



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
Sweet chili tortillachips (g)	300

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

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

Allergenen

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



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 garnalen

met verse groenten en pinda-sojasaus | 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

Diep bord, pan, bord, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten

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

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	597 /143
Vetten (g)	4
Waarvan verzadigd (g)	0,7
Koolhydraten (g)	21
Waarvan suikers (g)	3,8
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	5
Zout (g)	0,6

Allergenen

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



Voorbereiden

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

Saus bereiden

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de garnalen toe en bak 3 - 4 minuten.
- Voeg de pindasaus en sesamolie toe aan een kleine kom. Meng de sojasaus, witte wijnazijn en honing erdoorheen.
- Vul een diep bord met lauwwarm water. Wel een rijstvel 5 - 10 seconden in het water. Leg daarna direct op een plat bord om te beleggen.

Serveren

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

Eet smakelijk!



Quesadilla's met kipgehakt en paprika

met Mexicaanse dipsaus | 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, grote koekenpan, kleine kom

Ingrediënten

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2824 /675	580 /139
Vetten (g)	32	7
Waarvan verzadigd (g)	20	4,1
Koolhydraten (g)	56	12
Waarvan suikers (g)	10,5	2,2
Vezels (g)	9	2
Eiwitten (g)	36	7
Zout (g)	3	0,6

Allergenen

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



Vulling maken

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd de ui in halve ringen. Snijd de paprika in reepjes.
- Verhit de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de ui en paprika 2 - 3 minuten.
- Voeg het gehakt en de helft van de Mexicaanse kruiden (let op: pittig! Gebruik naar smaak) toe en bak 3 - 4 minuten mee, of tot het gehakt gaar is. Breng op smaak met peper en zout.

Quesadilla's maken

- Snijd ondertussen de tomaat in dunne plakjes.
- Leg de tortilla's op een bakplaat met bakpapier en verdeel het gehakt-groentemengsel over een helft van elke tortilla.
- Verdeel de geraspte kaas over de tortilla's en beleg met 2 - 3 tomatenplakjes per tortilla. Druk goed aan.
- Besprenkel de bovenkant van de quesadilla's met wat olijfolie.

Serveren

- Bak de quesadilla's 5 - 7 minuten bovenin de oven, of tot ze goudbruin kleuren.
- Meng in een kleine kom de zure room met de overige Mexicaanse kruiden.
- Snijd ondertussen de overige tomatenplakjes fijn en meng met de zure room. Breng op smaak met peper en zout.
- Serveer de quesadilla's met de dipsaus.

Eet smakelijk!



Pittige knoflookgarnalen

met aioli, brood en citroen | 4 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

Ovenschaal

Ingrediënten

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

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	688/164
Vetten (g)	6
Waarvan verzadigd (g)	1,2
Koolhydraten (g)	18
Waarvan suikers (g)	0,8
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	9
Zout (g)	0,8

Allergenen

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



Voorbereiden

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

Garnalen voorbereiden

- Voeg de garnalen, roomboter, peterselietakjes, rode peper en knoflook toe aan een ovenschaal.
- Meng goed en breng op smaak met peper en zout.
- Bak de garnalen en het brood 6 - 8 minuten in de oven, of tot de garnalen gaar zijn.

Serveren

- Snijd ondertussen de citroen in partjes.
- Verdeel de garnalen over een serveerschaal en garneer met de peterselieblaadjes.
- Serveer met het brood, de aioli en citroenpartjes.

Eet smakelijk!



Mozzarella-knoflookbrood

met huisgemaakte peterselie-knoflookboter | om te delen

Voorafje

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

Ingrediënten

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

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1505 /360
Vetten (g)	25
Waarvan verzadigd (g)	16,1
Koolhydraten (g)	23
Waarvan suikers (g)	0,9
Vezels (g)	2
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.
- Haal de roomboter uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen.
- Pers de knoflook of snij fijn en snij de peterselie fijn.

Knoflookboter maken

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

Serveren

- Snijd de demi-baguettes in schuine plakken, maar snijd de plakjes niet los van de onderkant.
- Besmeer de plakjes aan de binnenkant met knoflookboter. Verdeel de kazen in en over de baguettes.
- Bak 10 minuten in de oven tot de kaas goudbruin is.
- Leg het knoflookbrood op een serveerschaal. Bestrooi met de overige kruiden.

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
Spekreepjes* (g)	75
Courgette* (stuk(s))	½

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2096 /501	736 /176
Vetten (g)	27	9
Waarvan verzadigd (g)	13,5	4,7
Koolhydraten (g)	48	17
Waarvan suikers (g)	3,9	1,4
Vezels (g)	2	1
Eiwitten (g)	15	5
Zout (g)	1,7	0,6

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!



Meloen met serranoham en burrata

met vers 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

Ingrediënten

Serranoham*	(g)	80
Burrata*	(bol(len))	1
Vers basilicum*	(g)	5
Cantaloupemeloen*	(stuk(s))	½
Zelf toevoegen		
Extra vierge olijfolie	(tl)	2

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1377 /329	396 /95
Vetten (g)	17	5
Waarvan verzadigd (g)	8	2,3
Koolhydraten (g)	21	6
Waarvan suikers (g)	20,4	5,9
Vezels (g)	2	1
Eiwitten (g)	22	6
Zout (g)	2,3	0,7

Allergenen

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



Voorbereiden

- Halveer de meloen en verwijder de pitjes.
- Snijd de meloen in parten en verwijder de schil.
- Snijd het basilicum grof.

Samenstellen

- Serveer de meloen op twee borden.
- Halveer de burrata en leg op de meloenparten.
- Leg de serranoham erbovenop.

Serveren

- Besprenkel het gerecht met extra vierge olijfolie.
- Garneer met het basilicum.

Eet smakelijk!



Zomerse fruitsalade

met vers fruit en munt | 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

Fijne rasp

Ingrediënten

Nectarine* (stuk(s))	2
Mango* (stuk(s))	1
Blauwe bessen* (g)	125
Kiwi* (stuk(s))	2
Verge munt* (g)	10
Limoen* (stuk(s))	1
Aardbeien* (g)	250

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	192 /46
Vetten (g)	0
Waarvan verzadigd (g)	0
Koolhydraten (g)	9
Waarvan suikers (g)	8,2
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	1
Zout (g)	0

Allergenen

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



Voorbereiden

- Schil de mango en snijd in blokjes. Halveer de nectarines, verwijder de pit en snijd in de nectarine partjes.
- Schil de kiwi en snijd in plakjes. Verwijder de kroontjes van de aardbeien en halveer de aardbeien.
- Snijd de munt fijn.

Salade maken

- Voeg de mango, nectarine, kiwi, aardbeien en blauwe bessen toe aan een serveerschaal of kom.
- Rasp de schil van de limoen met een fijne rasp erboven en meng voorzichtig.

Serveren

- Pers het sap van de limoen naar smaak uit boven de salade.
- Garneer met de munt en serveer direct uit.

Eet smakelijk!



Watermeloensalade met witte kaas en vers basilicum

met crema di balsamico | 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

Ingrediënten

Vers basilicum*	(g)	10
Rode ui (stuk(s))		1
Balsamicocrème (ml)		8
Mini-komkommer* (stuk(s))		2
Watermeloenstukjes* (g)		500
Witte kaas* (g)		100
Zelf toevoegen		
Extra vierge olijfolie (el)		2
Zwarte peper		naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	325 /78
Vetten (g)	5
Waarvan verzadigd (g)	2,1
Koolhydraten (g)	6
Waarvan suikers (g)	5,3
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	2
Zout (g)	0,3

Allergenen

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



Salade maken

- Snijd de ui in dunne halve ringen.
- Halver de komkommer in de lengte en snijd vervolgens in halve maantjes.
- Voeg de watermeloen toe aan een serveerschaal en meng met de komkommer en ui.
- Voeg de extra vierge olijfolie toe en breng op smaak met peper. Meng goed.

Topping bereiden

- Verkruimel de witte kaas.
- Pluk de basilicumblaadjes van de takjes.
- Snijd de helft van de basilicumblaadjes fijn en roer door de salade. Gebruik de andere helft voor garnering.

Serveren

- Besprengel de salade met de balsamicocrème.
- Bestrooi met de witte kaas en de overige basilicumblaadjes.

Eet smakelijk!



Bananenbrood met blauwe bessen en citroen

met citroenglazuur en amandelschaafsel | +/- 10 plakken

Bakken

Totale tijd: 85 - 95 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, grote kom, fijne rasp, kleine kom, koekenpan, garde

Ingrediënten

Bananenbroodmix (g)	400
Blauwe bessen* (g)	125
Citroen* (stuk(s))	1
Amandelschaafsel (g)	10
Poedersuiker (g)	100
Banaan (stuk(s))	3
Zelf toevoegen	
Zonnebloemolie (ml)	100
Water (ml)	90

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1158/277
Vetten (g)	10
Waarvan verzadigd (g)	1,7
Koolhydraten (g)	41
Waarvan suikers (g)	26,2
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	4
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 160 graden.
- Prak de bananen fijn met een vork. Vet een rechthoekig cakeblik in, of bekleed de binnenkant met bakpapier.
- Meng in een grote kom de geprakte bananen met de bananenbroodmix, 90 ml water en 100 ml zonnebloemolie.
- Rasp de schil van de citroen met een fijne rasp boven de grote kom. Mix het geheel met een garde of handmixer tot een egaal beslag.

Beslag maken

- Meng tot slot de blauwe bessen door het beslag.
- Pers de citroen uit en bewaar het sap voor stap 3.
- Giet het beslag in het cakeblik en bak het bananenbrood 45 - 55 minuten in de oven.
- Laat het bananenbrood 10 minuten afkoelen in het blik. Laat daarna 5 minuten afkoelen zonder het blik.

Serveren

- Verwarm, terwijl het bananenbrood afkoelt, een koekenpan zonder olie op hoog vuur. Rooster het amandelschaafsel goudbruin.
- Meng in een kleine kom de poedersuiker met 4 tl citroensap tot een glad glazuur.
- Verspreid het glazuur over de bovenkant van het bananenbrood en bestrooi met het amandelschaafsel.

Eet smakelijk!



Pistache-citroencake

met glazuur en citroenrasp | 12 plakjes

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

Kom, cakeblik met een lengte van 25 cm, grote kom, fijne rasp, handmixer, kleine steelpan

Ingrediënten

Ongezouten boter*	200
Ei* (stuk(s))	4
Kristalsuiker	200
Tarwebloem	200
Bakpoeder	6
Pistachenoten	40
Citroen* (stuk(s))	1
Poedersuiker	100
Zelf toevoegen	
Zout (tl)	1

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1577 /377
Vetten (g)	20
Waarvan verzadigd (g)	10,8
Koolhydraten (g)	43
Waarvan suikers (g)	29,1
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	6
Zout (g)	0,8

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 175 graden. Weeg de roomboter, suiker, bloem en bakpoeder af.
- Smelt de roomboter in een kleine pan op laag vuur, of in de magnetron. Zet het vuur uit wanneer de boter volledig gesmolten is en laat afkoelen.
- Hak de pistachenoten grof.
- Vet een rechthoekig bakblik in, of bekleed met bakpapier.

Beslag maken

- Voeg de eieren en kristalsuiker toe aan een grote kom. Meng met een elektrische garde of mixer tot een luchtig, lichtgeel beslag. Meng vervolgens de roomboter erdoorheen.
- Voeg de bloem, het bakpoeder, het zout en driekwart van de pistachenoten toe en meng voorzichtig met een spatel.
- Giet het beslag in de cakevorm en bak 40 - 50 minuten in het midden van de oven (zie Tip).

Tip: Controleer na 40 minuten of de cake gaar is door er met een satéprikkertje in te prikkelen. Komt de satéprikkertje er droog uit? Dan is de cake klaar!

Serveren

- Haal de cake uit de oven. Laat volledig afkoelen en haal de cake uit de vorm.
- Rasp de citroen en pers de helft uit boven een kleine kom.
- Meng in een kom de poedersuiker met het citroensap om het glazuur te maken.
- Verdeel het glazuur over de cake. Versier met de citroenrasp en de overige pistachenoten. Serveer de cake.

Eet smakelijk!



Appeldonuts van bladerdeeg

met kaneelslagroom | om te delen

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

Bakplaat met bakpapier, bakkwast, handmixer, mengkom, kleine kom

Ingrediënten

Appel* (stuk(s))	3
Bladerdeeg* (roll(s))	1
Gemalen kaneel (tl)	3
Slagroom* (ml)	200
Kristalsuiker (g)	120
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] melk	een scheutje

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1049 /251
Vetten (g)	14
Waarvan verzadigd (g)	8,7
Koolhydraten (g)	28
Waarvan suikers (g)	16
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	2
Zout (g)	0,2

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden. Schil de appel en verwijder het klokhuis.
- Snijd de appel in ringen van 2 cm dik, maar zorg ervoor dat elke ring heel blijft zodat het op een donut lijkt.
- Rol het bladerdeeg uit. Snijd het deeg in de lengte doormidden. Snijd het bladerdeeg in dunne repen.
- Wikkel 2 repen om elke appelring om een donut te maken.

Donuts bakken

- Meng in een kleine kom 100 g suiker met de helft van de kaneel.
- Verdeel de donuts over een bakplaat met bakpapier.
- Bestrijk elke donut met een scheutje melk en bestrooi met de kaneelsuiker.
- Bak de donuts 15 - 20 minuten in de oven.

Serveren

- Giet ondertussen de slagroom in een hoge kom of mengkom. Voeg 1 el suiker en de overige kaneel toe. Klop met een elektrische garde tot stevige slagroom.
- Haal de appeldomuts uit de oven en laat een beetje afkoelen.
- Serveer met de kaneelslagroom.

Eet smakelijk!



Lemon possets

citroen-roomdessert met verse munt | 4 porties

Dessert

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, fijne rasp, steelpan, zeef

Ingrediënten

Citroen* (stuk(s))	4
Slagroom* (ml)	400
Kristalsuiker (g)	110
Verge munt* (g)	10

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1035 /247
Vetten (g)	19
Waarvan verzadigd (g)	12,9
Koolhydraten (g)	17
Waarvan suikers (g)	14,3
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	1
Zout (g)	0

Allergenen

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



Citroenen voorbereiden

- Rasp de schil van 1 citroen met een fijne rasp.
- Halver de citroenen in de lengte en scheep het vruchtvlees eruit.
- Plaats een zeef boven een kom. Snijd het vruchtvlees fijn en voeg toe aan de zeef. Druk met de achterkant van een lepel het vruchtvlees uit, zodat het citroensap vrijkomt.
- Zet het citroensap en de citroenrasp opzij.

Slagroom opwarmen

- Verwarm de slagroom en de suiker in een pan op middelhoog vuur.
- Roer 5 - 6 minuten, tot de suiker is gesmolten en de room bubbelt.
- Zet het vuur laag en laat 10 - 12 minuten sudderen.
- Haal de pan van het vuur. Voeg het citroensap en de citroenrasp toe en meng goed door.

Serveren

- Verdeel het mengsel over de citroenen.
- Laat afkoelen tot kamertemperatuur, dek af en zet minimaal 3 uur in de koelkast (zie Tip).
- Garneer de lemon possets met de muntbladeren.

Tip: Je kunt de possets maximaal 24 uur van tevoren maken. Laat ze gewoon afkoelen in de koelkast.

Eet smakelijk!



Aardbei-mangoyoghurtijs en citroen-limoensorbet

zelfgemaakte variaties | om te delen

Dessert

Totale tijd: 200 - 210 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

Ijsschep, staafmixer, grote kom, fijne rasp, steelpan, kleine kom, 2x kom

Ingrediënten

Mango* (stuk(s))	2
Limoen* (stuk(s))	2
Citroen* (stuk(s))	2
Kristalsuiker (g)	200
Aardbeien* (g)	250
Bio yoghurt Griekse stijl* (g)	150
Zelf toevoegen	
Water (ml)	310

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	460 / 110
Vetten (g)	1
Waarvan verzadigd (g)	0,7
Koolhydraten (g)	22
Waarvan suikers (g)	21,2
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	1
Zout (g)	0

Allergenen

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



Yoghurtijs maken

- Schil de mango en snijd het vruchtvlees klein. Halver de aardbeien.
- Voeg de mango, aardbeien, Griekse yoghurt, de helft van de suiker en 60 ml water toe aan een grote kom.
- Pureer met een staafmixer tot een gladde puree en zet apart.

Sorbet maken

- Rasp de schil van 1 limoen en 1 citroen met een fijne rasp.
- Pers de limoenen en citroenen uit boven een kleine kom.
- Voeg 250 ml water en de overige suiker toe aan een steelpan en breng aan de kook op middelhoog vuur.
- Kook ongeveer 8 - 10 minuten, of tot de suiker is opgelost. Haal de pan van het vuur. Roer de limoen- en citroenrasp en het limoen- en citroensap erdoor. Laat afkoelen.

Invriezen en serveren

- Voeg de sorbet en het yoghurtijs toe aan aparte vriezerbestendige kommen.
- Laat minimaal 3 uur koelen in de vriezer (zie Tip). Roer de eerste 2 uur iedere 30 minuten door.
- Haal de sorbet en het yoghurtijs 5 minuten voor serveren uit de vriezer.
- Gebruik een ijsschep om de sorbet en het yoghurtijs in kommen te serveren.

Tip: Je kunt beide mengsels ook een nacht in de vriezer koelen.

Eet smakelijk!



Frisse yoghurtbites

met aardbeien en witte chocolade | om te delen

Dessert

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, blender of staafmixer met hoge kom

Ingrediënten

Bio yoghurt Griekse stijl* (g)	500
Witte-chocoladedruppels (g)	100
Cranberry-walnootmix (g)	120
Aardbeien* (g)	250
Zelf toevoegen	
Honing [of plantaardig alternatief]	naar smaak

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	839 /201
Vetten (g)	13
Waarvan verzadigd (g)	5,8
Koolhydraten (g)	15
Waarvan suikers (g)	11,3
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	4
Zout (g)	0,1

Allergenen

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



Voorbereiden

- Snijd de witte-chocoladedruppels grof.
- Voeg de yoghurt en $\frac{1}{3}$ van de aardbeien toe aan een blender of hoge kom met staafmixer. Mix tot een dikke substantie.
- Voeg honing naar smaak toe.

Bites maken

- Verdeel het mengsel over een bakplaat met bakpapier. Spreid uit tot een egale laag (zie Tip).
- Verdeel de cranberry-walnootmix, witte chocolade en de overige aardbeien erover.

Tip: Je kunt ook een grote ovenschaal die geschikt is voor de vriezer gebruiken.

Serveren

- Zet de bakplaat in de vriezer.
- Laat minimaal 1 uur of een nacht in de vriezer staan.
- Haal de yoghurtbites 5 minuten voor serveren uit de vriezer.
- Snijd de yogourt bites in kleine stukken.

Eet smakelijk!



Smoothiebox

3 verse smoothies | 2 porties

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

Ingrediënten

Granaatappel* (stuk(s))	2
Ananas* (g)	200
Mango* (stuk(s))	3
Biologische magere kwark* (ml)	500
Handsinaasappel* (stuk(s))	2
Kokosmelk (ml)	250
Chiazaad (g)	10
Zelf toevoegen	
Honing [of plantaardig alternatief]	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	321 /77
Vetten (g)	2
Waarvan verzadigd (g)	1,8
Koolhydraten (g)	10
Waarvan suikers (g)	9
Vezels (g)	1
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.



Mangosmoothie met granaatappelpitjes

- Schil 2 mango's en snijd het vruchtvlees klein.
- Rol 1 granaatappel al duwend over het aanrecht zodat je de pitjes hoort kraken. Snijd de granaatappel doormidden en haal de granaatappelpitjes uit de schil.
- Voeg de mango toe aan een blender of hoge kom met staafmixer. Voeg 250g kwark, ½ van de granaatappelpitjes en honing naar smaak toe en mix tot een glad geheel.
- Schenk de smoothie in twee glazen en garneer met de overige granaatappelpitjes.

Tropische smoothie met mango en kokosnoot

- Schil 1 mango en snijd het vruchtvlees klein.
- Pel de sinaasappels. Snijd de sinaasappels in grove stukken, of scheur in kleinere stukjes.
- Voeg de mango, sinaasappel en kokosmelk toe aan een blender of hoge kom met staafmixer. Mix tot een glad geheel.
- Schenk de smoothie in twee glazen en garneer met het chiazaad.

Granaatappelsmoothie met ananas

- Rol 1 granaatappel al duwend over het aanrecht zodat je de pitjes hoort kraken. Snijd de granaatappel doormidden en haal de granaatappelpitjes uit de schil.
- Voeg de ananas, 250g kwark, ½ van de granaatappelpitjes en honing naar smaak toe aan een blender of hoge kom met staafmixer. Mix tot een dikke smoothie.
- Schenk de smoothie in twee glazen en garneer met de granaatappelpitjes.

Eet smakelijk!



Overnight oats op drie manieren

mango en kokosrasp, blauwe bessen en pecannoten, sinaasappel en kaneel

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

Kom, fijne rasp, vershoudfolie

Ingrediënten

Biologische halfvolle melk* (ml)	1000
Havermout (g)	400
Chiazaad (g)	20
Bio yoghurt Griekse stijl* (g)	150
Handsinaasappel* (stuk(s))	1
Pecanstukjes (g)	50
Gemalen kaneel (tl)	3
Blauwe bessen* (g)	125
Amandelschaafsel (g)	30
Mango* (stuk(s))	1
Kokosrasp (g)	30
Zelf toevoegen	
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	6
Zout (tl)	½

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	656 /157
Vetten (g)	6
Waarvan verzadigd (g)	2,1
Koolhydraten (g)	18
Waarvan suikers (g)	4,8
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: Mango en kokos (2 porties)

- Meng in een kom de havermout met de melk, yoghurt, het chiazaad en zout. Dek de kom af met vershoudfolie, zet in de koelkast en laat minimaal 6 uur of een nacht staan.
- Verdeel $\frac{1}{3}$ van de overnight oats over twee kommen.
- Schil de mango en snijd het vruchtvlees in blokjes. Rasp de schil van de sinaasappel met een fijne rasp en bewaar het vruchtvlees voor een latere stap.
- Meng de helft van de mango, de helft van de kokosrasp, 1 tl sinaasappelrasp en 2 tl honing per kom door de havermout.
- Garneer met de overige mango, de overige kokos en het amandelschaafsel.

Optie 2: Blauwe bessen en pecannoten (2 porties)

- Plet de helft van de blauwe bessen in twee kommen.
- Verdeel $\frac{1}{3}$ van de overnight oats over de twee kommen en meng met de geplette bosbessen en de helft van de kaneel.
- Garneer met de overige blauwe bessen en de helft van de pecannoten.

Optie 3: Sinaasappel en kaneel (2 porties)

- Verdeel de overige havermout over twee kommen.
- Schil de sinaasappel en snijd in blokjes.
- Meng de overige kaneel, de overige honing en de helft van de sinaasappel door de havermout.
- Garneer met de overige salsa apple en de overige pecannoten.

Eet smakelijk!



Ontbijtbowls met Griekse yoghurt en vers fruit

met 3 variaties van toppings | 2 porties per dag

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

Ingrediënten

Blauwe bessen* (g)	125
Appel* (stuk(s))	2
Pompoenpitten (g)	20
Mango* (stuk(s))	2
Kokosrasp (g)	20
Walnootstukjes (g)	20
Bio yoghurt Griekse stijl* (g)	1000
Zelf toevoegen	

Honing [of plantaardig alternatief] naar smaak

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	482 /115
Vetten (g)	7
Waarvan verzadigd (g)	4
Koolhydraten (g)	8
Waarvan suikers (g)	5,6
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	3
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.



Griekse yoghurt met blauwe bessen, appel en pompoenpitten

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

Griekse yoghurt met mango, appel en geraspte kokos

- Schil 1 mango en snijd in blokjes. Schil 1 appel en snijd in blokjes.
- Verdeel een $\frac{1}{3}$ van de Griekse yoghurt over twee kommen.
- Garneer met de mango, appel en geraspte kokos.
- Voeg honing naar smaak toe.

Griekse yoghurt met blauwe bessen, mango en walnoten

- Schil 1 mango en snijd in blokjes.
- Verdeel een $\frac{1}{3}$ van de Griekse yoghurt over twee kommen.
- Garneer met de mango, de helft van de blauwe bessen en de walnoten.
- Voeg honing naar smaak toe.

Eet smakelijk!



Hartige ontbijtcrackers

met 3 variaties van toppings | 2 porties per dag

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

Crackers (stuk(s))	12
Achterham* (plakje(s))	4
Kruidenroomkaas* (g)	100
Mini-komkommer* (stuk(s))	1
Avocado (stuk(s))	3
Verse geitenkaas* (g)	100
Ei* (stuk(s))	2
Zelf toevoegen	

Peper & zout naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

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

* 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: Ham, komkommer en roomkaas

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

Optie 2: smashed avocado en gekookte eieren

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

Optie 3: Verse geitenkaas en avocado

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

Eet smakelijk!



American pancakes met ontbijtspek

met cranberrysaus en hazelnoten | 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

Aluminiumfolie, bakplaat met bakpapier, grote kom, steelpan, koekenpan

Ingrediënten

Tarwebloem (g)	150
Ei* (stuk(s))	2
Biologische boeren karnemelk* (ml)	200
Bakpoeder (g)	4
Ontbijtspek* (plakje(s))	4
Cranberrychutney* (g)	40
Geroosterde hazelnoten (g)	30
Zelf toevoegen	
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	1½
Water voor saus (ml)	30
Suiker (tl)	½
[Plantaardige] roomboter (tl)	1

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2653 / 634	856 / 205
Vetten (g)	25	8
Waarvan verzadigd (g)	6,3	2
Koolhydraten (g)	77	25
Waarvan suikers (g)	12	3,9
Vezels (g)	5	2
Eiwitten (g)	26	9
Zout (g)	1,8	0,6

Allergenen

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



Roosteren

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Laat wat ruimte over voor de hazelnoten en verdeel de spekreepjes over een bakplaat met bakpapier. Rooster de spekreepjes 8 - 12 minuten.
- Hak de hazelnoten fijn en rooster de laatste 4 - 5 minuten mee.

Pannenkoeken bakken

- Meng in een grote kom de eieren en karnemelk.
- Voeg de bloem, het bakpoeder en de suiker toe en meng door.
- Verhit de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Giet een pollepel beslag in de pan en bak de pannenkoeken ongeveer 2 minuten per kant, of tot goudbruin. Haal daarna uit de pan en dek af met aluminiumfolie om warm te houden.

Saus maken

- Meng het water voor de saus, de honing en de cranberrychutney in een steelpan op middelhoog vuur. Verwarm de saus 2 - 3 minuten, of tot de gewenste dikte.
- Verdeel de pannenkoeken over de borden.
- Serveer de pannenkoeken op borden. Beleg met het spek en de hazelnoten.
- Besprenkel met de cranberry-honingsaus.

Eet smakelijk!



Toast met avocado en roerei

met tuinkers en tomaat | 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

Bakplaat met bakpapier, kom, koekenpan

Ingrediënten

Ei* (stuk(s))	4
Avocado (stuk(s))	2
Tuinkers* (g)	20
Witte ciabatta (stuk(s))	2
Tomaat (stuk(s))	1
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] melk (splash)	1
Olijfolie (el)	½
Peper & zout	naar smaak
[Plantaardige] roomboter (tl)	1

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2628 / 628	727 / 174
Vetten (g)	39	11
Waarvan verzadigd (g)	7,7	2,1
Koolhydraten (g)	42	12
Waarvan suikers (g)	4,5	1,2
Vezels (g)	5	1
Eiwitten (g)	24	7
Zout (g)	1,2	0,3

Allergenen

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



Brood roosteren

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Halveer de avocado en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in dunne plakken. Snijd de tomaat in partjes.
- Snijd de ciabatta in de lengte doormidden en sprenkel de olijfolie over de helften.
- Leg het brood op een bakplaat met bakpapier en bak 5 - 7 minuten in de oven.

Roerei bakken

- Klop de eieren en melk met een vork in een kom. Breng op smaak met peper en zout.
- Verhit de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en roerbak de eieren 5 - 6 minuten.

Serveren

- Leg de toast op de borden en verdeel de avocado erover.
- Beleg met tomaat en het roerei.
- Garneer met de tuinkers.
- Breng op smaak met peper en zout.

Eet smakelijk!

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!



Nectarine-sinaasappelsmoothie

met chiazzaad en yoghurt | 2 porties

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

Nectarine* (stuk(s))	4
Handsinaasappel* (stuk(s))	2
Biologische volle yoghurt* (g)	200
Chiazaad (g)	10
Zelf toevoegen	
Honing [of plantaardig alternatief]	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1033 /247	204 /49
Vetten (g)	6	1
Waarvan verzadigd (g)	2,5	0,5
Koolhydraten (g)	35	7
Waarvan suikers (g)	32,3	6,4
Vezels (g)	6	1
Eiwitten (g)	8	2
Zout (g)	0,1	0

Allergenen

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



Voorbereiden

- Halveer de sinaasappels en pers uit in een kommetje. Bewaar het vruchtvlees om later door de smoothie te mengen.
- Voeg de chiazaadjes toe aan het sinaasappelsap en meng goed. Zet apart en roer af en toe door.
- Verwijder de pitten uit de nectarines en gooi ze weg. Snijd de nectarines in partjes. Bewaar 2 partjes om later als garnering te gebruiken.

Mixen

- Voeg de nectarines, yoghurt en sinaasappelsap toe aan een blender of hoge kom met staafmixer. Voeg het vruchtvlees van de sinaasappels toe en mix tot een dikke, romige smoothie.
- Voeg honing naar smaak toe.

Serveren

- Serveer de smoothie in 2 glazen.
- Maak een klein sneetje in het midden van de achtergehouden nectarinepartjes en leg ze op de rand van het glas.

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

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 afgedeekt 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 wittekool en wortel.
- Besprenkel met de sriracha-mayo en garneer met de furikake.

Eet smakelijk!



Wraps met gebraden kipfilet en zongedroogde tomaat

met slamix, cherrymaten en pesto | 2 porties

Lunch

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

Aluminiumfolie, saladekom

Ingrediënten

Witte tortilla (stuk(s))	4
Pesto genovese* (g)	40
Slamix met radicchio, rucola en bladsla* (g)	40
Gebraden kipfilet* (g)	120
Rode cherrytomaten (g)	125
Zongedroogde tomaten (g)	30
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] mayonaise (el)	1
Witewijnazijn (tl)	2
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2176 /520	798 /191
Vetten (g)	26	10
Waarvan verzadigd (g)	3,7	1,4
Koolhydraten (g)	48	18
Waarvan suikers (g)	6,1	2,2
Vezels (g)	5	2
Eiwitten (g)	20	7
Zout (g)	2,5	0,9

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Halveer de cherrytomaten
- Meng in een saladekom de pesto, mayonaise en witewijnazijn. Voeg de zongedroogde tomaten en sla toe en schep alles goed door elkaar.

Tortilla's verwarmen

- Wikkel de tortilla's in aluminiumfolie en leg 3 - 4 minuten in de oven.

Serveren

- Vul elke wrap met de salade en voeg de cherrytomaten en gebraden kipfilet toe.
- Rol de tortilla's op en serveer.

Eet smakelijk!



Turks broodje met kip kebab en yoghurt-knoflooksaus

met witte kaas en tomaat | 2 porties

Lunch

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

2x kleine kom, koekenpan

Ingrediënten

Mini Turks brood (stuk(s))	2
Pruimtomaat (stuk(s))	2
Rode ui (stuk(s))	1
Radicchio en ijsbergsla* (g)	50
Bio yoghurt Griekse stijl* (g)	150
Verge bladpeterselie* (g)	10
Knoflookteent (stuk(s))	1
Kippendijreepjes met kebabkruiden* (g)	200
Witte kaas* (g)	50
Zelf toevoegen	
Rodewijnazijn (tl)	2
Olijfolie (el)	½
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2515 / 601	558 / 133
Vetten (g)	24	5
Waarvan verzadigd (g)	11,9	2,6
Koolhydraten (g)	58	13
Waarvan suikers (g)	11,1	2,5
Vezels (g)	5	1
Eiwitten (g)	37	8
Zout (g)	3	0,7

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 ui in halve ringen. Pers de knoflook of snij fijn.
- Verkruimel de witte kaas. Snijd de tomaat in blokjes.
- Hak de peterselie fijn..

Kip kebab bakken

- Verhit de olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de kip met de helft van de ui in 6 - 8 minuten gaar (zie Tip).
- Meng ondertussen in een kleine kom de overige ui met de rodewijnazijn. Breng op smaak met peper en zout.

Tip: De andere helft van de ui gebruik je rauw in de volgende stap. Houd je niet van rauwe ui? Bak dan alle ui mee met de kip.

Serveren

- Meng in een andere kleine kom de yoghurt met de knoflook en peterselie. Breng op smaak met peper en zout.
- Bak het Turkse broodje 5 - 8 minuten in de oven.
- Verdeel de broodjes over de borden en snijd ze open.
- Beleg de broodjes met de kip kebab, de yoghurt-knoflooksaus, witte kaas, tomaat, ui en sla.

Eet smakelijk!



Bao buns met garnalen en koolsla

met sriracha-mayo en gomasio | 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, koekenpan

Ingrediënten

Vers koriander* (g)	10
Rodekool, wittekool en wortel* (g)	100
Sriracha-mayo* (g)	50
Bao-broodje (stuk(s))	4
Garnalen* (g)	160
Gomasio (zakje(s))	1
Mini-komkommer* (stuk(s))	1
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] mayonaise (el)	1
Wittewijnnazijn (el)	1
Suiker (tl)	1
Zonnebloemolie (el)	1
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2343 /560	661 /158
Vetten (g)	27	8
Waarvan verzadigd (g)	3,4	1
Koolhydraten (g)	59	17
Waarvan suikers (g)	12,5	3,5
Vezels (g)	4	1
Eiwitten (g)	19	5
Zout (g)	1,9	0,5

Allergenen

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



Koolsla maken

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Snijd de koriander fijn.
- Meng in een kom de wortel-koolmix met de mayonaise, de wittewijnnazijn, de suiker, de helft van de koriander en de helft van de sriracha-mayo. Breng op smaak met peper en zout. Roer goed door en bewaar apart tot serveren.
- Bak de bao-broodjes 4 - 5 minuten in de oven.

Garnalen bakken

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

Serveren

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

Eet smakelijk!



Salade met mozzarella en gegrilde nectarine

met rucola, basilicumcrème en balsamicocrème | 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

Grillpan, saladekom

Ingrediënten

Mozzarella* (bol(len))	2
Rucola* (g)	80
Balsamicocrème (ml)	16
Nectarine* (stuk(s))	2
Basilicumcrème (ml)	15
Zelf toevoegen	
Extra vierge olijfolie (el)	1
Water (el)	1
Peper & zout	naar smaak
Extra vierge olijfolie (tl)	1

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2159 /516	635 /152
Vetten (g)	37	11
Waarvan verzadigd (g)	17,3	5,1
Koolhydraten (g)	16	5
Waarvan suikers (g)	15,6	4,6
Vezels (g)	2	1
Eiwitten (g)	27	8
Zout (g)	1,1	0,3

Allergenen

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



Voorbereiden

- Meng in een saladekom de basilicumcrème met de extra vierge olijfolie en de aangegeven hoeveelheid water.
- Halveer de nectarine en verwijder de pit.
- Besprenkel de snijkant van de nectarine met de balsamicocrème.

Grillen

- Verhit een grillpan op middelhoog vuur en voeg de olijfolie toe.
- Grill de nectarine 3 - 4 minuten met de snijkant naar beneden.

Serveren

- Voeg de rucola toe aan de saladekom en meng met de dressing. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de rucola over twee kommen en leg de gegrilde nectarine erbovenop.
- Scheur de mozzarella in stukken en verdeel over de kommen.

Eet smakelijk!



Zelfgemaakte limonade

met vers fruit, munt en honing | 2x 1500 ml

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

2x karaf, ijsblokjesvorm

Ingrediënten

Limoen* (stuk(s))	3
Citroen* (stuk(s))	3
Handsinaasappel* (stuk(s))	2
Verge munt* (g)	10
Blauwe bessen* (g)	125
Zelf toevoegen	
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	1½
Suiker (el)	2
Water (ml)	3000

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1025 /245	242 /58
Vetten (g)	3	1
Waarvan verzadigd (g)	0	0
Koolhydraten (g)	52	12
Waarvan suikers (g)	39,7	9,4
Vezels (g)	8	2
Eiwitten (g)	3	1
Zout (g)	0	0

Allergenen

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



Optie 1: Limonade met citroen, blauwe bessen en honing

- Vul een ijsblokjesvorm met water en zet minimaal 2 uur in de vriezer.
- Snijd 1 citroen in schijfjes. Pers de overige citroenen uit in een grote kan.
- Voeg 1500 ml koud water, de blauwe bessen en de honing toe aan de kan (zie Tip).
- Meng de citroenschijfjes erdoor en zet de kan minimaal 1 uur in de koelkast.

Tip: Voeg eventueel meer honing naar smaak toe voor zoeter limonade, of laat de honing achterwege voor een minder zoete smaak!

Optie 2: Limonade met limoen, munt en sinaasappel

- Pluk de muntblaadjes van de takjes.
- Snijd 1 limoen in schijfjes. Pers de sinaasappels en de overige limoenen uit in een grote kan.
- Voeg 1500 ml koud water en de suiker toe aan de kan. Roer goed door tot de suiker is opgelost (zie Tip).
- Roer de limoenschijfjes en $\frac{2}{3}$ van de munt erdoorheen. Zet de kan minimaal 1 uur in de koelkast.

Tip: Voeg eventueel meer suiker naar smaak toe als je houdt van een zoete limonade. Of laat de suiker weg voor een minder zoete limonade.

Serveren

- Verdeel de limonades over glazen met ijsblokjes.
- Voeg eventueel citruisschijfjes of fruit uit de kannen toe aan de glazen.
- Garneer met de overige muntblaadjes.

Eet smakelijk!



Bouw-je-eigen-burger bar

met kaas, groenten, augurken en smokey tomatenketchup | 6 burgers

Lunch

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

Koekenpan

Ingrediënten

Hamburgerbol met sesam (stuk(s))	6
Geraspte cheddar* (g)	75
IJsbergsla* (krop(pen))	1
Tomaat (stuk(s))	2
Smokey tomatenketchup* (g)	90
Gesneden augurken* (g)	50
Sriracha-mayo* (g)	100
Ui (stuk(s))	1
Meatier-burger* (stuk(s))	6
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] roomboter (el)	1
* in de koelkast bewaren	

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	775 /185
Vetten (g)	11
Waarvan verzadigd (g)	4
Koolhydraten (g)	13
Waarvan suikers (g)	3,1
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	9
Zout (g)	0,9

Allergenen

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



Toppings maken

- Snijd de ui in dunne halve ringen. Snijd de sla grof.
- Snijd de tomaat in plakken. Voeg de augurken toe aan een kleine kom.
- Verwarm de oven voor op 200 graden. Bak de broodjes 4 - 6 minuten in de oven.
- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelmatig vuur. Bak de ui 10 - 12 minuten. Haal uit de pan en voeg toe aan een kleine kom.

Burgers bakken

- Verhit de overige roomboter in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur. Bak de burgers 3 - 5 minuten (zie Tip).
- Keer de burgers om en bestrooi met de kaas. Bak nog 3 - 5 minuten, of tot het vlees gaar is.

Tip: Je kunt de burgers ook op de voorverwarmde barbecue bakken. De bereidingswijze blijft verder hetzelfde.

Serveren

- Serveer de sriracha-mayo en ketchup in kleine kommen.
- Leg de burgers en broodjes op een serveerschaal.
- Zet de burgers, broodjes en toppings op tafel en laat iedereen de eigen burger bouwen!

Eet smakelijk!