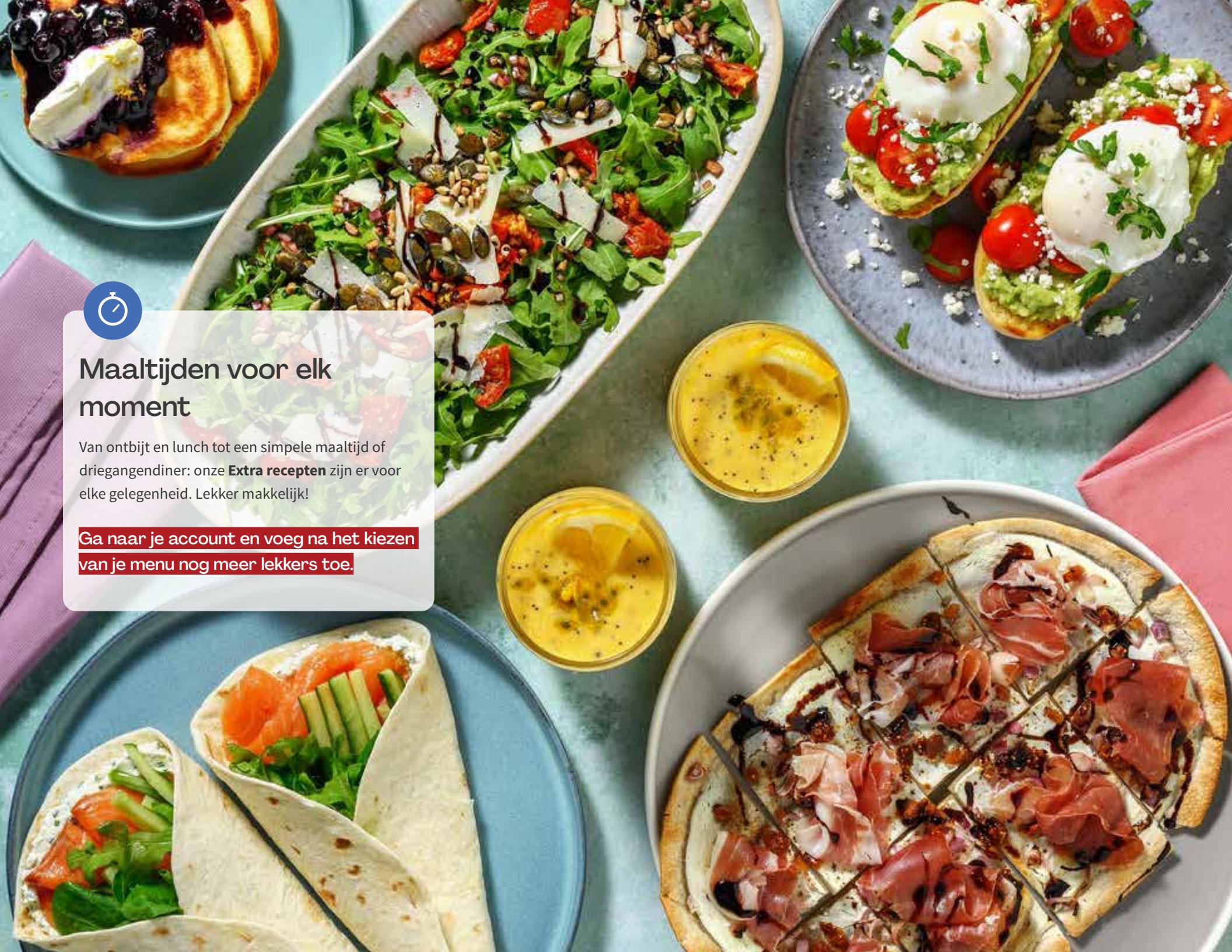
**Eet smakelijk!**



## 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

Bakplaat met bakpapier, kom, grote pan, steelpan met deksel, keukenpapier, bord, schuimspaan, garde

## Ingrediënten

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

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

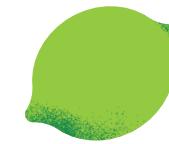
	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3816 /912	696 /166
Vetten (g)	52	9
Waarvan verzadigd (g)	11,6	2,1
Koolhydraten (g)	75	14
Waarvan suikers (g)	6	1,1
Vezels (g)	11	2
Eiwitten (g)	33	6
Zout (g)	2,4	0,4

## Allergenen

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

# Smashed avocado toast met ei en cherrytomaten

met verse kruiden, limoen en feta | 2 porties



HELLO  
FRESH

Lunch Totale tijd: 25 min.



### 1. Voorbereiden

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

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

### 3. Eieren pocheren

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

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

### 2. Eieren koken

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

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

### 4. Serveren

- Verdeel de toast over de borden.
- Pel de **knoflook**, snijd doormidden en wrijf de toast in met een beetje **knoflook** (zie Tip).
- Halveer de **cherrytomaten**. Verdeel het avocadomengsel over de toast en beleg met de **cherrytomaten**.
- Verkruimel de **feta** en snij de **peterselie** en **koriander** fijn. Verdeel de **feta** en **verse kruiden** over de toast.

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

**Eet smakelijk!**



## Maaltijden voor elk moment

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

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



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Rasp, pan met deksel, steelpan

## Ingrediënten

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

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

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

## Allergenen

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

# Ravioli met tomaat-mascarponesaus

met vers basilicum en Parmigiano Reggiano | 2 porties



HELLO  
FRESH

Lunch Totale tijd: 15 - 20 min.



### 1. Pasta koken

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

### 3. Snijden

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

### 2. Saus opwarmen

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

### 4. Serveren

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

**Eet smakelijk!**



## Maaltijden voor elk moment

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

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



## Klaar om te koken?

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

### Benodigdheden

Aardappelstamper, soeppan met deksel

### Ingrediënten

Groene spliterwten (g)	300
Laurierblad (stuk(s))	1
Sticky buikspek* (g)	120
Wortel* (stuk(s))	2
Aardappelen (g)	200
Verge bladselderij* (g)	20
Prei* (stuk(s))	1
Ui (stuk(s))	1
Knolselderijblokjes* (g)	300
Brandt & Levie bio rookworst* (stuk(s))	1
Zelf toevoegen	
Zoutarme runderbouillon (ml)	1000
Peper & zout	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

### Voedingswaarden

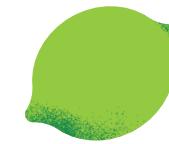
	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	390 /93
Vetten (g)	3
Waarvan verzadigd (g)	1,4
Koolhydraten (g)	10
Waarvan suikers (g)	1,7
Vezels (g)	3
Eiwitten (g)	5
Zout (g)	0,3

### Allergenen

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

# Erwtensoep met rookworst

met sticky buikspek, prei en knolselderij | 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 het **buikspek** 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 het **buikspek** uit de pan en snijd in kleine blokjes.
- Voeg de **wortel**, **aardappel**, gesneden **bladselderij**, **knolselderij**, **prei**, **ui**, en **rookworst** toe. Roer goed door en laat 40 minuten koken op laag vuur, of tot de **groenten** en **spliterwten** 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 het **buikspek** en de 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.

## Benodigdheden

Kom, grote kom, rasp, pan met deksel, bord, koekenpan

## Ingrediënten

Jasmijnrijst (g)	150
Ui (stuk(s))	1
Garnalen* (g)	240
Verge koriander en munt* (g)	10
Komkommer* (stuk(s))	1
Zoete Azatische saus* (zakje(s))	1
Hoisinsaus (g)	75
Wortel* (stuk(s))	1
Rijstpapier (stuk(s))	1
Verge gember* (tl)	2
Zelf toevoegen	
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼
Wittewijnazijn (el)	1
Suiker (el)	½
Zonnebloemolie (el)	½
Peper & zout	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	571 / 136
Vetten (g)	1
Waaran verzadigd (g)	0,2
Koolhydraten (g)	26
Waaran suikers (g)	5,4
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	5
Zout (g)	1

## Allergenen

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

# Vietnamese rijstvelloempia's met garnalen

met hoisinsaus | 10 stuks



HELLO  
FRESH

Voorafje Totale tijd: 20 - 25 min.



### 1. Voorbereiden

- Kook 360 ml water met ¼ bouillonblokje in een pan met deksel en kook de **rijst**, afgedekt, 10 - 12 minuten. Laat afkoelen.
- Rasp de **wortel** met een grove rasp. Snipper de **ui**.
- Meng in een kom de wittewijnazijn, suiker en een snuf zout. Meng de **ui** en **wortel** erdoor en zet apart. Schep regelmatig om, zodat de smaken goed intrekken.

### 2. Garnalen bakken

- Verhit ½ el zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Rasp de aangegeven hoeveelheid **gember** en voeg, samen met de **garnalen**, toe aan de koekenpan. Bak 2 - 3 minuten en breng op smaak met peper en zout.

### 3. Snijden

- Hak de verse **kruiden** fijn.
- Snijd de **komkommer** in dunne staaftjes.
- Vul een grote kom of diep bord met lauwwarm water. Wel een **rijstpapier** 5 - 10 seconden in het water. Leg daarna direct op een plat bord om te beleggen.

### 4. Serveren

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

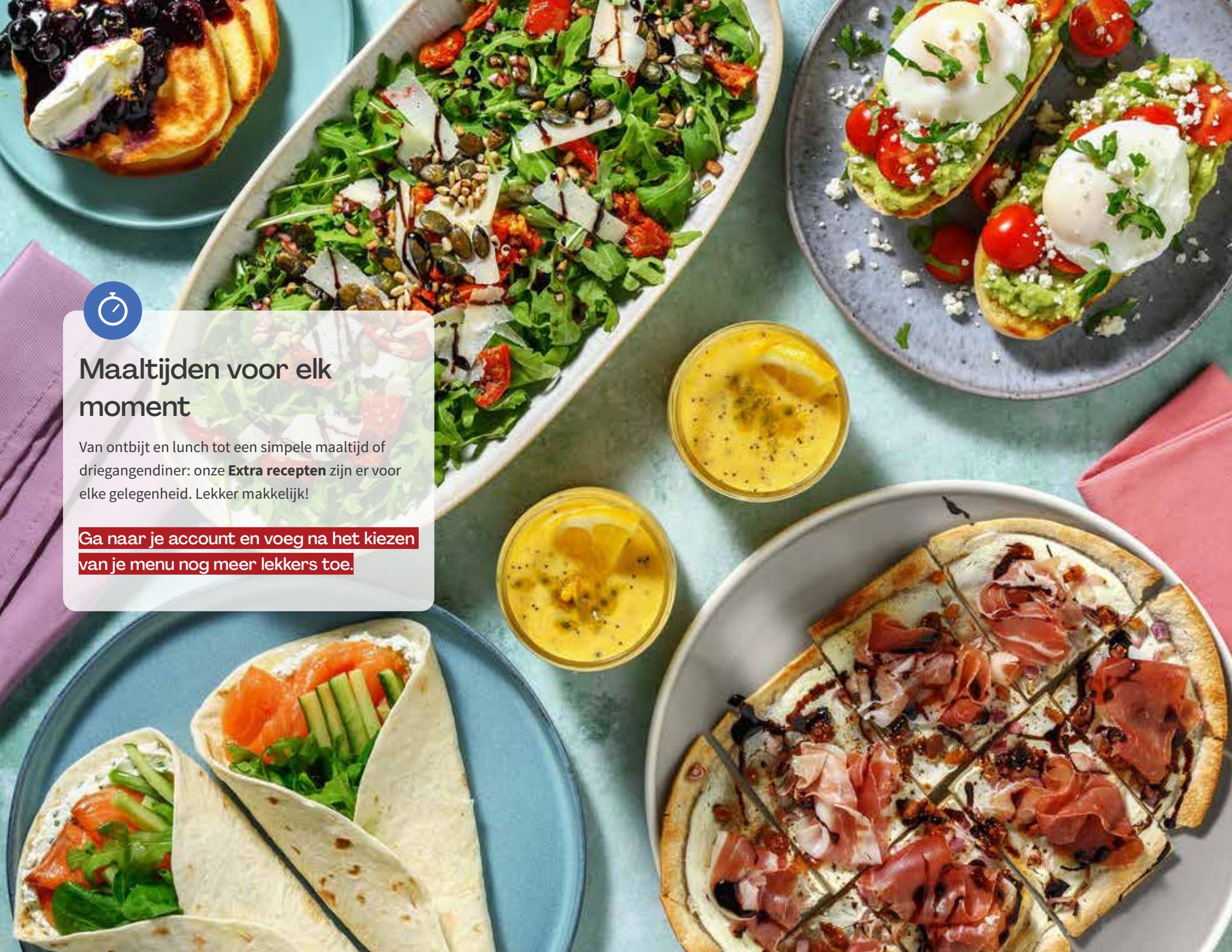
Eet smakelijk!



## Maaltijden voor elk moment

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

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



## Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af.

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kleine kom

## Ingrediënten

Vers basilicum* (g)	10
Passata (g)	200
Italiaanse kruiden (zakje(s))	1
Mozzarella* (bol(len))	1
Tomaat (stuk(s))	2
Witte demi-baguette (stuk(s))	4
Zelf toevoegen	
Extra vierge olijfolie (el)	1
Peper & zout	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	738/176
Vetten (g)	4
Waaranvan verzadigd (g)	1,8
Koolhydraten (g)	28
Waaranvan suikers (g)	2,1
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	7
Zout (g)	0,7

## Allergenen

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

# Tomaat-mozzarellabrood uit de oven

met Italiaanse kruiden en basilicum | 4 porties



HELLO  
FRESH

Voorafje Totale tijd: 20 - 25 min.



### 1. Voorbereiden

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

### 2. Brood beleggen

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

### 3. Brood bakken

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

### 4. Serveren

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

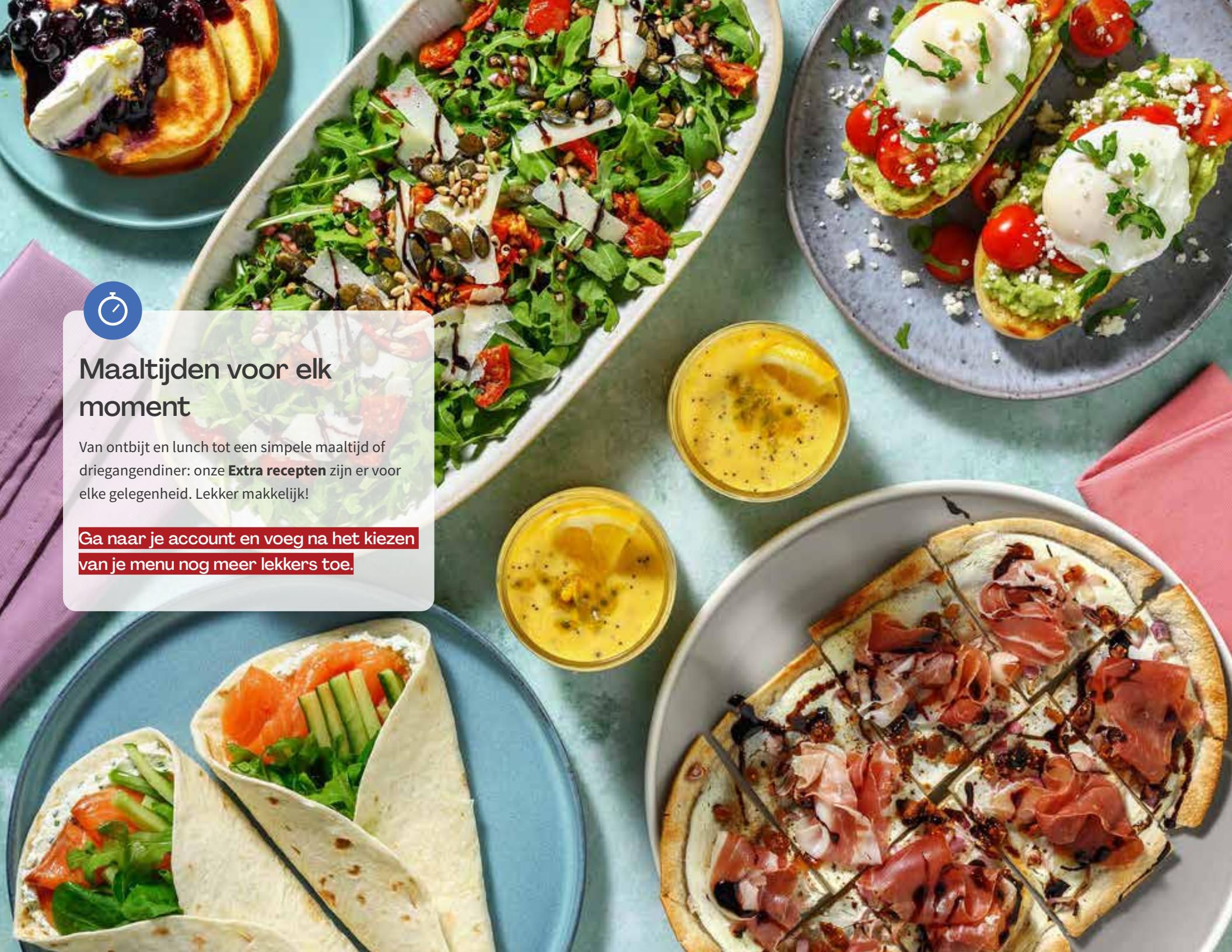
**Eet smakelijk!**



## Maaltijden voor elk moment

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

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



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Grillpan, pan, kleine kom, koekenpan

## Ingrediënten

Brandt & Levie - Rookworst* (stuk(s))	1
Hotdogbroodje (stuk(s))	2
Ui (stuk(s))	1
Mayonaise* (g)	50
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] roomboter (el)	½
Mosterd (tl)	4
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	2
Peper & zout	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1644 /393	1185 /283
Vetten (g)	23	17
Waarvan verzadigd (g)	3,9	2,8
Koolhydraten (g)	39	28
Waarvan suikers (g)	9,5	6,8
Vezels (g)	3	2
Eiwitten (g)	6	4
Zout (g)	0,7	0,5

## Allergenen

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

# Broodje met Brandt en Levie rookworst

met honing-mosterdsaus en ui | 2 porties



Lunch Totale tijd: 15 min.



### 1. Voorbereiden

- Snijd de **ui** in halve ringen.
- Breng water aan de kook in een pan voor de **rookworst**.
- Voeg de **rookworst** toe, verlaag het vuur en verwarm de **worst** 8 -10 minuten.

### 2. Broodje grillen

- Verhit een grillpan op middelhoog vuur.
- Snijd de **hotdogbroodjes** in, maar snijd niet volledig doormidden.
- Vouw de **broodjes** open en leg met de snijkant naar beneden in de grillpan. Toast 3 - 5 minuten, tot er mooie bruine grillstrepen op het broodje staan.

### 3. Saus maken

- Verhit de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de **ui** en een snufje zout toe en bak 4 - 5 minuten.
- Meng in een kleine kom de **mayonaise** met de honing en mosterd. Breng op smaak met peper en zout.

### 4. Serveren

- Besmeer de **broodjes** met de honing-mosterdsaus.
- Halver de **rookworst** en leg 1 helft op elk broodje (zie Tip).
- Garneer de broodjes rookworst met de **ui**.

**Tip:** Snijd de worst eventueel in plakjes: dat is makkelijker eten!

**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 | om te delen



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.

## Benodigdheden

2x kom, koekenpan

## Ingrediënten

Bao-broodje* (stuk(s))	6
Bosui* (bosje(s))	1
Hoisinsaus (g)	50
Varkenshaaspuntjes* (g)	100
Komkommer* (stuk(s))	1
Gesneden spitskool* (g)	100
Ongezouten pinda's (g)	10
Zelf toevoegen	
Bloem (el)	1
[Zoutarme] sojasaus (tl)	1
Zonnebloemolie (el)	2
Witewijnazijn (tl)	2
Suiker (tl)	1
Peper & zout	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2770 /662	634 /151
Vetten (g)	20	5
Waarvan verzadigd (g)	3,4	0,8
Koolhydraten (g)	96	22
Waarvan suikers (g)	23,3	5,3
Vezels (g)	6	1
Eiwitten (g)	25	6
Zout (g)	2,1	0,5

## Allergenen

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

# Bao buns met varkenshaas

met hoisinsaus en pindas | 2 porties



Lunch Totale tijd: 15 - 20 min.



### 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden. Bak de **bao-broodjes** 4 - 5 minuten in de oven.
- Snij de **bosui** in fijne ringen en bewaar het witte en groene gedeelte apart van elkaar.
- Meng in een kom de bloem, **hoisinsaus**, sojasaus, de helft van de zonnebloemolie en 2 el water.
- Voeg het witte gedeelte van de **bosui** en de **varkenshaaspuntjes** toe en laat marinieren tot stap 3.

### 3. Bakken

- Verhit de overige zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de overige **spitskool** 1 - 2 minuten.
- Voeg de **varkenshaaspuntjes** inclusief marinade toe.
- Verlaag het vuur en bak 3 - 6 minuten, of tot het vlees gaar is.

### 2. Komkommer snijden

- Snijd de **komkommer** in plakken.
- Meng in een kom de witewijnazijn en suiker.
- Voeg de **komkommer** toe.
- Breng op smaak met peper en zout. Meng goed en laat staan tot serveren.

### 4. Serveren

- Hak de **pinda's** grof.
- Snijd of vouw de **bao-broodjes** open en vul met de **komkommer**, **varkenshaaspuntjes** en gebakken **spitskool**.
- Garneer met het groene gedeelte van de **bosui** en de **pinda'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.

## Benodigdheden

Kleine kom

## Ingrediënten

Avocado (stuk(s))	2
Feta* (g)	50
Granaatappel (stuks)	1
Verge geitenkaas* (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**.

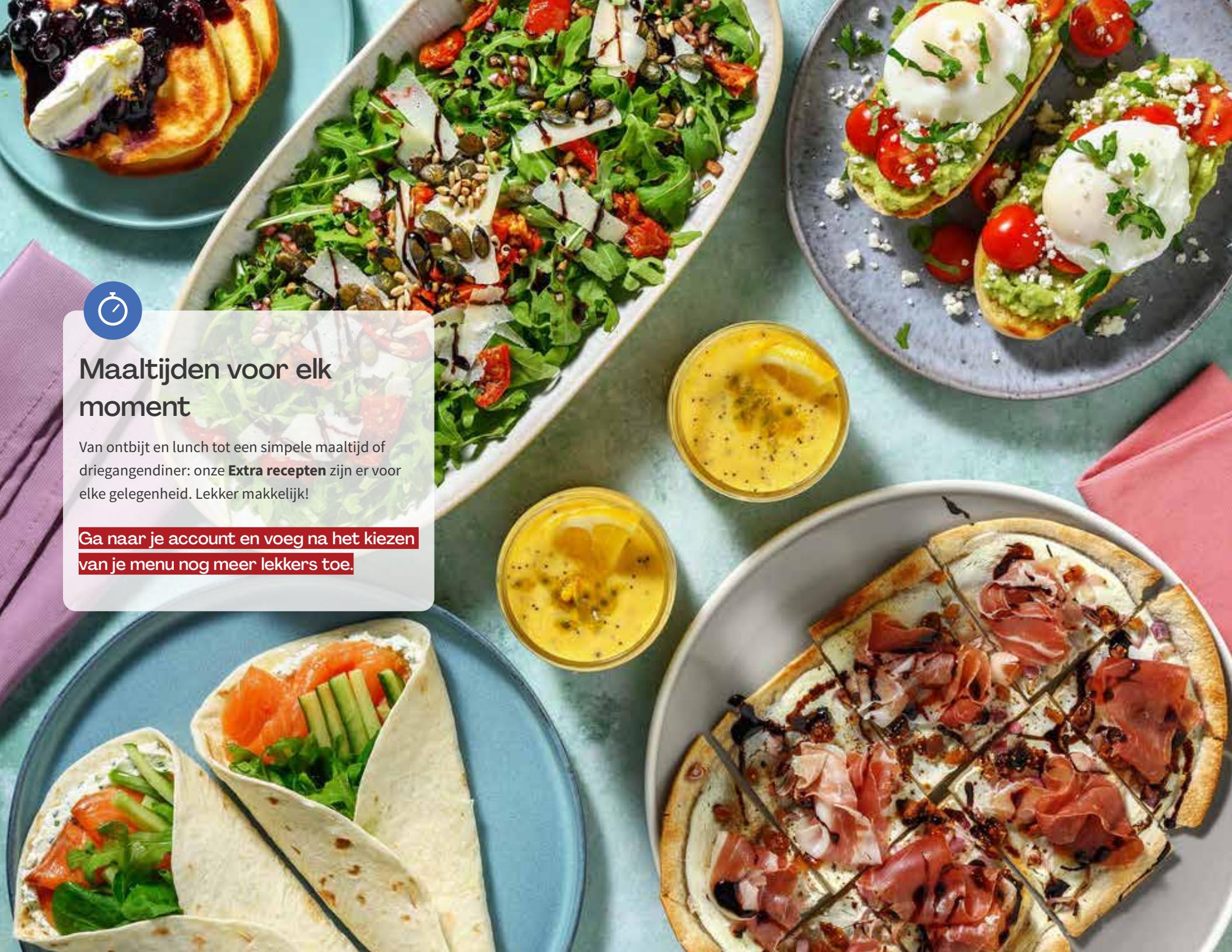
Eet smakelijk!



## 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

Biologische boeren Griekse yoghurt* (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.

# Ontbijtbowls met Griekse yoghurt en vers fruit



met drie variaties van toppings | 3 x ontbijten voor 2 personen

Ontbijt Totale tijd: 5 min.



### 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.**

