



Loaded nacho's met zelfgemaakte guacamole

met jalapeño's en zure room | 4 porties

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
Pruimtomaat (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

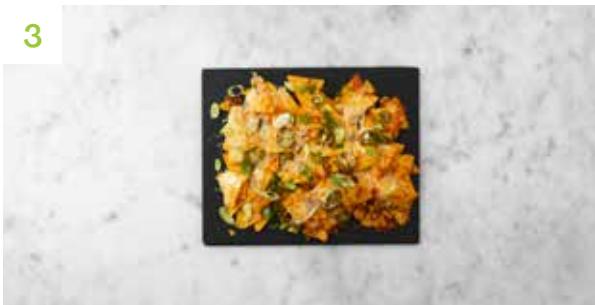
*in de koelkast bewaren

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.



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 $\frac{1}{3}$ van de bosui. Bestrooi tot slot met de kaas.
- Bak 10 - 15 minuten, of tot de kaas is gesmolten.

Groenten 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.

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!



Vietnamese rijstvelloempi's

met hoisinsaus en verse koriander | 10 stuks

Voorafje

Totale tijd: 20 - 25 min.



Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

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

Ingrediënten

Jasmijnrijst (g)	150
Rode ui (stuk(s))	1
Garnalen* (g)	240
Verge koriander en munt* (g)	10
Mini-komkommer* (stuk(s))	1
Zoete Aziatische saus* (g)	35
Wortel* (stuk(s))	1
Rijstpapier (stuk(s))	1
Verge gember* (tl)	2
Zelf toevoegen	
Zoutarm groente bouillonblokje (stuk(s))	1/4
Witte wijnazijn (el)	1
Suiker (el)	1/2
Zonnebloemolie (el)	1/2
Peper & zout	naar smaak
* in de koelkast bewaren	

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	572 / 137
Vetten (g)	1
Waarvan verzadigd (g)	0,2
Koolhydraten (g)	26
Waarvan suikers (g)	2,9
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	6
Zout (g)	0,7

Allergenen

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



Voorbereiden

- Breng 360 ml water met 1/4 bouillonblokje aan de kook in een pan met deksel. Kook de rijst, afgedeckt, 10 - 12 minuten. Laat afkoelen.
- Rasp de wortel met een grove rasp. Snipper de ui.
- Meng in een kom de witte wijnazijn, suiker en een snuf zout. Meng de ui en wortel erdoor en zet apart. Schep regelmatig om, zodat de smaken goed intrekken.

Snijden

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

Serveren

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

Eet smakelijk!



Quesadilla's met pulled chicken

met paprika en barbecuesaus | 2 porties

Voorafje

Totale tijd: 25 - 30 min.



Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, koekenpan

Ingrediënten

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

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

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

Allergenen

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



Voorbereiden

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

Kip bakken

- Breng de kip op smaak met 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.

Serveren

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

Eet smakelijk!



Krokant gebakken garnalen

met sriracha-mayo en mangodip | 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

Bakplaat met bakpapier, kleine kom, 2x kom

Ingrediënten

Garnalen* (g)	320
Panko paneermeel (g)	50
Piri-pirikruiden (tl)	3
Mangochutney* (g)	40
Biologische zure room* (g)	50
Sriracha-mayo* (g)	50
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] mayonaise (el)	1
Olijfolie (el)	2
Sambal (tl)	1
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

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

Allergenen

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



Voorbereiden

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

Garnalen bakken

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

Serveren

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

Eet smakelijk!



Krokante Koreaanse stijl chicken bites

met zoet-pittige chilisaus | 4 porties

Voorafje

Totale tijd: 25 - 30 min.



Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kleine kom, 2x kom

Ingrediënten

Zoet-pittige chilisaus* (zakje(s))	1
Koreaanse kruidenmix (zakje(s))	1
Sesamzaad (zakje(s))	1
Bosui* (bosje(s))	½
Panko paneermeel (g)	50
Kipfilethaasjes* (g)	400
Zelf toevoegen	
Karnemelk (el)	5
Zonnebloemolie (el)	2
Peper & zout	naar smaak

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	663/158
Vetten (g)	6
Waarvan verzadigd (g)	1
Koolhydraten (g)	8
Waarvan suikers (g)	1,8
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	17
Zout (g)	0,3

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Voeg de karnemelk toe aan een kom.
- Meng in een andere kom de panko, het sesamzaad, de helft van de Koreaanse kruiden en de zonnebloemolie. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de kip in stukken van 3 cm.

Kip bakken

- Voeg de kip toe aan de karnemelk. Breng op smaak met peper en zout. Meng goed door.
- Wentel daarna de kip door het paneermengsel. Zorg dat de kip rondom bedekt is. Leg de chicken bites op een bakplaat met bakpapier.
- Plaats bovenin de oven en bak de chicken bites in 15 - 20 minuten goudbruin en gaar.

Serveren

- Snijd de bosui in fijne ringen.
- Voeg de zoete-pittige chilisaus toe aan een kleine kom.
- Leg de chicken bites op een serveerbord. Bestrooi met de overige Koreaanse kruiden eroverheen.
- Bestrooi de bosui eroverheen. Serveer de zoete-pittige chilisaus ernaast.

Eet smakelijk!



Flammkuchen met spek 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

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2054 /491	893 /213
Vetten (g)	27	12
Waarvan verzadigd (g)	13,5	5,9
Koolhydraten (g)	46	20
Waarvan suikers (g)	2,6	1,1
Vezels (g)	1	1
Eiwitten (g)	14	6
Zout (g)	1,7	0,7

Allergenen

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



Voorbereiden

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

Beleggen

- Besmeer de flammkuchen met de crème fraîche. Verdeel de spekjes en 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!



Smakelijke puzzel van watermeloen, feta en komkommer

met basilicumolie en balsamicocrème | 2 porties

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

Blender of staafmixer met hoge kom

Ingrediënten

Watermeloenstukjes* (g)	500
Komkommer* (stuk(s))	1
Feta* (g)	100
Vers basilicum* (g)	10
Balsamicocrème (ml)	8
Zelf toevoegen	
Extra vierge olijfolie (el)	3
Peper & zout	naar smaak

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1770 /423	371 /89
Vetten (g)	31	6
Waarvan verzadigd (g)	11,2	2,3
Koolhydraten (g)	25	5
Waarvan suikers (g)	23,3	4,9
Vezels (g)	4	1
Eiwitten (g)	11	2
Zout (g)	1,3	0,3

Allergenen

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



Voorbereiden

- Halveer de komkommer in de breedte.
- Snijd de feta, watermeloen en de helft van de komkommer in blokjes van vergelijkbare grootte, van ongeveer 2 cm dik.
- Snijd de overige komkommer in hele kleine blokjes. Houd apart om later als garnering te gebruiken.
- Mix in een hoge kom $\frac{2}{3}$ van het basilicum en de extra vierge olijfolie met een staafmixer.

Puzzel leggen

- Leg de feta, watermeloen en de grote komkommerblokjes op twee borden. Wissel de ingrediënten af om een kleurrijke ‘puzzel’ per persoon te maken.

Serveren

- Besprengel de ‘puzzel’ met de zelfgemaakte basilicumolie en de basilicumcrème. Garneer met de kleine komkommerblokjes en het overige basilicum.
- Breng op smaak met peper en zout en serveer.

Eet smakelijk!



Zelfgemaakt bananenbrood

met dadels en walnoten | om te delen

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.



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.

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.

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!



Carrot cake met citroen-roomkaasglazuur

met kokosrasp en pistachenoten | +/- 10 stukken

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, taartbliek met een doorsnede van 24 cm, rasp, mixer, grote kom, fijne rasp, bakpapier, satéprikkers, spatel

Ingrediënten

Ongezouten boter*	(g)	160
Wortel* (stuk(s))		3
Kristalsuiker (g)		200
Ei* (stuk(s))		4
Tarwebloem (g)		200
Bakpoeder (g)		12
Gemalen kaneel (tl)		1½
Poedersuiker (g)		100
Roomkaas* (g)		100
Citroen* (stuk(s))		1
Nootmuskaat (mespuntje(s))		2
Kokosrasp (g)		40
Pistachenoten (g)		20
Zelf toevoegen		
Zout (tl)		½

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1190 /284
Vetten (g)	14
Waarvan verzadigd (g)	8,6
Koolhydraten (g)	33
Waarvan suikers (g)	22,9
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	5
Zout (g)	0,6

Allergenen

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



Voorbereiden

- Haal de roomboter uit de koelkast. Weeg 160 gram af, snijd in blokjes en laat op kamertemperatuur komen.
- Verwarm de oven voor op 180 graden. Rasp de wortels.
- Bekleed een ronde taartvorm met een doorsnede van 24 cm met bakpapier.
- Meng in een grote kom de roomboter, suiker en het zout met een spatel of mixer tot een romige, luchtige massa. Mix een voor een de eieren erdoor.

Deeg mengen

- Spatel voorzichtig de bloem, het bakpoeder, de kaneel en 2 mespuntjes nootmuskaat erdoor. Voeg tot slot de geraspte wortel en de kokosrasp toe en spatel door het beslag.
- Giet het beslag in de taartvorm. Bak de taart 50 - 60 minuten in de oven.
- Hak de pistachenoten grof.
- Giet de poedersuiker in een kom. Voeg lepel voor lepel de roomkaas toe en klop met een vork tot een egale massa.

Serveren

- Rasp de schil van de citroen met een fijne rasp en pers de citroen uit. Voeg de citroenrasp toe aan de roomkaas en voeg wat citroensap naar smaak toe.
- Controleer of de carrot cake klaar is door er met een satéprikker in te prikken. Komt hij er schoon uit? Dan is de carrot cake klaar.
- Haal de cake uit de oven en laat volledig afkoelen.
- Besmeer de bovenkant van de cake met het roomkaasglazuur en garneer met de pistachenoten.

Eet smakelijk!



Nectarinecrumble met pistachenoten

met limoen en zure room | om te delen

Bakken

Totale tijd: 50 - 60 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Grote kom, fijne rasp, ovenschaal, kleine kom

Ingrediënten

Tarwebloem (g)	200
Rietsuiker (g)	100
Maizena (zakje(s))	½
Nectarine* (stuk(s))	3
Pistachenoten (g)	60
Limoen* (stuk(s))	1
Biologische zure room* (g)	100
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] roomboter (g)	100
Bruine basterdsuiker (el)	1

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	976 / 233
Vetten (g)	11
Waarvan verzadigd (g)	5,7
Koolhydraten (g)	29
Waarvan suikers (g)	13,4
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	5
Zout (g)	0

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 roomboter in kleine blokjes en bewaar in de koelkast tot verder gebruik.
- Rasp de schil van de limoen met een fijne rasp. Pers de limoen uit boven een kleine kom. Halveer de nectarines, verwijder de pit en snijd het vruchtvlees in blokjes. Hak de pistache grof.
- Meng in een ovenschaal de nectarineblokjes, de maizena, het limoensap, de limoenrasp en de bruine suiker.

Kneden

- Meng in een grote kom de bloem en het rietsuiker.
- Voeg de roomboterblokjes toe en kneed het deeg met je handen.
- Blijf kneden tot er een kruimelige en zanderige textuur ontstaat en het deeg aan elkaar blijft plakken wanneer je erin knijpt.
- Verdeel de crumble-topping gelijkmatig over het nectarinemengsel.

Bakken

- Bak de crumble 20 - 25 minuten, of tot goudbruin.
- Bestrooi de crumble met de pistachenoten en bak nog 5 minuten.
- Laat de crumble 5 - 10 minuten afkoelen voor het serveren.
- Serveer de crumble met de zure room ernaast.

Eet smakelijk!



Citroencheesecake

met bodem van speculaas | om te delen

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

Taartblik met een doorsnede van 24 cm, handmixer, mengkom, steelpan

Ingrediënten

Speculaasstukjes (g)	180
Roomkaas* (g)	300
Ei* (stuk(s))	2
Citroen* (stuk(s))	4
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] roomboter (g)	40
Suiker (el)	4

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	814/195
Vetten (g)	11
Waarvan verzadigd (g)	7,1
Koolhydraten (g)	19
Waarvan suikers (g)	11,2
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	5
Zout (g)	0,5

Allergenen

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



Bodem maken

- Blend de speculaasstukjes in een keukenmachine tot fijne kruimels (zie Tip).
- Laat de roomboter smelten in een steelpan. Voeg de speculaaskruimels toe en meng door.
- Schep het mengsel in een taartblik met een doorsnede van 24 cm. Duw stevig aan met de achterkant van een lepel om de bodem te vormen.
- Laat de speculaasbodem afkoelen in de koelkast tot de vulling klaar is.

Tip: Je kunt de speculaasstukjes ook toevoegen aan een diepvrieszakje en verkruimelen met een deegroller.

Vulling maken

- Verwarm de oven voor op 170 graden.
- Rasp de schil van de citroen met een fijne rasp. Pers de citroen uit.
- Voeg de roomkaas, eieren en suiker toe aan een mengkom.
- Meng met een handmixer tot het mengsel een lichte textuur heeft. Voeg vervolgens 3 el citroenrasp en de helft van het citroensap erdoor.

Bakken

- Verdeel de vulling over de bodem.
- Bak de cheesecake 45 - 50 minuten in de oven.
- Laat de cheesecake voor het serveren afkoelen tot kamertemperatuur.

Eet smakelijk!



Fluweelzachte aardbeientiramisu

met pistachenoten en limoen | om te delen

Dessert

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

Blender of staafmixer met hoge kom, diep bord, grote kom, fijne rasp, handmixer, ovenschaal, kleine steelpan, koekenpan

Ingrediënten

Lange vingers (pak(ken))	1
Aardbeien* (g)	250
Mascarpone* (g)	200
Slagroom* (ml)	200
Pistachenoten (g)	20
Limoen* (stuk(s))	1
Zelf toevoegen	
Water voor saus (ml)	100
Suiker (el)	3

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1114/266
Vetten (g)	20
Waarvan verzadigd (g)	12,7
Koolhydraten (g)	19
Waarvan suikers (g)	13,6
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	3
Zout (g)	0,1

Allergenen

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



Aardbeiensiroop maken

- Verwarm in een steelpan al roerend het water en 1 el suiker, tot de suiker is opgelost.
- Voeg ondertussen 80 g aardbeien toe aan een hoge kom. Mix met een staafmixer tot een puree.
- Rasp de schil van de limoen en bewaar de limoenrasp apart. Pers de limoen uit boven de steelpan.
- Voeg de gepureerde aardbeien toe aan de steelpan en meng goed. Haal de pan van het vuur en laat staan tot verder gebruik.

Slagroom kloppen

- Snijd de overige aardbeien in plakjes.
- Klop in een grote kom met een handmixer de slagroom, de overige suiker en de mascarpone tot een luchtig geheel.
- Voeg de limoenrasp toe en meng alles nog een keer goed.
- Leg de lange vingers op een groot diep bord. Giet de aardbeiensiroop eroverheen en laat de lange vingers 3 - 5 minuten de siroop opnemen.

Koelen en serveren

- Verdeel de helft van de lange vingers over een ovenschaal. Verdeel de helft van de mascarponevulling daarover en leg de helft van de aardbeien erbovenop. Herhaal deze stap en eindig met een laag aardbeien.
- Zet de tiramisu 2 - 4 uur in de koelkast om op te stijven.
- Verhit, vlak voor het serveren, een koekenpan zonder olie op hoog vuur en rooster de pistachenoten tot goudbruin. Hak de pistachenoten grof.
- Garneer de tiramisu met de pistachenoten en serveer.

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 $\frac{1}{2}$ 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 per smoothie

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

Blender of staafmixer met hoge kom, kleine kom

Ingrediënten

Handsinaasappel* (stuk(s))	1
Mango* (stuk(s))	3
Passievrucht* (stuk(s))	1
Biologische halfvolle melk* (ml)	200
Chiazaad (g)	10
Banaan (stuk(s))	4
Kokosmelk (ml)	500
Blauwe bessen* (g)	250
Avocado (stuk(s))	1
Kiwi* (stuk(s))	1
Spinazie* (g)	100
Kokosrasp (g)	10
Zelf toevoegen	
Honing [of plantaardig alternatief]	naar smaak

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	395 /94
Vetten (g)	5
Waarvan verzadigd (g)	3,3
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.



Orange dream smoothie

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

Blauwebessen-kokossmoothie

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

Green smoothiebowl

- Halver de avocado en verwijder de pit en schil. Schil 1 mango en de kiwi. Snijd de avocado, mango en kiwi in blokjes. Snijd 2 bananen in plakjes. Houd de kiwi en een deel van de mango en banaan apart voor de garnering.
- Voeg de avocado, spinazie, mango, banaan en 250 ml kokosmelk toe aan een blender of hoge kom met staafmixer. Mix tot een dikke smoothie.
- Schenk de smoothie in twee kommen en garneer met het achtergehouden fruit en de kokosrasp.

Eet smakelijk!

Scheur mij af! A green dotted line with a pair of scissors icon at the end, indicating where to cut off the page.



Overnight oats

appeltaart, blauwebessentaart en carrot cake

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

Rasp, grote kom, vershoudfolie, steelpan, 2x koekenpan

Ingrediënten

Biologische halfvolle melk* (ml)	1000
Havermout (g)	400
Chiazaad (g)	20
Bio yoghurt Griekse stijl* (g)	150
Appel* (stuk(s))	1
Rozijnen (g)	80
Gemalen kaneel (tl)	3
Speculaasstukjes (g)	30
Blauwe bessen* (g)	125
Wortel* (stuk(s))	½
Walnootstukjes (g)	80
Zelf toevoegen	
Water (el)	7
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1
Suiker (el)	1
Zout (tl)	½
[Plantaardige] roomboter (el)	½

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	697 /167
Vetten (g)	6
Waarvan verzadigd (g)	1,7
Koolhydraten (g)	21
Waarvan suikers (g)	6,3
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: Carrot cake (2 porties)

- Meng in een kom de havermout met de melk, yoghurt, het chiazaad en het zout. Dek de kom af met vershoudfolie. Zet in de koelkast en laat minimaal 6 uur staan.
- Verhit een koekenpan zonder olie op hoog vuur en rooster de walnootstukjes tot goudbruin. Haal uit de pan en bewaar in een afgesloten bakje.
- Verdeel $\frac{1}{3}$ van de overnight oats over twee kommen. Rasp the wortel. Voeg de wortel, de helft van de kaneel en honing naar smaak toe aan de kommen. Meng goed.
- Garneer met de helft van de walnootstukjes en de helft van de rozijnen.

Optie 2: Blauwebessentaart (2 porties)

- Verdeel $\frac{1}{3}$ van de overnight oats over twee kommen.
- Voeg $\frac{2}{3}$ van de blauwe bessen, 4 el water en de suiker toe aan een steelpan op middelhoog vuur. Laat 4 - 5 minuten inkoken, of tot de saus een dikke, siroopachtige textuur heeft (zie Tip).
- Verdeel de blauwebessenjam, de overige blauwe bessen en de speculaasstukjes over de overnight oats.

Tip: Je kunt de blauwebessenjam ook van tevoren maken en in een luchtdicht bakje in de koelkast bewaren tot gebruik.

Optie 3: Appeltaart (2 porties)

- Verdeel $\frac{1}{3}$ van de overnight oats over twee kommen.
- Verwijder het klokhuis van de appel en snijd de appel in blokjes.
- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de appel, de helft van de rozijnen, de helft van de kaneel, 3 el water en 1 el honing toe. Bak 4 - 5 minuten (zie Tip).
- Verdeel de appel en de helft van de walnootstukjes over de overnight oats.

Tip: Je kunt de appeltaarttopping ook van tevoren maken en in een luchtdicht bakje in de koelkast bewaren tot gebruik.

Eet smakelijk!



Scheur mij af!



Ontbijtbowls met vers fruit en yoghurt Griekse stijl

met 3 variaties van toppings | 2 porties per dag

Ontbijt

Totale tijd: 5 - 10 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Ingrediënten

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

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

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

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

Allergenen

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



Yoghurt met mango, pompoenpitten en chiazaad

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

Yoghurt met blauwe bessen, pecannoten en chiazaad

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

Yoghurt met appel, mango en chiazaad

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

Eet smakelijk!



Hartige ontbijtcrackers

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

Kruidenroomkaas* (g)	100
Tuinkers* (g)	20
Avocado (stuk(s))	1
Ei* (stuk(s))	4
Achterham* (plakje(s))	8
Roomkaas* (g)	100
Radijs* (bosje(s))	1
Crackers (stuk(s))	12
Zelf toevoegen	
Peper & zout	naar smaak

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	683/163
Vetten (g)	11
Waarvan verzadigd (g)	4
Koolhydraten (g)	3
Waarvan suikers (g)	1,3
Vezels (g)	3
Eiwitten (g)	7
Zout (g)	0,6

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

Allergenen

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



Optie 1: Ham en kruidenroomkaas

- Verdeel vier crackers over twee borden.
- Besmeer de crackers met de kruidenroomkaas.
- Verdeel de helft van de ham over de crackers en garneer met de tuinkers.

Optie 2: Avocado en gekookt ei

- Breng ruim water aan de kook in een steelpan. Voeg de eieren voorzichtig toe en kook de eieren 5 - 7 minuten (zie Tip).
- Giet daarna af en laat de eieren schrikken onder koud water. Pel de eieren en snijd doormidden.
- Halver de avocado en verwijder de pit en schil. Prak in een kleine kom het vruchtvlees fijn. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel vier crackers over twee borden. Verdeel de geprakte avocado erover. Garneer met de eieren en de tuinkers.

Tip: Je kunt de eieren ook vantevoren koken en in de koelkast bewaren. Pel de eieren in de ochtend om je crackers mee te beleggen.

Optie 3: Roomkaas, ham en radijs

- Verdeel vier crackers over twee borden.
- Snijd de radijs in dunne plakken.
- Besmeer de crackers met de roomkaas.
- Verdeel de helft van de ham over de crackers en garneer met de radijs. Breng op smaak met peper en zout.

Eet smakelijk!



Blueberry cheesecake-pancakes

met roomkaasvulling en warme bosbessensaus | 2 porties

Ontbijt

Totale tijd: 20 - 25 min.



Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

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

Ingrediënten

Ei* (stuk(s))	2
Biologische boeren karnemelk* (ml)	200
Roomkaas* (g)	80
Tarwebloem (g)	150
Bakpoeder (g)	8
Bosbessenjam (g)	15
Blauwe bessen* (g)	125
Citroen* (stuk(s))	1
Zelf toevoegen	
Suiker (el)	2
Zonnebloemolie (el)	1
Zout (tl)	½

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2494 /596	617 /147
Vetten (g)	19	5
Waarvan verzadigd (g)	6,5	1,6
Koolhydraten (g)	84	21
Waarvan suikers (g)	24,3	6
Vezels (g)	6	1
Eiwitten (g)	24	6
Zout (g)	3,5	0,9

Allergenen

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



Voorbereiden

- Rasp de schil van de citroen met een fijne rasp. Pers de citroen uit boven een kleine kom. Kluts de eieren in een andere kom.
- Voeg de karnemelk en 1 el citroensap toe aan de eieren en klop luchtig met een garde.
- Weeg 150 g bloem af. Voeg de bloem, ½ zakje bakpoeder, ½ tl zout en 1 el suiker toe aan een andere kom.
- Spatel het ei-karnemelkmengsel door het droge bloemmengsel.

Pancakes bakken

- Weeg 80 gram roomkaas af. Voeg de roomkaas geleidelijk toe. Roer voorzichtig door het beslag zodat de stukken roomkaas intact blijven.
- Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Schenk een soeplepel beslag in de pan. 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.

Serveren

- Voeg ondertussen de jam, 4 el water, 1 el suiker en de helft van de blauwe bessen toe aan een steelpan.
- Laat 4 - 5 minuten sudderen op middelhoog vuur, of tot er een stroperige saus ontstaat.
- Stapel de cheesecake-pancakes op een bord. Giet de blauwebessenjam erover.
- Serveer met de overige blauwe bessen en garneer met citroenrasp naar smaak.

Eet smakelijk!



Klassieke wentelteefjes

met blauwe bessen | 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

Diep bord, koekenpan, garde

Ingrediënten

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

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2335 /558	798 /191
Vetten (g)	18	6
Waarvan verzadigd (g)	9,2	3,1
Koolhydraten (g)	81	28
Waarvan suikers (g)	46,1	15,8
Vezels (g)	5	2
Eiwitten (g)	16	5
Zout (g)	0,9	0,3

Allergenen

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



Voorbereiden

- Halveer de briochebroodjes.
- Voeg aan een diep bord de eieren, melk, 50 g suiker en de kaneel toe. Klop alles goed met een garde.
- Verhit de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Leg ondertussen twee briocheplakjes per keer in het eimengsel, tot de plakjes helemaal verzadigd zijn.

Wentelteefjes maken

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

Serveren

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

Eet smakelijk!



Avocado, gerookte zalm en gepocheerde eieren op toast

met citroenmayonaise | 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, grote pan, keukenpapier, kleine kom

Ingrediënten

Witte ciabatta (stuk(s))	2
Avocado (stuk(s))	1
Ei* (stuk(s))	4
Koudgerookte zalm* (g)	120
Citroenmayo met zwarte peper* (g)	50
Tuinkers* (g)	20
Zelf toevoegen	
Wittewijnazijn (tl)	2
Olijfolie (el)	½
Peper & zout	naar smaak

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3071 / 734	880 / 210
Vetten (g)	46	13
Waarvan verzadigd (g)	7,7	2,2
Koolhydraten (g)	41	12
Waarvan suikers (g)	2,8	0,8
Vezels (g)	3	1
Eiwitten (g)	36	10
Zout (g)	2,3	0,7

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Halveer de avocado en verwijder de pit en schil. Prak het vruchtvlees in een kleine kom samen met de citroenmayonaise. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd het brood in de lengte doormidden en besprenkel met de olijfolie.
- Leg op een met bakplaat met bakpapier bak 5 - 7 minuten in de oven.

Ei pocheren

- Breng ruim water aan de kook in een grote pan. Voeg de wittewijnazijn toe zodra het water kookt.
- Breek de eieren in aparte glazen. Roer het water zodat je een draaikolk ontstaat.
- Laat voorzichtig een ei per keer in het water vallen en zet het vuur laag.
- Kook gedurende 2 - 3 minuten, of tot het eiwit gestold is. Haal de eieren voorzichtig met een schuimspaan uit de pan. Laat ze rusten op een bord met keukenpapier.

Serveren

- Leg de toast op borden en verdeel de avocado er overheen.
- Beleg met de gerookte zalm en de gepocheerde eieren.
- Garneer met de tuinkers.
- Breng op smaak met extra peper.

Eet smakelijk!



Griekse yoghurtparfais met verse blauwe bessen

met aardbeienjam | 2 porties

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

Kom

Ingrediënten

Bio yoghurt Griekse stijl* (g)	300
Aardbeienjam (g)	60
Blauwe bessen* (g)	125
Cranberry-walnootmix (g)	120

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2648 /633	876 /209
Vetten (g)	36	12
Waarvan verzadigd (g)	11,2	3,7
Koolhydraten (g)	60	20
Waarvan suikers (g)	52,5	17,4
Vezels (g)	5	2
Eiwitten (g)	12	4
Zout (g)	0,3	0,1

Allergenen

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



1



2



3

Mengen

- Meng in een kom de Griekse yoghurt met de aardbeienjam.

Parfaits maken

- Zet 2 glazen klaar. Verdeel de helft van het yoghurt-jammengsel erover als eerste laag.
- Bedeck met de helft van de cranberry-walnootmix en de helft van de blauwe bessen.

Serveren

- Herhaal met de overige yoghurt en overige cranberry-walnootmix als tweede laag.
- Garneer met de blauwe bessen en serveer.

Eet smakelijk!



Croissantjes met aardbei

met mascarpone | 4 stuks

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

Bakplaat met bakpapier, kleine kom

Ingrediënten

Aardbeien* (g)	250
Poedersuiker (g)	50
Mascarpone* (g)	200
Afbak croissantjes (stuk(s))	4

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1115 /266
Vetten (g)	17
Waarvan verzadigd (g)	11,8
Koolhydraten (g)	24
Waarvan suikers (g)	12,3
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	4
Zout (g)	0,4

Allergenen

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



Croissant bakken

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Leg de croissants op een bakplaat met bakpapier.
- Bak 6 - 8 minuten in de oven.

Vulling maken

- Voeg de mascarpone toe aan een kleine kom en meng met 2 el poedersuiker.
- Snijd de aardbeien in plakjes.

Serveren

- Snijd de croissants open. Besmeer de binnenkant van de croissant met de mascarpone.
- Voeg de aardbeiplakjes toe.
- Bestrooi de croissants met poedersuiker en serveer.

Eet smakelijk!

Ontbijtbox
Begin de dag vol vitaminen!

1 Avocadotoast met roerei
met tomaat en tuinkers

2 Sandwiches met ham en
kruidenroomkaas

3 Smoothie met banaan en
blauwe bessen

Avocadotoast met roerei

20 min. met tomaat en tuinkers | 2 porties


Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, koekenpan

Ingrediënten voor 2 personen

Ei* (stuk(s))	4
Avocado (stuk(s))	1
Tuinkers* (g)	20
Volkoren ciabatta (stuk(s))	2
Tomaten (stuk(s))	1
Zelf toevoegen	
Olijfolie (tl)	2
[Plantaardige] melk	scheutje
[Plantaardige] roomboter (el)	1
Peper en zout	naar smaak

** in de koelkast bewaren*
Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2375 /568	734 /175
Vetten (g)	35,4	10,9
waarvan verzadigd (g)	9,5	2,9
Koolhydraten (g)	31,8	9,8
waarvan suikers (g)	3,4	1
Vezels (g)	8,3	2,6
Eiwitten (g)	26,1	8,1
Zout (g)	1,2	0,4

Stap 1.

- 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 plakken.

Stap 2.

- Snijd de ciabatta in de lengte doormidden. Sprenkel de olijfolie over de ciabatta.
- Bak 5 - 7 minuten in de oven op een bakplaat met bakpapier.

Stap 3.

- Klop de eieren en de melk met een vork in een kom. Breng op smaak met peper en zout.
- Verhit de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg het ei toe en laat al roerend in 5 - 6 minuten stollen.

Stap 4.

- Verdeel de ciabattatoast over de borden.
- Beleg met de avocado, de tomaat en het roerei.
- Garneer met de tuinkers. Breng eventueel 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.

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

Sandwiches met ham en kruidenroomkaas

4 porties | 2 keer ontbijt voor 2 personen

5 min.



Benodigdheden

Ingrediënten voor 4 porties

Achterham* (plakje(s))	6
Kruidenroomkaas* (g)	75
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	1
Witte-demibaguette (stuk(s))	4
Zelf toevoegen	
Zwarte peper	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	834 /199
Vetten (g)	4
waarvan verzadigd (g)	2
Koolhydraten (g)	32
waarvan suikers (g)	1,3
Vezels (g)	2,4
Eiwitten (g)	8
Zout (g)	1

Allergenen

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

Smoothie met banaan en blauwe bessen

4 porties | 2 keer ontbijt voor 2 personen

5 min.



Benodigdheden

Blender of staafmixer met hoge kom

Ingrediënten voor 4 porties

Banaan (stuk(s))	4
Biologische halfvolle melk* (ml)	500
Blauwe bessen* (g)	250
Biologische yoghurt Griekse stijl* (g)	150
Zelf toevoegen	
Honing [of plantaardig alternatief]	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	306 /73
Vetten (g)	2
waarvan verzadigd (g)	1
Koolhydraten (g)	11
waarvan suikers (g)	9,5
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	2
Zout (g)	0,1

Tip: Meng eventueel honing naar smaak door de smoothie.

Eet smakelijk!



Aardbeiensmoothie

met banaan 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

Ingrediënten

Aardbeien* (g)	250
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

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1234 /295	263 /63
Vetten (g)	4	1
Waarvan verzadigd (g)	2,3	0,5
Koolhydraten (g)	52	11
Waarvan suikers (g)	38,8	8,3
Vezels (g)	5	1
Eiwitten (g)	8	2
Zout (g)	0,3	0,1

Allergenen

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



1



2



3

Voorbereiden

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

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.

Serveren

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

Eet smakelijk!



Pokébowl met zalm

met sriracha-mayo, sojabonen en furikake | 2 porties

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

Kom, rasp, pan met deksel, koekenpan

Ingrediënten

Sushirijst (g)	150
Zalmfilet* (stuk(s))	2
Ponzu (g)	24
Sesamolie (ml)	10
Wortel* (stuk(s))	1
Mini-komkommer* (stuk(s))	1
Sojabonen* (g)	50
Furikake (zakje(s))	1
Sriracha-mayo* (g)	25
Zelf toevoegen	
Wittewijnazijn (el)	1
Suiker (tl)	1
Zonnebloemolie (el)	½
Water (ml)	350
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2949 /705	818 /195
Vetten (g)	34	9
Waarvan verzadigd (g)	4,8	1,3
Koolhydraten (g)	69	19
Waarvan suikers (g)	8,3	2,3
Vezels (g)	3	1
Eiwitten (g)	27	8
Zout (g)	1,2	0,3

Allergenen

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



Rijst koken

- Breng de aangegeven hoeveelheid water aan de kook in een pan.
- Kook de sushirijst 12 - 15 minuten.
- Zet daarna het vuur uit, voeg de wittewijnazijn en suiker toe en meng goed.
- Laat afgedekt staan tot serveren.

Marineren

- Snijd de zalm in kleine blokjes.
- Meng in een kom de zalmblokjes met de ponzu, de sesamolie en peper en zout naar smaak.
- Houd apart en laat de zalm 5 minuten marineren.
- Rasp de wortel. Snijd de komkommer in kleine blokjes.

Serveren

- Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de zalm 2 - 3 minuten.
- Verdeel de rijst over kommen.
- Serveer de wortel, komkommer, sojabonen en zalm bovenop de rijst.
- Sprenkel de marinade erover en garneer met de sriracha-mayo en furikake.

Eet smakelijk!



Wrap met kip in BBQ-kruiden, avocado en witte kaas

met rucola, veldsla en komkommer | 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, koekenpan

Ingrediënten

Witte tortilla (stuk(s))	4
Avocado (stuk(s))	1
Mini-komkommer*	1
Rucola en veldsla* (g)	40
BBQ-rub (zakje(s))	1
Kippendijreepjes* (g)	200
Witte kaas* (g)	50
Zelf toevoegen	
Zonnebloemolie (tl)	1
Extra vierge olijfolie	naar smaak
Peper & 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)	3,9	1,1
Vezels (g)	5	2
Eiwitten (g)	31	9
Zout (g)	1,9	0,6

Allergenen

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



Kip 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.

Tortilla's opwarmen

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

Serveren

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

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!



Banh mi-stijl broodje kip

met sriracha-mayo en koolsla | 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

Witte demi-baguette (stuk(s))	2
Vers koriander* (g)	10
Sriracha-mayo* (g)	100
Gesneden rodekool* (g)	100
Pulled chicken* (g)	200
Zelf toevoegen	
[Zoutarme] sojasaus (tl)	1
Wittewijnazijn (tl)	1
Zonnebloemolie (el)	½

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3008 /719	877 /210
Vetten (g)	34	10
Waarvan verzadigd (g)	5,2	1,5
Koolhydraten (g)	70	20
Waarvan suikers (g)	5,1	1,5
Vezels (g)	7	2
Eiwitten (g)	30	9
Zout (g)	3,2	0,9

Allergenen

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



1



2



3

Kip bakken

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Bak het brood 5 - 6 minuten in de oven.
- Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Voeg de pulled chicken toe en bak 5 - 6 minuten.

Koolsla maken

- Snijd de koriander fijn.
- Meng in een kom de kool, de koriander, wittewijnazijn en sojasaus.

Serveren

- Snijd het brood open en besmeer met de sriracha-mayo.
- Beleg met de salade en de kip en serveer.

Eet smakelijk!



Bao-broodjes met barbecuekip

met zoetzure komkommer, kool en wortel | 2 porties

Lunch

Totale tijd: 15 - 20 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, grote pan, keukenpapier, zeef, koekenpan

Ingrediënten

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2088 / 499	695 / 166
Vetten (g)	21	7
Waarvan verzadigd (g)	4,3	1,4
Koolhydraten (g)	63	21
Waarvan suikers (g)	15,9	5,3
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.



Komkommer inleggen

- Snijd de komkommer in dunne stafjes 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.

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!

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!



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
Olijfolie (tl)	1
Water (el)	1
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2151 / 514	634 / 152
Vetten (g)	37	11
Waarvan verzadigd (g)	17,3	5,1
Koolhydraten (g)	16	5
Waarvan suikers (g)	15,1	4,5
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

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!