



Carrot cake met roomkaasglazuur

8 - 10 plakken

Bakken

Totale tijd: 80 - 90 min.



Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

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

Ingrediënten

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

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

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

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Haal de roomboter uit de koelkast. Weeg 160 gram af, snijd in blokjes en laat op kamertemperatuur komen.
- Verwarm de oven voor op 200 graden. Rasp de wortels grof.
- Bekleed een rechthoekig cakeblik met een lengte van 25 cm met bakpapier.
- Meng in een grote kom de roomboter, de kristalsuiker en een snufje zout met een spatel of mixer tot een romige, luchtige massa.



2. Beslag mixen

- Mix één voor één de eieren door het beslag.
- Spatel voorzichtig de bloem, het bakpoeder en de kaneel erdoor.
- Houd 1 el geraspte wortel apart om in stap 4 mee te garneren. Voeg de overige geraspte wortel toe aan de grote kom en spatel door het beslag.
- Giet het beslag in de cakevorm. Bak de cake 50 - 60 minuten in de oven.



3. Serveren

- Giet de poedersuiker in een kom. Voeg lepel voor lepel de roomkaas toe en klop met een vork tot een egale massa.
- Controleer of de cake klaar is door er met een satéprikkertje in te prikken. Komt hij er schoon uit? Dan is de cake klaar. Haal de cake uit de oven en laat volledig afkoelen.
- Besmeer de bovenkant van de cake met het roomkaas-glazuur en bestrooi met de achtergehouden geraspte wortel.

Eet smakelijk!



Granola bars

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

Bakken

Totale tijd: 45 - 55 min.



Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, 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 [of plantaardig alternatief] (el)	2½

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1979 /473
Vetten (g)	28
Waarvan verzadigd (g)	6,2
Koolhydraten (g)	37
Waarvan suikers (g)	14,5
Vezels (g)	9
Eiwitten (g)	13
Zout (g)	0,1

Allergenen

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



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 vetvrije 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. Serveren

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

Eet smakelijk!

Scheur mij af!



Hartige ontbijtcrackers

3 x ontbijten voor 2 personen | kruidenkaas & ham, avocado & Grana Padano, eieren & tuinkers

Ontbijt

Totale tijd: 10 - 15 min.



Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Steelpan, kleine kom

Ingrediënten

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

*in de koelkast bewaren



Optie 1: kruidenroomkaas, ham en veldsla

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



Optie 2: smashed avocado, Grana Padano en tomaat

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



Optie 3: gekookt ei, tuinkers en kerriepoeder

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

Eet smakelijk!

Scheur mij af!



Ontbijtbowls met vers fruit en yoghurt Griekse stijl

3 x ontbijten voor 2 personen | blauwe bes & honing, peer & havermout, appel & jam

Ontbijt

Totale tijd: 5 - 10 min.



Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Ingrediënten

Bio yoghurt Griekse stijl* (g)	1000
Peer* (stuk(s))	2
Appel* (stuk(s))	2
Chiazaad (g)	100
Bosbessenjam (g)	15
Havermout (g)	150
Blauwe bessen* (g)	125
Zelf toevoegen	
Honing [of plantaardig alternatief]	naar smaak

* in de koelkast bewaren



1. Yoghurt Griekse stijl met blauwe bessen en chiazaad

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



2. Yoghurt Griekse stijl met peer, havermout en chiazaad

- Schil de peer, verwijder het klokhuis en snijd de peer in plakjes.
- Verdeel $\frac{1}{3}$ van de yoghurt over twee kommen.
- Garneer met de peer, havermout en $\frac{1}{3}$ van het chiazaad.
- Voeg honing naar smaak toe.



3. Yoghurt Griekse stijl met appel, blauwe bessen en chiazaad

- Snijd de appel in kwarten, verwijder het klokhuis en snijd de appel in plakken.
- Verdeel $\frac{1}{3}$ van de yoghurt over twee kommen.
- Garneer met de appel, bosbessenjam en $\frac{1}{3}$ van het chiazaad.
- Voeg honing naar smaak toe.

Eet smakelijk!





Franse stijl uiensoep

4 porties | met cheesy toast

Lunch

Totale tijd: 50 - 60 min.



Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, rasp, soeppan

Ingrediënten

Ui (stuk(s))	6
Knoflookteentje (stuk(s))	2
Witte wijn (ml)	187
Laurierblad (stuk(s))	1
Verge tijm* (g)	5
Witte demi-baguette (stuk(s))	2
Parmigiano Reggiano DOP* (stuk(s))	2
Uienchutney* (g)	40
Zelf toevoegen	
Zoutarme runderbouillon (ml)	1000
Olijfolie (el)	1
[Plantaardige] roomboter (el)	1
Peper & zout	naar smaak
*in de koelkast bewaren	



Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	298 /71
Vetten (g)	2
Waarvan verzadigd (g)	0,9
Koolhydraten (g)	10
Waarvan suikers (g)	2
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	2
Zout (g)	0,3



Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Snijd de ui in halve ringen. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Verhit de roomboter en olijfolie in een grote pan op middelhoog vuur. Voeg de ui toe en bak al roerend 15 - 20 minuten.
- Voeg de knoflook en tijm toe en bak nog 1 - 2 minuten. Voeg de witte wijn, de uienchutney en het laurierblad toe en laat 1 minuut sudderen.
- Voeg de bouillon toe en laat de soep 30 minuten op laag vuur pruttelen. Breng op smaak met peper en zout.

2. Toast maken

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Snijd het brood in sneetjes en leg de sneetjes op een bakplaat met bakpapier.
- Rasp de Parmigiano Reggiano over de sneetjes brood.
- Bak 5 - 6 minuten in de oven, of tot de kaas volledig gesmolten is.

3. Serveren

- Verwijder de takjes tijm en het laurierblad uit de pan.
- Serveer de soep in kommen en voeg eventueel extra peper naar smaak toe.
- Leg een sneetje kaas-toast op elke soepkom en serveer de overige sneetjes ernaast.

Eet smakelijk!



Pancakes met citroenmascarpone

2 porties | met blauwe bessen en citroenrasp

Ontbijt

Totale tijd: 20 - 25 min.



Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

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

Ingrediënten

Tarwebloem (g)	150
Ei* (stuk(s))	2
Biologische boeren karnemelk* (ml)	200
Bakpoeder (g)	8
Mascarpone* (g)	200
Blauwe bessen* (g)	125
Poedersuiker (g)	30
Citroen* (stuk(s))	1
Zelf toevoegen	
Suiker (el)	1
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	1
Zonnebloemolie (el)	1
Zout (tl)	½

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4084 /976	861 /206
Vetten (g)	54	11
Waarvan verzadigd (g)	31,7	6,7
Koolhydraten (g)	98	21
Waarvan suikers (g)	38,8	8,2
Vezels (g)	6	1
Eiwitten (g)	25	5
Zout (g)	3,3	0,7

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Kluts de eieren in een kom. Voeg de karnemelk toe en klop met een garde tot een luchtig geheel (zie Tip).
- Weeg 150 g bloem af. Voeg de bloem, het bakpoeder, ½ tl zout en 1 el suiker toe aan een andere kom.
- Spatel de opgeklopte eieren en karnemelk door het bloemmengsel.

Tip: Het is luchtig genoeg zodra er veel luchtbellen zichtbaar zijn.

2. Bakken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een grote koekenpan op middelhoog vuur.
- Schenk een soeplepel beslag in de pan (zie Tip). Bak de pannenkoek in ongeveer 2 minuten per kant bruin. Haal uit de pan en houd warm onder aluminiumfolie.
- Herhaal tot het beslag op is. Voeg indien nodig tussendoor extra zonnebloemolie toe aan de koekenpan.

Tip: Let op: je bakt kleine pannenkoeken - deze kun je hoger stapelen.

3. Serveren

- Rasp ondertussen de schil van de citroen met een fijne rasp. Pers het citroensap uit in een kleine kom.
- Meng in een kom de mascarpone met de poedersuiker. Voeg het citroensap en de citroenrasp naar smaak toe.
- Stapel de pannenkoeken op elkaar en voeg tussen elke laag wat mascarponecrème en blauwe bessen toe.
- Schep wat mascarpone bovenop bovenop de stapel.strooi de overige citroenrasp eroverheen. Besprenkel met honing naar smaak.

Eet smakelijk!



Smoothiebox

Bereid zelf 3 verse smoothies voor 2 personen

Ontbijt

Totale tijd: 10 - 15 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, staafmixer of blender, kleine kom

Ingrediënten

Blauwe bessen* (g)	125
Kokosmelk (ml)	250
Kokosrasp (g)	10
Chiazaad (g)	20
Mango* (stuk(s))	4
Spinazie* (g)	50
Bio yoghurt Griekse stijl* (g)	150
Avocado (stuk(s))	1
Banaan (stuk(s))	2
Handsinaasappel* (stuk(s))	6
Verge munt* (g)	10
Passievrucht* (stuk(s))	2
Biologische halfvolle melk* (ml)	200
Zelf toevoegen	
Honing [of plantaardig alternatief]	naar smaak
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	2

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	345 /82
Vetten (g)	3
Waarvan verzadigd (g)	1,9
Koolhydraten (g)	11
Waarvan suikers (g)	8,8
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	1
Zout (g)	0

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

Allergenen

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



1. Mangosmoothiebowl met blauwe bessen en passievrucht

- Schil 2 mango's en snijd het vruchtvlees klein. Halveer 1 passievrucht.
- Mix de mango met 250 ml kokosmelk en 150 g yoghurt Griekse stijl in een blender of hoge kom met staafmixer tot een dikke smoothie. Houd je van zoet? Voeg dan wat honing naar smaak toe.
- Verdeel de smoothie over kommen. Garneer met de passievrucht, het chiazaad, de kokosrasp en de blauwe bessen en de helft van het chiazaad.



2. Orange dream smoothie met mango en passievrucht

- Halveer 1 sinaasappel en pers uit boven een kleine kom.
- Schil 2 mango's en snijd het vruchtvlees klein. Halveer 1 passievrucht en lepel het vruchtvlees eruit.
- Voeg het fruit, het sinaasappelsap en de melk toe aan een blender of hoge kom met staafmixer. Mix tot een dikke smoothie. Voeg honing naar smaak toe. Verdeel de smoothie over de glazen en garneer met de helft van het chiazaad.



3. Triple groene smoothie met spinazie, avocado en munt

- Pers 3 sinaasappels uit boven een kom. Pel 2 bananen en snijd de banaan in plakjes. Halveer 1 avocado en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakken. Ris de blaadjes van de takjes munt.
- Voeg het sinaasappelsap, de muntblaadjes, avocado, banaan, 50 g spinazie en 2 tl honing toe aan een blender of hoge kom. Mix alles met de blender of een staafmixer tot een dikke smoothie.
- Voeg eventueel wat water of een scheutje melk toe om de smoothie te verdunnen. Verdeel de smoothie over de glazen.

Eet smakelijk!

Loaded nacho's met zelfgemaakte guacamole

4 porties | met jalapeño's en zure room

Voorafje

Totale tijd: 30 - 40 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 kom

Ingrediënten

Gesneden jalapeño's* (g)	60
Bosui* (bosje(s))	1
Avocado (stuk(s))	2
Sjalot (stuk(s))	1
Limoen* (stuk(s))	1
Tomaat (stuk(s))	1
Knoflookteent (stuk(s))	1
Biologische zure room* (g)	100
Sweet chili tortillachips (g)	300
Geraspte Goudse kaas* (g)	150
Zelf toevoegen	
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren



Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	949 / 227
Vetten (g)	14
Waarvan verzadigd (g)	4
Koolhydraten (g)	18
Waarvan suikers (g)	2,4
Vezels (g)	3
Eiwitten (g)	6
Zout (g)	0,8

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden. Snijd de bosui in fijne ringen.
- Verdeel de tortillachips over een bakplaat met bakpapier.
- Beleg de chips gelijkmatig met de 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 en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees 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.
- Prak het vruchtvlees van de avocado fijn met een vork. Voeg de tomaat, sjalot en knoflook toe.
- Pers de limoen uit boven de kom. Meng alles goed en breng op smaak met peper en zout.

3. 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.
- Serveer met de zure room en de guacamole.

Eet smakelijk!

Scheur mij af!



Bœuf Bourguignon

4 personen | met runderlappen en aardappelpuree

Dinerbox

Totale tijd: 180 - 190 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

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

Ingrediënten voor 4 personen

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	396 / 95
Vetten (g)	4
Waarvan verzadigd (g)	2
Koolhydraten (g)	7
Waarvan suikers (g)	1,2
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	7
Zout (g)	0,2

Allergenen

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



1. Voorbereiden

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



2. Vlees bakken

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



3. Groenten bakken

- Voeg 2 el roomboter toe aan de braadpan en fruit de ui, wortel, bleekselderij en knoflook 10 - 12 minuten.
- Voeg de tomatenpuree en de kastanjechampignons toe en bak 5 - 6 minuten.
- Voeg 2 el bloem toe aan de stoofpot en bak 1 - 2 minuten. Schenk de wijn in de pan en roer goed. Laat de alcohol in 2 - 4 minuten verdampen.



4. Stoven

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



5. Aardappelpuree maken

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



6. Serveren

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

Eet smakelijk!

Scheur mij af!



Lunchbox met tonijnsaladewraps

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

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

Grote kom, vershoudfolie

Ingrediënten

Mango* (stuk(s))	1
Bosui* (bosje(s))	½
Verge 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
Tonijn in olijfolie (blikken))	1
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] mayonaise (el)	2
Peper & zout	naar smaak
* in de koelkast bewaren	



Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4728 / 1130	548 / 131
Vetten (g)	66	8
Waarvan verzadigd (g)	8,6	1
Koolhydraten (g)	83	10
Waarvan suikers (g)	33,4	3,9
Vezels (g)	18	2
Eiwitten (g)	31	4
Zout (g)	2,7	0,3



Allergenen

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

1. Toninsalade maken

- Snijd de bosui in dunne ringen. Snijd de koriander en munt grof.
- Schil de mango en snijd het vruchtvlees in blokjes.
- 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. Wraps maken

- Halver 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 toninsalade, 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. Lunchbox maken

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

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

Eet smakelijk!



Klassieke Amerikaanse cheeseburger

2 porties | met bacon, cheddar en barbecuesaus

Lunch

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

Ingrediënten

Meatier-burger* (stuk(s))	2
Geraspte cheddar* (g)	50
Rode ui (stuk(s))	1
Ontbijtspek* (plakje(s))	4
Tomaat (stuk(s))	1
Barbecuesaus (g)	50
Veldsla* (g)	40
Gesneden augurken* (g)	50
Briochebroodje (stuk(s))	2
Zelf toevoegen	
Mosterd	naar smaak

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2686 /642	731 /175
Vetten (g)	32	9
Waarvan verzadigd (g)	16,3	4,4
Koolhydraten (g)	50	14
Waarvan suikers (g)	14,6	4
Vezels (g)	5	1
Eiwitten (g)	36	10
Zout (g)	4	1,1

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Snijd de tomaat in plakken.
- Snijd de ui in dunne ringen.
- Besmeer elk broodje met 1 tl barbecuesaus.
- Steek de barbecue aan (zie Tip).

Tip: Je kunt er ook voor kiezen om een koekenpan te gebruiken. De bereidingswijze blijft verder hetzelfde.



2. Grillen

- Snijd de broodjes open, maar niet helemaal doormidden. Leg de broodjes op de snijkant op de barbecue en rooster in 3 - 5 minuten lichtbruin.
- Grill het spek 3 - 5 minuten op de barbecue.
- Grill de burgers in 4 - 6 minuten gaar op de barbecue. Strooi in de laatste minuut de cheddar over de burgers.



3. Serveren

- Besmeer de onderste helft van de broodjes met mosterd naar smaak. Beleg met de sla.
- Leg de burgers op de sla.
- Besmeer de bovenste helft van de broodjes met barbecuesaus naar smaak.
- Beleg de burgers met het spek, de tomaat, de ui en de augurken. Eindig met de bovenste helft van het broodje.

Eet smakelijk!



Vietnamese rijstvelloempia's met kip

10 stuks | met teriyakisaus en verse groenten

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, rasp, pan, bord, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten

Rijstpapier (stuk(s))	1
Wortel* (stuk(s))	1
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	1
Verge koriander en munt* (g)	10
Kipfilet* (stuk(s))	1
Teriyakisaus (g)	50
Radicchio en ijsbergsla* (g)	50
Pindasaus* (g)	80
Sesamolie (ml)	10
Basmatirijst (g)	75
Zelf toevoegen	
[Zoutarme] sojasaus (el)	1
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	1
Wittewijnazijn (el)	1
Zonnebloemolie (el)	1

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	700/167
Vetten (g)	5
Waaran verzadigd (g)	0,8
Koolhydraten (g)	26
Waaran suikers (g)	6,3
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	6
Zout (g)	1,1

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan en kook de rijst 12 - 15 minuten. Giet af en zet apart.
- Besprenkel de rijst met zonnebloemolie. Meng goed en bewaar apart voor later gebruik.
- Rasp de wortel fijn. Snijd de verse kruiden fijn. Snijd de komkommer in kleine reepjes.
- Snijd de kip in kleine blokjes.



2. Saus bereiden

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de kip toe en bak 3 - 4 minuten.
- Voeg de teriyakisaus toe en bak nog eens 3 - 4 minuten.
- Voeg de pindasaus en sesamolie toe aan een kleine kom. Meng met de sojasaus, witte wijnazijn en honing.
- Vul een diepe bord met lauwwarm water. Week een rijstvel 5 - 10 seconden in het water en leg het vervolgens op een schoon bord.



3. Serveren

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

Eet smakelijk!



Zelfgemaakte granola

8 - 10 porties | met noten, zaden en chocolate chips

Ontbijt

Totale tijd: 60 - 70 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, mengkom

Ingrediënten

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2112 /505
Vetten (g)	30
Waarvan verzadigd (g)	8,8
Koolhydraten (g)	45
Waarvan suikers (g)	25,1
Vezels (g)	6
Eiwitten (g)	11
Zout (g)	0,4

Allergenen

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



1. Granola mengen

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

2. Granola bakken

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

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

3. Serveren

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

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

Eet smakelijk!



Quesadilla's met pulled chicken

2 porties | met paprika en barbecuesaus

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

Bakplaat met bakpapier, koekenpan

Ingrediënten

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

*in de koelkast bewaren



Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2870 /686	718 /172
Vetten (g)	32	8
Waarvan verzadigd (g)	17,9	4,5
Koolhydraten (g)	56	14
Waarvan suikers (g)	12,4	3,1
Vezels (g)	5	1
Eiwitten (g)	42	10
Zout (g)	2,1	0,5

Allergenen

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



1. Voorbereiden

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



2. Kip bakken

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

3. Serveren

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

Eet smakelijk!



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 met avocado en tuinkers | 2 porties

20 min.



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
Witte wijnazijn (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

Allergenen

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

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.

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 2 personen

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 2 personen

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!

Wentelteefjes van brioche met gekaramelliseerde appel

2 porties | met speculaas en blauwe bessen

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

Diep bord, koekenpan

Ingrediënten

Briochebroodje (stuk(s))	4
Blauwe bessen* (g)	125
Appel* (stuk(s))	1
Speculaaskruiden (zakje(s))	1
Mascarpone* (g)	50
Ei* (stuk(s))	2
Biologische halfvolle melk* (ml)	125
Zelf toevoegen	
Suiker (el)	5
[Plantaardige] roomboter (el)	3
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	1
Zout (tl)	½

* in de koelkast bewaren



Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4071 /973	828 /198
Vetten (g)	40	8
Waarvan verzadigd (g)	23,7	4,8
Koolhydraten (g)	126	26
Waarvan suikers (g)	56	11,4
Vezels (g)	10	2
Eiwitten (g)	24	5
Zout (g)	3	0,6

Allergenen

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



1. Appel bakken

- Verwijder het klokhuis van de appel en snijd in plakjes. Halver de brioche.
- Meng in een groot diep bord de eieren, melk, suiker, zout en de helft van de speculaaskruiden. Klop goed door elkaar.
- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en voeg de appel toe.
- Voeg de overige speculaaskruiden en 1 el honing toe. Bak de appel 5 - 6 minuten. Haal de appel uit de pan en houd apart tot serveren.

2. Wentelteefjes maken

- Verhit de overige roomboter in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur.
- Week twee briocheplakken in het eimengsel, tot ze volledig verzadigd zijn.
- Leg de plakken in de pan en bak ze direct 4 minuten per kant, of tot goudbruin.
- Herhaal tot alle plakken klaar zijn.

3. Serveren

- Serveer de wentelteefjes op twee borden.
- Garneer met de gekaramelliseerde appel en een schepje mascarpone.
- Voeg de blauwe bessen toe en besprenkel met honing naar smaak.

Eet smakelijk!





Romige garnalen Mexicaanse stijl

om te delen | met gefrituurde uitjes en limoen

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

Grote koekenpan, fijne rasp, kleine kom

Ingrediënten

Limoen* (stuk(s))	1
Grote garnalen* (g)	260
Biologische zure room* (g)	50
Knoflookteent (stuk(s))	1
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	1
Gefrituurde uitjes (g)	30
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] mayonaise (el)	1
Zonnebloemolie (el)	½
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren



Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	602 /144
Vetten (g)	9
Waarvan verzadigd (g)	2,8
Koolhydraten (g)	5
Waarvan suikers (g)	1,2
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	10
Zout (g)	0,9

Allergenen

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



1. Garnalen bakken

- Rasp de schil van de limoen met een fijne rasp. Halveer de limoen.
- Pel en rasp de knoflook fijn.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een grote koekenpan op middelhoog vuur.
- Voeg de garnalen en knoflook toe en bak 4 - 5 minuten. Breng op smaak met peper en zout.

2. Saus maken

- Pers de helft van de limoen uit in een kleine kom en voeg de Mexicaanse kruidenmix, zure room en mayonaise toe.
- Meng goed en breng op smaak met peper en zout.

3. Serveren

- Verdeel de romige saus over een serveerschaal.
- Leg de garnalen erbovenop en strooi de gefrituurde uitjes erover.
- Snijd de overige limoen in partjes en serveer eventueel ernaast.

Eet smakelijk!



Zelfgemaakte gembershots

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

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

Blender of staafmixer met hoge kom, 2x kom, hoge 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 portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1050 /251	231 /55
Vetten (g)	1	0
Waarvan verzadigd (g)	0	0
Koolhydraten (g)	50	11
Waarvan suikers (g)	34,8	7,7
Vezels (g)	10	2
Eiwitten (g)	4	1
Zout (g)	0	0

Allergenen

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



1. Gember-sinaasappelsap maken

- 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.
- Voeg de gember, sinaasappel en 100 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.



2. 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.

3. 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!



Lava cake met vers fruit

2 porties | met slagroom

Dessert

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

Bakplaat met bakpapier, handmixer, mengkom

Ingrediënten

Lava cake* (stuk(s))	2
Slagroom* (ml)	200
Blauwe bessen* (g)	125
Poedersuiker (g)	50
Zelf toevoegen	
Suiker (el)	1

* in de koelkast bewaren



Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2920 /698	1034 /247
Vetten (g)	38	13
Waarvan verzadigd (g)	23,9	8,5
Koolhydraten (g)	78	28
Waarvan suikers (g)	65,2	23,1
Vezels (g)	4	1
Eiwitten (g)	9	3
Zout (g)	0,2	0,1

Allergenen

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



1. Lava cakes bakken

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Haal de lava cakes uit de verpakking en leg ze op een bakplaat met bakpapier.
- Bak 10 minuten in de oven.



2. Slagroom maken

- Voeg ondertussen de room en 1 el kristalsuiker toe aan een mengkom.
- Klop met een handmixer de room tot een stevige slagroom.

3. Serveren

- Haal de lava cakes voorzichtig van de bakplaat en leg ze op borden.
- Garneer met de slagroom en de bosbessen.
- Bestrooi met de poedersuiker.

Eet smakelijk!



Aardbeiensmoothie

2 porties | met banaan en yoghurt

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

Aardbeien* (g)	400
Biologische volle yoghurt* (g)	100
Biologische halfvolle melk* (ml)	200
Banaan (stuk(s))	3
Zelf toevoegen	
Honing [of plantaardig alternatief]	naar smaak

* in de koelkast bewaren



1. Voorbereiden

- Pel 3 bananen en snijd in plakjes.
- Verwijder het kroontje en de blaadjes van de aardbeien.



2. Mixen

- Voeg de aardbeien, yoghurt, melk en $\frac{2}{3}$ van de bananenplakjes toe aan een blender of hoge kom met staafmixer.
- Mix tot een dikke smoothie.



3. Serveren

- Voeg honing naar smaak toe.
- Verdeel de smoothie over twee glazen.
- Garneer met de overige bananenschijfjes en serveer.

Eet smakelijk!



Zelfgemaakt bananenbrood

om te delen | met dadels en walnoten

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

Cakeblik met een lengte van 25 cm, handmixer, mengkom, bakpapier, satéprikkers

Ingrediënten

Banaan (stuk(s))	4
Ei* (stuk(s))	2
Bakpoeder (g)	8
Gemalen kaneel (tl)	1½
Tarwebloem (g)	200
Walnootstukjes (g)	80
Dadelstukjes (g)	80
Zelf toevoegen	
Zonnebloemolie (ml)	70
[Plantaardige] melk (ml)	50
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	5
Zout (tl)	¼

* in de koelkast bewaren



Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1057 /253
Vetten (g)	12
Waarvan verzadigd (g)	1,4
Koolhydraten (g)	31
Waarvan suikers (g)	16,6
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	5
Zout (g)	0,4

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 160 graden. Vet een cakeblik in, of bekleed met bakpapier.
- Prak in een mengkom drie bananen fijn met een vork.
- Voeg de zonnebloemolie, honing, melk en eieren toe aan de banaan en meng met een handmixer.
- Voeg de bloem, de kaneel, het bakpoeder en het zout toe aan de kom en meng tot een geheel. Meng de gehakte dadels en walnoten erdoor.



2. Afmaken

- Giet het beslag in het cakeblik.
- Halveer de vierde banaan in de lengte. Leg beide helften met de snijkant naar boven op het beslag.
- Bak het bananenbrood 45 - 55 minuten in de oven.

3. Serveren

- Controleer na 45 minuten of de cake gaar is door er met een satéprikker in te prikken.
- Komt de satéprikker er schoon uit? Dan is de cake klaar. Haal de cake uit de oven en laat volledig afkoelen.
- Snijd de cake in plakken en serveer.

Eet smakelijk!





Quiche lorraine

om te delen | met spekreepjes en bladerdeeg

Lunch

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

Fijne rasp, mengkom, ovenschaal, koekenpan

Ingrediënten

Ei* (stuk(s))	4
Slagroom* (ml)	200
Bladerdeeg* (roll(s))	1
Spekreepjes* (g)	200
Nootmuskaat (mespuntje(s))	5
Geraspte Goudse kaas* (g)	75
Zelf toevoegen	
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren



Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1156 /276
Vetten (g)	21
Waarvan verzadigd (g)	10,8
Koolhydraten (g)	12
Waarvan suikers (g)	1,3
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	10
Zout (g)	0,8



Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Verhit een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur en bak de spekreepjes 5 - 6 minuten.
- Haal de pan van het vuur en laat afkoelen.

2. Vulling maken

- Kluts de eieren en de room in een grote kom. Breng op smaak met peper en zout.
- Rasp de nootmuskaat en voeg toe aan het eimengsel.

3. Serveren

- Bekleed een quichevorm of ovenschaal met het bladerdeeg, inclusief het papier. Prik met een vork gaatjes in het deeg.
- Giet het eimengsel erover en garneer met het spek en de geraspte Goudse kaas.
- Bak de quiche 30 - 35 minuten in de oven, of tot de quiche gaar is en de bovenkant goudbruin begint te kleuren.
- Snijd de quiche in stukken en verdeel over de borden.

Eet smakelijk!



Tarte tatin met peer

om te delen | met slagroom

Bakken

Totale tijd: 50 - 60 min.



Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Handmixer, mengkom, ovenschaal, koekenpan

Ingrediënten

Peer* (stuk(s))	4
Bladerdeeg* (roll(s))	1
Rietsuiker (g)	100
Slagroom* (ml)	200
Zelf toevoegen	
Suiker (el)	1
[Plantaardige] roomboter (el)	4

* in de koelkast bewaren



Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	938 / 224
Vetten (g)	13
Waarvan verzadigd (g)	8
Koolhydraten (g)	24
Waarvan suikers (g)	15,2
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	2
Zout (g)	0,1

Allergenen

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



1. Peer karamelliseren

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Schil de peren en snijd ze in vieren.
- Verhit de rietsuiker en de roomboter 5 - 7 minuten in een koekenpan (zie Tip).
- Laat de peren 15 - 20 minuten pruttelen, of tot de karamel is ingedikt.

Tip: Heb je een ovenbestendige koekenpan? Dan kun je de karamel ook daarin maken en de koekenpan in de oven zetten.

2. Tarte tatin bakken

- Giet het mengsel in een ovenschaal en schik de peren met de klok mee.
- Leg het bladerdeeg op de peren en stop de randen in de ovenschaal. Prik het deeg meerdere keren in met een vork.
- Bak de tarte tatin 20 - 25 minuten.
- Haal uit de oven en laat de tarte tatin een paar minuten afkoelen.



3. Serveren

- Voeg ondertussen de room en 1 el kristalsuiker toe aan een schone mengkom.
- Klop met een handmixer tot er stijve pieken ontstaan.
- Keer de tarte tatin voorzichtig om op een serveerbord (zie Tip).
- Serveer met de slagroom.

Tip: Je kunt de tarte tatin ook uit de ovenschaal serveren, zonder hem om te draaien. Hij zal hoe dan ook heerlijk zijn!

Eet smakelijk!





Zelfgemaakte mille-feuille

8 stuks | bladerdeeg met banketbakkersroom, bospottenjam en chocolade

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

2x bakplaat met bakpapier, kom, handmixer, mengkom, steelpan, hittebestendige kom

Ingrediënten

Bladerdeeg* (roll(s))	1
Slagroom* (ml)	200
Roomkaas (g)	50
Bosbessenjam (g)	75
Poedersuiker (g)	100
Melkchocoladedruppels (g)	100

* in de koelkast bewaren



Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1428 /341
Vetten (g)	19
Waarvan verzadigd (g)	11,3
Koolhydraten (g)	38
Waarvan suikers (g)	24,9
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	4
Zout (g)	0,3



Allergenen

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



1. Room maken

- Voeg de slagroom en 100 g poedersuiker toe aan een mengkom.
- Mix met een handmixer tot er stijve pieken ontstaan.
- Meng de roomkaas en bosbessenjam erdoor.
- Zet het mengsel in de koelkast en laat minstens 30 minuten opstijven.
- Verwarm de oven voor op 180 graden. Rol het bladerdeeg uit op een bakplaat met bakpapier. Prik gaatjes in het deeg met een vork.

2. Bakken

- Bedek het bladerdeeg met bakpapier en leg er een tweede bakplaat bovenop (zie Tip).
- Bak het 10 - 15 minuten in de oven.
- Breng een bodempje water aan de kook in een pan. Plaats een hittebestendige kom op de pan, maar zorg ervoor dat deze het water niet raakt. Voeg de chocoladedruppels toe aan de kom en laat smelten. Roer regelmatig door.

Tip: De tweede bakplaat bovenop het deeg voorkomt dat het deeg te veel opbolt in de oven.

3. Serveren

- Meng in een kom 100 g poedersuiker met water tot er een glazuur ontstaat.
- Gebruik een scherp mes om het bladerdeeg in de lengte te halveren. Snijd beide helften in acht stukken.
- Verdeel het banketbakkersroom over acht stukken bladerdeeg. Verdeel het glazuur over de andere acht stukken bladerdeeg.
- Leg de stukken met glazuur op de banketbakkersroom. Besprenkel het glazuur met chocolade en server de mille-feuille.

Eet smakelijk!

Scheur mij af!



Aardbei-appelcrumble

om te delen | met slagroom

Bakken

Totale tijd: 45 - 55 min.



Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakpapier, kom, grote kom, handmixer, mengkom, ovenschaal

Ingrediënten

Aardbeien* (g)	400
Tarwebloem (g)	200
Kristalsuiker (g)	155
Ongezouten boter* (g)	125
Appel* (stuk(s))	2
Slagroom* (ml)	200
Gemalen kaneel (tl)	3
Zelf toevoegen	
Bruine basterdsuiker (el)	1

* in de koelkast bewaren



Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	900 / 215
Vetten (g)	11
Waarvan verzadigd (g)	6,8
Koolhydraten (g)	27
Waarvan suikers (g)	16,6
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	3
Zout (g)	0



Allergenen

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



1. Deeg maken

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Weeg de roomboter af, snijd in blokjes en laat op kamertemperatuur komen.
- Houd 1 el bloem apart en voeg de overige bloem toe aan een grote kom. Voeg de helft van de kaneel, 150 g kristalsuiker en de roomboter toe en kneed het deeg tot een samenhangend geheel.
- Wrijf het deeg tussen je handen zodat er grove kruimels ontstaan. Zet het deeg in de koelkast tijdens het maken van de vulling.

2. Vulling maken

- Schil de appels, verwijder het klokhuis en snijd de appels in blokjes van 2 cm. Snijd de aardbeien in kleinere stukken.
- Meng in een kom de appel en aardbeien met de overige kaneel, de achtergehouden bloem en de bruine suiker.
- Vet een ovenschaal van 20 x 20 cm in, of bekleed met bakpapier.
- Scop de fruitvulling in de ovenschaal en verdeel de crumble erover. Zorg ervoor dat de kruimels gelijkmatig verdeeld zijn en dat de appels en aardbeien volledig bedekt zijn.

3. Serveren

- Bak 30 - 35 minuten in de oven, of tot de crumble goudbruin is.
- Voeg ondertussen de room en 5 g kristalsuiker toe aan een mengkom. Klop met een handmixer tot stijve pieken (zie Tip). Bewaar de slagroom in de koelkast tot de crumble klaar is.
- Laat de aardbeien-appelcrumble 5 minuten afkoelen voor het serveren.
- Serveer met de slagroom ernaast.

Tip: Proef en voeg eventueel meer suiker toe.

Eet smakelijk!



Wrap met kip in BBQ-kruiden, avocado en feta

2 porties | met rucola, veldsla en komkommer

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, koekenpan

Ingrediënten

Witte tortilla (stuk(s))	4
Avocado (stuk(s))	1
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	1
Feta* (g)	50
Rucola en veldsla* (g)	40
BBQ-rub (zakje(s))	1
Kippendijreepjes* (g)	200
Zelf toevoegen	
Zonnebloemolie (tl)	1
Extra vierge olijfolie	naar smaak
Peper en zout	naar smaak

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2615 /625	753 /180
Vetten (g)	34	10
Waarvan verzadigd (g)	10,7	3,1
Koolhydraten (g)	46	13
Waarvan suikers (g)	3,6	1
Vezels (g)	5	2
Eiwitten (g)	30	9
Zout (g)	1,9	0,5

Allergenen

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



1. Bakken

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- 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.



2. Opwarmen

- Verpak ondertussen de tortilla's in aluminiumfolie en verwarm ze 3 - 4 minuten in de oven.
- Halveer de komkommer in de lengte en snijd vervolgens in staaftjes.
- Halveer de avocado en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakken. Verkruimel de feta.



3. Serveren

- Beleg de tortilla's met de kip, avocado, feta en komkommer.
- Verdeel de rucola en veldsla erover.
- Besprenkel met extra vierge olijfolie naar smaak.

Eet smakelijk!



Eggs royale met gerookte zalm

2 porties | op brioche met hollandaisesaus

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

Grote pan, keukenpapier, steelpan, schuimspaan, koekenpan, garde

Ingrediënten

Ei* (stuk(s))	4
Hollandaisesaus* (g)	100
Spinazie* (g)	100
Koudgerookte zalm* (g)	120
Briochebroodje (stuk(s))	2
Zelf toevoegen	
Zonnebloemolie (el)	1
Wittewijnnazijn (el)	4
Peper en zout	naar smaak
* in de koelkast bewaren	

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3067 /733	805 /192
Vetten (g)	48	12
Waarvan verzadigd (g)	11,8	3,1
Koolhydraten (g)	39	10
Waarvan suikers (g)	5,6	1,5
Vezels (g)	4	1
Eiwitten (g)	36	9
Zout (g)	2,4	0,6

Allergenen

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



1. Eieren pocheren

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

Tip: In plaats van de eieren te pocheren kun je er ook voor kiezen om ze te koken: 6 minuten voor zachtgekookt of 10 minuten voor hardgekookt.



2. Spinazie bakken

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Verhit ondertussen de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Zet het vuur lager en scheur de spinazie, eventueel in delen, boven de pan. Voeg een snuf zout en peper toe.
- Roerbak de spinazie 1 minuut, of tot deze begint te slinken. Haal vervolgens van het vuur.
- Verwarm de hollandaisesaus 1 - 2 minuten in een steelpan. Bak de briochebroodjes 3 - 4 minuten in de voorverwarmde oven.



3. Serveren

- Snijd de briochebroodjes open en beleg met de spinazie en de gerookte zalm.
- Leg de eieren erop en verdeel de hollandaisesaus eroverheen.

Eet smakelijk!





Salade met garnalen, avocado en mangochutney

2 porties | met tomaat en zonnebloempitten

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

Grillpan of koekenpan, saladekom

Ingrediënten

Garnalen* (g)	160
Mangochutney* (g)	80
Avocado (stuk(s))	1
Tomaat (stuk(s))	2
Rucola en veldsla* (g)	120
Zonnebloempitten (g)	20
Zelf toevoegen	
Wittewijnazijn (tl)	2
Olijfolie (el)	1½
Peper en zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1573 /376	478 /114
Vetten (g)	24	7
Waarvan verzadigd (g)	3,1	0,9
Koolhydraten (g)	19	6
Waarvan suikers (g)	15,7	4,8
Vezels (g)	5	2
Eiwitten (g)	17	5
Zout (g)	0,9	0,3

Allergenen

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



1. Groenten snijden

- Halveer de avocado en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakken.
- Snijd de tomaat in blokjes.
- Verhit $\frac{2}{3}$ van de olijfolie in een grillpan of koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de garnalen 1 - 2 minuten per kant. Breng goed op smaak met peper en zout.



2. Salade aanmaken

- Meng in een saladekom de slamix met de tomaat, de wittewijnazijn en de overige olijfolie.
- Breng op smaak met peper en zout.



3. Serveren

- Verdeel de salade over de borden. Leg de garnalen erbovenop.
- Garneer met de mangochutney, avocado en zonnebloempitten.

Eet smakelijk!



Turks broodje met kip kebab en yoghurt-knoflooksaus

2 porties | met feta en tomaat

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
Feta* (g)	50
Tomaat (stuk(s))	1
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
Zelf toevoegen	
Rodewijnazijn (tl)	2
Olijfolie (el)	½
Peper & zout	naar smaak

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2481 /593	601 /144
Vetten (g)	24	6
Waarvan verzadigd (g)	11,9	2,9
Koolhydraten (g)	57	14
Waarvan suikers (g)	9,7	2,3
Vezels (g)	4	1
Eiwitten (g)	36	9
Zout (g)	3	0,7

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Snijd de ui in halve ringen. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Snijd de tomaat in blokjes. Hak de peterselie fijn.
- Verkruimel de feta.

2. Kip kebab bakken

- Verhit de olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de kip met de helft van de ui in 6 - 8 minuten gaar (zie Tip).
- 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.

3. 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-knoflooksau, feta, tomaat, ui en sla.

Eet smakelijk!



Hotdog deluxe

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

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, grillpan

Ingrediënten

Hotdogbroodje (stuk(s))	2
Gesneden augurken* (g)	50
Smokey tomatenketchup* (g)	60
Gefrituurde uitjes (g)	30
Wittekool en wortel* (g)	100
Varkensworst met majoraan en knoflook* (stuk(s))	2
Zelf toevoegen	
Mosterd (el)	¼
[Plantaardige] mayonaise (el)	1

* in de koelkast bewaren



Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2741 / 655	940 / 225
Vetten (g)	41	14
Waarvan verzadigd (g)	15,2	5,2
Koolhydraten (g)	49	17
Waarvan suikers (g)	11,3	3,9
Vezels (g)	4	2
Eiwitten (g)	21	7
Zout (g)	2,2	0,7



Allergenen

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



1. Voorbereiden

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

2. Worst bakken

- Bak de varkensworst 10 - 12 minuten in de grillpan op middelhoog vuur.
- Keer regelmatig om.
- Het vlees is gaar als de worst van binnen niet meer roze is.
- Meng in een kom de wittekool en wortel met de mosterd en mayonaise.

3. Serveren

- Besmeer de hotdogbroodjes met mayonaise naar smaak.
- Leg de worst in het broodje en garneer met de koolsalade en gesneden augurken.
- Verdeel de smokey tomatenketchup over de hotdogs.
- Garneer met de gefrituurde uitjes.

Eet smakelijk!



Chiapudding op 3 manieren

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

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, grote kom

Ingrediënten

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

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

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

Allergenen

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



Variatie 1: Zomerfruit & pistache (2 porties)

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

Variatie 2: Appeltaart (2 porties)

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

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

Variatie 3: Mango-passievrucht (2 porties)

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

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

Eet smakelijk!



Bao-broodjes met barbecuekip

2 porties | met ingelegde komkommer en rauwkost

Lunch

Totale tijd: 15 - 20 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, grote pan, keukenpapier, zeef, koekenpan

Ingrediënten

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2088 /499	695 /166
Vetten (g)	21	7
Waarvan verzadigd (g)	4,3	1,4
Koolhydraten (g)	63	21
Waarvan suikers (g)	16,2	5,4
Vezels (g)	3	1
Eiwitten (g)	16	5
Zout (g)	1,5	0,5

Allergenen

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



1. Komkommer inleggen

- Snijd de komkommer in dunne staafjes van ongeveer 5 cm lang.
- Meng in een kom 1 tl suiker met 2 el wittewijnazijn. Voeg de komkommer toe en breng op smaak met zout. Meng goed en zet apart tot gebruik. Schep af en toe om, zodat de smaken goed intrekken.
- Verhit 1 el zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de kippendijreepjes toe en bak in 5 - 6 minuten goudbruin.
- Voeg de barbecuesaus en 1 tl sojasaus toe en meng goed met de kip.



2. Bao's stomen

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

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



3. Serveren

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

Eet smakelijk!





Kipsaté zonder stokjes

4 porties | met pindasaus, gefrituurde uitjes en kroepoek

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

Kom, steelpan, koekenpan

Ingrediënten

Verse koriander* (g)	10
Hoisinsaus (g)	50
Pindasaus* (g)	120
Gefrituurde uitjes (g)	30
Kroepoek met Noordzeegarnalen (g)	60
Kippendijreepjes* (g)	400
Zelf toevoegen	
[Zoutarme] sojasaus (el)	2½
[Zoutarme] ketjap manis (el)	1
Sambal	naar smaak
[Plantaardige] roomboter (el)	½
Peper en zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	904 / 216
Vetten (g)	13
Waarvan verzadigd (g)	4,2
Koolhydraten (g)	12
Waarvan suikers (g)	5,7
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	12
Zout (g)	1,4

Allergenen

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



1. Kip laten marinieren

- Snijd de kip in de lengte in kleinere reepjes.
- Maak in een kom een marinade van de hoisinsaus en de sojasaus. Breng op smaak met peper en zout.
- Leg de kip in de marinade en zet opzij tot verder gebruik.
- Snijd de verse koriander fijn.



2. Pindasaus maken

- Verhit de pindasaus en de ketjap al roerend in een pan op laag vuur. Voeg sambal toe naar smaak.
- Verhit ondertussen de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de kip in 6 - 8 minuten gaar. Breng op smaak met peper en zout.



3. Serveren

- Leg de kip op een serveerschaal.
- Serveer de pindasaus apart en garneer met de gebakken uitjes.
- Garneer de kip en saus met de verse koriander.
- Serveer met de kroepoek.

Eet smakelijk!





Borrelbrood met camembert

om te delen | met rozemarijn en knoflook

Voorafje

Totale tijd: 25 - 30 min.



Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kleine steelpan

Ingrediënten

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

* in de koelkast bewaren



Voedingswaarden

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



Allergenen

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



1. Ciabatta bereiden

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

2. Rozemarijnolie maken

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

3. Serveren

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

Eet smakelijk!