

## 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, mixer, grote kom, fijne rasp, vershoudfolie, 2x kleine kom

## Ingrediënten

Roomboter*	(g)	130
Ei* (stuk(s))		½
Tarwebloem (g)		200
Citroen* (stuk(s))		½
Poedersuiker (g)		100
Melkchocoladedruppels (g)		50
Zelf toevoegen		
Suiker (g)		80
Zout (tl)		½

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1794 /429
Vetten (g)	21
Waarvan verzadigd (g)	12,8
Koolhydraten (g)	56
Waarvan suikers (g)	33,1
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.

# Spookachtige halloweenkoekjes

met melkchocoladestukjes | +/- 15 stuks



Bakken Totale tijd: 45 min.



## 1. Voorbereiden

- Rasp de schil van  $\frac{1}{2}$  citroen met een fijne rasp.
- Kluts het ei in een kleine kom.
- Voeg de roomboter, citroenrasp en suiker toe aan een grote kom en klop met een mixer of garde tot een luchtig mengsel.
- Spatel de bloem, het zout en  $\frac{1}{2}$  geklutst ei snel door het mengsel.
- Kneed het mengsel verder met je handen tot een soepel deeg. Verpak het deeg in plasticfolie en laat 30 minuten rusten in de koelkast.

## 3. Bakken

- Leg de koekjes op een bakplaat met bakpapier.
- Zorg dat ze goed verspreid liggen. Verdeel de koekjes eventueel over twee bakplaten.
- Bak de spritskoekjes 12 - 15 minuten in de oven. Haal uit de oven en laat de koekjes 5 minuten rusten op de bakplaat.
- Leg ze vervolgens op een rooster om verder af te koelen.

## 2. Spookjes maken

- Verwarm de oven voor op 160 graden. Knip ondertussen het koekvormpje uit de receptkaart.
- strooi wat bloem over het werkblad of aanrecht. Rol het deeg uit tot een dikte van ongeveer  $\frac{1}{2}$  cm.
- Leg steeds het koekvormpje op het deeg en snij met een mes langs de randen zodat het koekje de vorm van een spookje krijgt (zie Tip).
- Kneed het resterende deeg opnieuw tot een bal, rol uit en herhaal tot al het deeg gebruikt is.

**Tip:** je kunt ook een glas gebruiken om ronde koekjes uit het deeg te snijden.

## 4. Koekjes versieren

- Pers 1 el citroensap in een kleine kom (zie Tip).
- Voeg de poedersuiker en  $\frac{1}{4}$  el water toe en meng goed tot een glazuur.
- Gebruik een lepel om de koekjes te bestrijken met het glazuur.
- Leg 2 chocoladedruppels op elk koekje om oogjes te maken.

**Eet smakelijk!**



## Maaltijden voor elk moment

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

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



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Kom, cakeblik met een lengte van 25 cm, mixer, grote kom, pan met deksel, bakpapier, spatel, koekenpan

## Ingrediënten

Pompoenblokjes* (g)	150
Roomboter* (g)	160
Kristalsuiker (g)	200
Ei* (stuk(s))	4
Tarwebloem (g)	200
Bakpoeder (g)	8
Speculaaskruiden (zakje(s))	1
Poedersuiker (g)	100
Roomkaas* (g)	50
Pecanstukjes (g)	40
Zelf toevoegen	
Zout (tl)	½

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1398 /334
Vetten (g)	17
Waarvan verzadigd (g)	8,6
Koolhydraten (g)	40
Waarvan suikers (g)	27
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	6
Zout (g)	0,4

## Allergenen

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

# Kruidige pompoencake

met roomkaasglazuur en pecannoten | +/- 10 plakken



Bakken Totale tijd: 65 min.



### 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel. Kook de **pompoenblokjes**, afgedekt, in 15 - 17 minuten gaar.
- Haal ondertussen de **roomboter** uit de koelkast en weeg 160 gram af. Snijd de **roomboter** in blokjes en laat op kamertemperatuur komen.
- Giet vervolgens de **pompoenblokjes** af en laat afkoelen. Prak de **pompoen** met een vork tot een puree.

### 3. Toppings voorbereiden

- Giet de **poedersuiker** in een kom. Voeg lepel voor lepel de **roomkaas** toe en klop met een vork tot een egale massa.
- Verhit een koekenpan zonder olie op hoog vuur en rooster de **pecanstukjes** goudbruin. Haal uit de pan en bewaar apart.

### 2. Cake bakken

- Bekleed een cakeblik met een lengte van 25 cm met bakpapier.
- Meng in een grote kom de **roomboter**, de **kristalsuiker** en het zout met een spatel of mixer tot een romige, luchtige massa.
- Mix één voor één de **eieren** door het beslag en voeg de pompoenpuree toe.
- Spatel voorzichtig de **bloem**, het **bakpoeder** en de **speculaaskruiden** door het beslag.
- Giet het beslag in de cakevorm. Bak de cake 40 - 45 minuten in de oven.

### 4. Serveren

- 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 roomkaasglazuur en garneer met de geroosterde **pecanstukjes**.

**Eet smakelijk!**



## Maaltijden voor elk moment

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

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



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Grote kom, ovenschaal, bakpapier, garde

## Ingrediënten

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

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

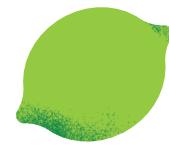
	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1604 /383
Vetten (g)	18
Waarvan verzadigd (g)	8,9
Koolhydraten (g)	48
Waarvan suikers (g)	29
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	7
Zout (g)	1,2

## Allergenen

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

# Stroopwafelbrownies

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



HELLO  
FRESH

Bakken Totale tijd: 40 min.



### 1. Voorbereiden

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

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

### 3. Bakvorm vullen

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

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

### 2. Beslag mixen

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

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

### 4. Serveren

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

**Eet smakelijk!**



## Maaltijden voor elk moment

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

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



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

2x kom, vershoudfolie, 2x kleine kom, fijne rasp

## Ingrediënten

Appel* (stuk(s))	1
Limoen* (stuk(s))	½
Mango* (stuk(s))	1
Citroen* (stuk(s))	½
Witte-chocoladedruppels (g)	100
Gedroogde cranberry's (g)	20
Mangochutney* (g)	80
Chiazaad (g)	100
Kokosrasp (g)	10
Biologische halfvolle melk* (ml)	500
Yoghurt Griekse stijl* (g)	150
Pecanstukjes (g)	20
Zelf toevoegen	
Water (ml)	100
Honing (el)	2
Honing	naar smaak
Zout (tl)	1

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	621 /148
Vetten (g)	7
Waarvan verzadigd (g)	2,9
Koolhydraten (g)	16
Waarvan suikers (g)	12,7
Vezels (g)	3
Eiwitten (g)	3
Zout (g)	0,5

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

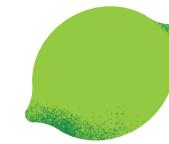
## Allergenen

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

# Chiapudding op 3 manieren

sticky mango, witte chocolade en cranberry's, groene appel en limoen

3 x ontbijt voor 2 personen



HELLO  
FRESH

Ontbijt Totale tijd: 15 min.



## 1. Chiapudding maken

- Meng in een kom het **chiazaad** met de **biologische halfvolle melk**, water, **yoghurt Griekse stijl**, 2 el honing en 1 tl zout.
- Dek de kom af met vershoudfolie, zet in de koelkast en laat minimaal 4 uur, maar het liefst een hele nacht, weken.

## 2. Variatie 1: sticky mango

- Schil de **mango** en snijd het vruchtvlees in reepjes.
- Meng in een kom ½ van de chiapudding met de helft van de **kokosrasp**.
- Verdeel de **mangochutney** over twee glazen.
- Scop het chia-koksmengsel erbovenop.
- Garneer met de **mango** en de overige **kokosrasp**.

## 3. Variatie 2: witte chocolade en cranberry

- Rasp de schil van de **citroen** met een fijne rasp en pers de **citroen** uit boven een kleine kom.
- Hak de **cranberry's** en de **witte chocolade** grof.
- Verdeel ¼ van de chiapudding over twee glazen. Meng het **citroensap**, de **citroenrasp**, de helft van de **witte chocolade** en de **cranberry's** door de chiapudding.
- Garneer met de overige **cranberry's** en **witte chocolade** (zie Tip).

**Tip:** Heb je liever een gezonder ontbijt, laat dan de witte chocolade achterwege en voeg wat honing naar smaak toe voor extra zoetheid.

## 4. Variatie 3: groene appel en limoen

- Snijd de **appel** in kleine blokjes.
- Rasp de schil van de **limoen** met een fijne rasp. Pers de **limoen** uit boven een kleine kom. Meng de helft van het **limoensap** met de **appelblokjes**.
- Verdeel ¼ van de chiapudding over twee glazen. Meng het overige **limoensap** door de chiapudding.
- Garneer met de **appel**, de **limoenrasp** en **pecannoten**. Sprenkel er wat honing naar smaak over.

**Eet smakelijk!**



## Maaltijden voor elk moment

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

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



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kleine kom

## Ingrediënten

Pizzadeeg* (stuk(s))	1
Passata (g)	200
Geraspte Goudse kaas* (g)	100
Chorizoblokjes* (g)	50
Kalamata-oliven (g)	70
Italiaanse kruiden (zakje(s))	1
Zelf toevoegen	
Peper & zout	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	966 / 231
Vetten (g)	10
Waarvan verzadigd (g)	4,1
Koolhydraten (g)	24
Waarvan suikers (g)	2,1
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	9
Zout (g)	1,4

## Allergenen

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

# Halloween mini pizza's

met spoken, spinnen en pompoenen | om te delen



Voorafje Totale tijd: 35 min.



### 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Meng in een kleine kom de **passata** met de **Italiaanse kruiden**. Breng op smaak met peper en zout.
- Halveer  $\frac{1}{3}$  van de **olijven**. Snijd  $\frac{1}{3}$  van de **olijven** in reepjes en de overige **olijven** in rondjes.

### 2. Deeg snijden

- Rol het **pizzadeeg** uit.
- Gebruik een rond glas om 12 kleine pizza's uit het **deeg** te drukken.
- Gebruik wat van het overgebleven **deeg** om kleine steltjes te vormen voor de bovenkant van de pompoenen.
- Verdeel de mini-pizzavormen over een met bakplaat met bakpapier.

### 3. Pizza's maken

- Verdeel 1 el **passata** over elk stuk **deeg** en besprenkel met een laagje **kaas**.
- Voor de spoken: gebruik de **olijfrondjes** om griezelige ogen te maken.
- Voor de spinnen: gebruik de gehalveerde **olijven** om het spinnenlijf te maken, en de **olijfreepjes** voor de poten.
- Voor de pompoenen: snijd de **chorizo** in driehoekige ogen en een enge zigzagmond.

### 4. Serveren

- Bak de pizza's 8 - 10 minuten in de oven.
- Serveer de pizza's wanneer ze nog warm zijn.

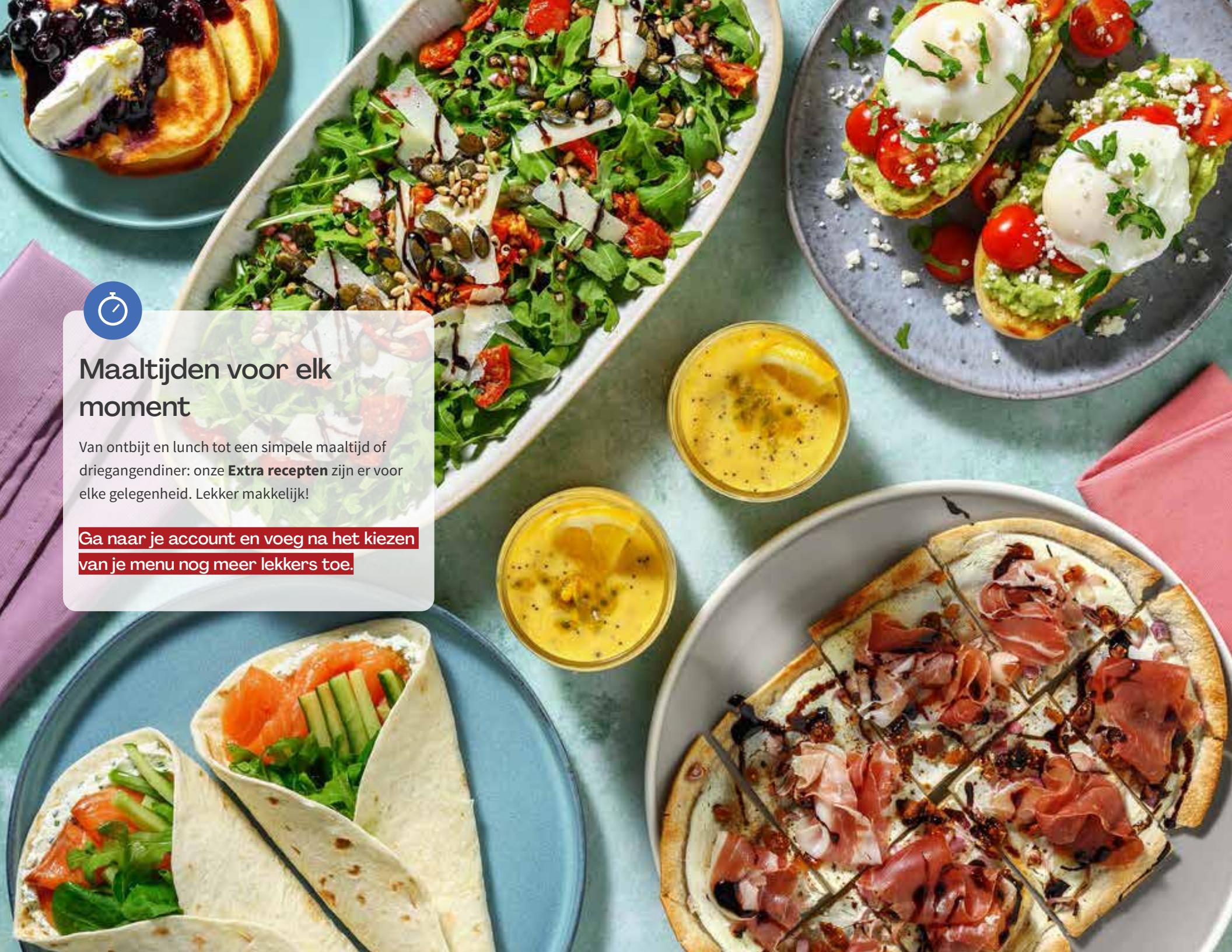
**Eet smakelijk!**



## Maaltijden voor elk moment

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

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



## Klaar om te koken?

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

### Benodigdheden

Rasp, ovenschaal, koekenpan

### Ingrediënten

Spruiten* (g)	600
Parmigiano Reggiano DOP* (stuk(s))	1
Serranoham* (g)	40
Kookroom (g)	150
Ui (stuk(s))	1
Zelf toevoegen	
Peper & zout	naar smaak
Zonnebloemolie (el)	1
Water (ml)	150

\* in de koelkast bewaren

### Voedingswaarden

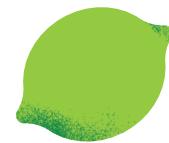
	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	358 /85
Vetten (g)	5
Waarvan verzadigd (g)	2,5
Koolhydraten (g)	5
Waarvan suikers (g)	1,4
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	4
Zout (g)	0,3

### Allergenen

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

# Romige spruitjes met serranoham

met Parmigiano Reggiano | om te delen



HELLO  
FRESH

Voorafje Totale tijd: 40 min.



### 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Snijd de **ui** fijn.
- Halveer de **spruitjes**.
- Snijd de **serranoham** grof.

### 2. Bakken

- Verhit de zonnebloemolie in een hapjespan op middelhoog vuur en bak de **ui** 2 - 3 minuten.
- Voeg de **spruitjes** toe en bak 1 minuut mee. Voeg het water toe en breng aan de kook.
- Laat 9 - 10 minuten stoven, of tot het water is verdampst.

### 3. Ovenschaal voorbereiden

- Leg de **spruitjes** en **ui** in een ovenschaal.
- Meng de **kookroom** en **serranoham** erdoorheen. Breng op smaak met peper en zout.
- Rasp  $\frac{2}{3}$  van de **Parmigiano Reggiano** boven de ovenschaal.

### 4. Serveren

- Bak de romige **spruitjes** 15 - 20 minuten in de oven.
- Rasp de overige **Parmigiano Reggiano** er vlak voor serveren overheen.

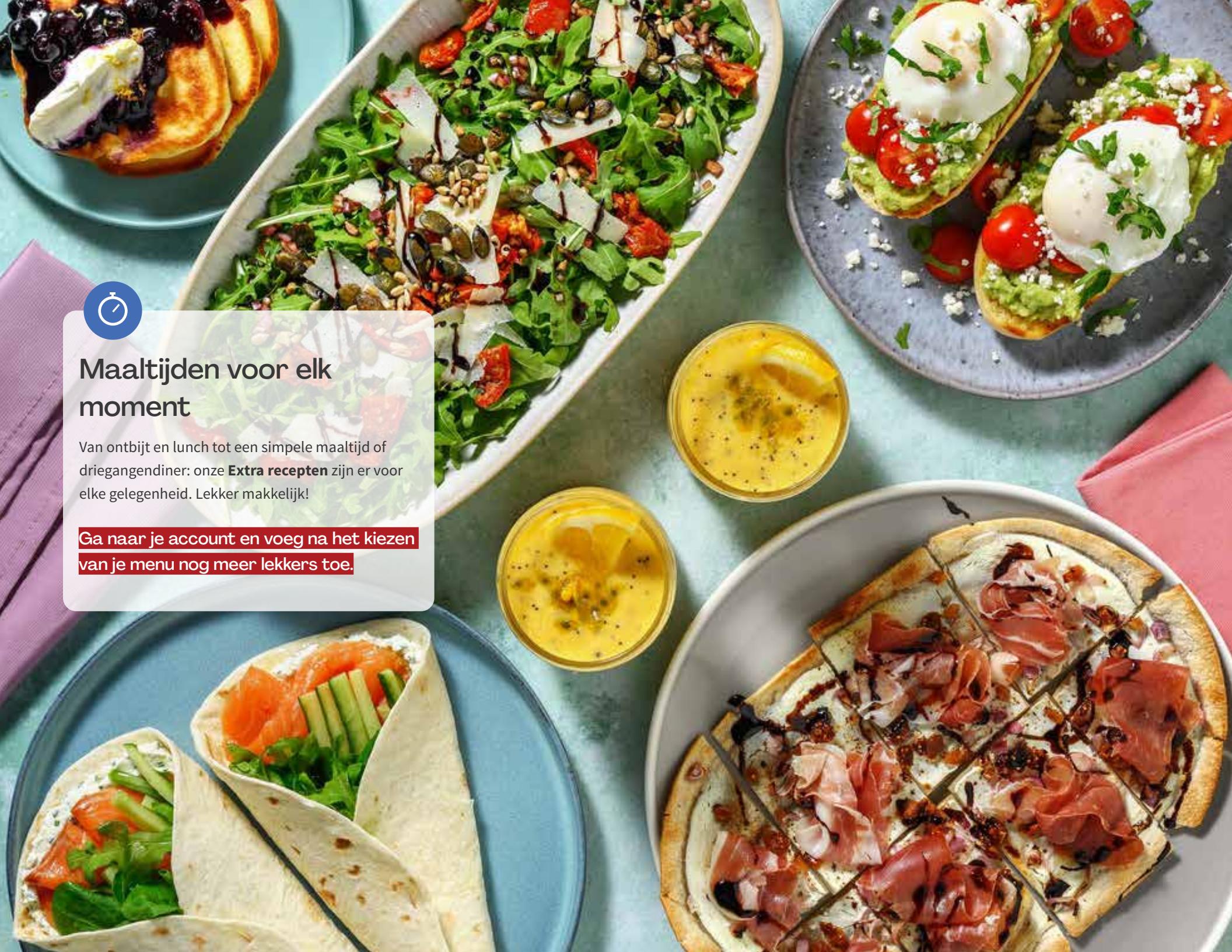
Eet smakelijk!



## Maaltijden voor elk moment

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

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



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

### Ingrediënten

Yoghurt Griekse stijl* (g)	1300
Granola (pak(ken))	1
Blauwe bessen* (g)	250
Mango* (stuk(s))	1
Appel* (stuk(s))	2
Frambozen* (g)	125
Zelf toevoegen	
Honing [of plantaardig alternatief]	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

### Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	694 / 166
Vetten (g)	9
Waarvan verzadigd (g)	3,6
Koolhydraten (g)	14
Waarvan suikers (g)	10,6
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.

# Granola en yoghurt Griekse stijl combinaties

met verse frambozen, blauwe bessen, mango en appel



Doordeweeks Totale tijd: 10 min.



### Goedemorgen!

Lekker makkelijk en snel ontbijten doordeweeks en toch boordevol variatie? Met onze Ontbijtbox kun je alle kanten op. Op deze receptkaart vind je 3 yoghurt-granolavariaties met vers fruit. Zo kun je 5 dagen per week genieten van de volle smaak van yoghurt Griekse stijl, elke dag nét even iets anders. Zie ook de tips om je yoghurtontbijt om te toveren tot smoothie of smoothiebowl!

### Variatie 1: Mango & blauwe bes (2 porties)

- Schil de **mango** en snijd het vruchtvlees in plakjes (zie Tip).
- Verdeel 130 g **yoghurt Griekse stijl** per persoon over diepe kommen (zie Tip).
- Top met 50 g **granola** per persoon.
- Garneer met per persoon: de helft van de **mango** en 1 el **blauwe bessen**.

**Tip:** Probeer ook eens een smoothiebowl! Mix het fruit en de yoghurt met een blender of staafmixer tot een dikke smoothie. Voeg naar smaak honing of agavesiroop toe en bestrooi met een lepel granola.

### Variatie 2: Appel & blauwe bes (4 porties)

- Verwijder het klokhuis van de **appel** en snijd ½ **appel** per persoon in dunne plakjes (zie Tip).
- Verdeel 130 g **yoghurt Griekse stijl** per persoon over diepe kommen.
- Top met 50 g **granola** per persoon.
- Garneer met de **appel** en 1½ el **blauwe bessen** per persoon.

**Tip:** Zin in iets warms? Karamelliseer de appel! Bak in een koekenpan op middelhoog vuur de appelpakjes met 1 el roomboter in 4 - 5 minuten lichtbruin. Verhoog het vuur, voeg 1/2 el honing toe en karamelliseer de appel 1 - 2 minuten. Voeg eventueel een snufje kaneel toe.

### Variatie 3: Framboos & blauwe bes (4 porties)

- Verdeel 130 g **yoghurt Griekse stijl** per persoon over diepe kommen (zie Tip).
- Top met 50 g **granola** per persoon.
- Garneer met 1 el **frambozen** en 1 el **blauwe bessen** per persoon.

**Tip:** Probeer dit recept ook eens als roze smoothie! Mix het fruit, de yoghurt en 2 scheutjes melk in een blender of met een staafmixer tot een dikke smoothie. Voeg honing of agavesiroop naar smaak toe en bestrooi met een lepel granola.

**Eet smakelijk!**

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

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

## Ingrediënten

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

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3816 /912	696/166
Vetten (g)	53	10
Waarvan verzadigd (g)	11,6	2,1
Koolhydraten (g)	75	14
Waarvan suikers (g)	6,1	1,1
Vezels (g)	11	2
Eiwitten (g)	33	6
Zout (g)	2,4	0,4

## Allergenen

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

# Smashed avocado toast met ei en cherrytomaten

met verse kruiden, limoen en feta | 2 porties



HELLO  
FRESH

Weekendrecept Totale tijd: 25 min.



### 1. Voorbereiden

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

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

### 3. Eieren pocheren

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

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

### 2. Eieren koken

In deze stap vind je een makkelijke bereiding van de eieren. Lijkt het je leuk om de eieren te pocheren? Volg dan de bereidingswijze in de volgende stap.

- Zorg dat de **eieren** net onder water staan in een steelpan met deksel.
- Breng het water aan de kook en kook de **eieren**, afgedeckt, in 6 - 8 minuten hard (zie Tip).
- Pel de **eieren** en halveer ze.
- Ga verder met stap 4.

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

### 4. Serveren

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

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



## Smoothiebox

### Begin de dag vol vitaminen!

1

#### Green vegan smoothiebowl met avocado, mango, kiwi en spinazie

2

#### Tutti-fruttis smoothie met frambozen

met ananas, sinaasappel en banaan

3

#### Smoothie met blauwe bessen en mango

met banaan en kokosmelk

## Green vegan smoothiebowl

met avocado, mango, kiwi en spinazie | 2 porties

10 min.



#### Benodigdheden

Staafmixer of blender, hoge kom

#### Ingrediënten voor 2 personen

Kokosmelk (ml)	250
Mango* (stuk(s))	1
Avocado (stuk(s))	1
Banaan (stuk(s))	2
Spinazie* (g)	100
Groene kiwi* (stuk(s))	1
Kokosrasp (g)	10

\*in de koelkast bewaren

#### Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2502 / 598	472 / 113
Vetten (g)	39	7
waarvan verzadigd (g)	23,3	4,4
Koolhydraten (g)	51	10
waarvan suikers (g)	41,8	7,9
Vezels (g)	8	2
Eiwitten (g)	7	1
Zout (g)	0	0

1. Halveer de **avocado** en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in blokjes. Schil de **kiwi** en 1 **mango**. Snijd de **mango** en **kiwi** in blokjes. Snijd 2 **bananen** in plakjes. Houd alle **kiwi** en een deel van de gesneden **mango** en **banaan** apart voor de garnering.
2. Voeg de **avocado**, **spinazie**, **kokosmelk** en het grootste deel van de **banaan** en **mango** toe aan een blender of hoge kom.
3. Mix alles met de blender of een staafmixer tot een dikke smoothie. Voeg eventueel een scheutje melk of water toe om de smoothie te verdunnen.
4. Schenk de smoothie in twee kommen. Garneer met de **kokosrasp**, **kiwi** en de overige **banaan** en **mango**.

#### Allergenen

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

## Contact

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Neem gerust contact op via de website of via onze socialmediakanalen.

## Smoothiebox

# Tutti-fruttis smoothie met frambozen

met ananas, sinaasappel en banaan | 2 porties

5 min.



## Benodigdheden

Staafmixer of blender, hoge kom

## Ingrediënten voor 2 personen

Kokosmelk (ml)	250
Banaan (stuk(s))	1
Handsinaasappel* (stuk(s))	2
Frambozen* (g)	125
Ananas* (g)	200

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1665 / 398	366 / 88
Vetten (g)	23	5
waarvan verzadigd (g)	18,8	4,1
Koolhydraten (g)	44	10
waarvan suikers (g)	36,3	8
Vezels (g)	8	2
Eiwitten (g)	4	1
Zout (g)	0	0

## Allergenen

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

# Smoothie met blauwe bessen en mango

met banaan en kokosmelk | 2 porties

5 min.



## Benodigdheden

Staafmixer of blender, hoge kom

## Ingrediënten voor 2 personen

Kokosmelk (ml)	250
Blauwe bessen* (g)	125
Banaan* (stuk(s))	1
Mango* (stuk(s))	1

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1305 / 312	435 / 104
Vetten (g)	22	7
waarvan verzadigd (g)	18,8	6,3
Koolhydraten (g)	25	8
waarvan suikers (g)	23,4	7,8
Vezels (g)	3	1
Eiwitten (g)	2	1
Zout (g)	0	0

1. Pel 1 **banaan** en snijd in stukken.

2. Schil 1 **mango** en snijd het vruchtvlees in stukken.

3. Voeg de **banaan**, de **mango**, de **kokosmelk** en de **blauwe bessen** toe aan een blender of hoge kom. Mix in de blender of met een staafmixer tot een dikke smoothie.

4. Schenk de smoothie in glazen en serveer.

## Eet smakelijk!



# Pompoenbox | 3-gangenmenu | 4 porties

Pompoensoep | Tagliatelle met pompoen-roomsaus | Appel-peergalette

Totale tijd: 80 - 90 min.



Scheur mij af!



Voorgerecht:

# Pompoen soep

## 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

Staafmixer of blender, soeppan met deksel, koekenpan

## Ingrediënten voor 4 personen

	4p
Knoflookteentje (stuk(s))	1
Ui (stuk(s))	1
Verse tijm* (g)	10
Pompoenblokjes* (g)	600
Volkoren ciabatta (stuk(s))	1
Biologische crème fraîche* (g)	100
Zelf toevoegen	
Zoutarm groenteboillonblokje (stuk(s))	1
Kokend water (ml)	1200
Olijfolie (el)	3
Peper & zout	

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	190 /45
Vetten (g)	3
Waarvan verzadigd (g)	1,2
Koolhydraten (g)	3
Waarvan suikers (g)	1
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	1
Zout (g)	0,1

## Allergenen

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



## 1. Voorbereiden

- Breng 1200 ml water aan de kook.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snipper de **ui**.
- Ris de blaadjes van de **verse tijm**.



## 2. Soep maken

- Verhit 2 el olijfolie in een soeppan met deksel op middelhoog vuur. Voeg de helft van de **ui** en **knoflook** toe en fruit 4 - 5 minuten.
- Voeg de **pompoenblokjes** en de helft van de **verse tijm** toe en bak 3 - 4 minuten.
- Verkruimel het bouillonblokje boven de pan en voeg het kokende water toe.
- Dek de pan af en laat de soep 30 minuten zachtjes koken, of tot de **pompoen** zacht is.



## 3. Croutons maken

- Snijd het **broodje** in blokjes van 1 cm.
- Verhit 1 el olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de blokjes in 6 - 8 minuten tot knapperige croutons. Breng op smaak met peper en zout.
- Haal de soeppan van het vuur en pureer de soep met een staafmixer tot een glad geheel.
- Voeg  $\frac{2}{3}$  van de **crème fraîche** toe en meng goed. Breng op smaak met peper en zout.

## 4. Serveren

- Schep de soep in kommen of diepe borden.
- Verdeel de overige **crème fraîche** over de kommen.
- Garneer de soep met de croutons en de overige **verse tijm**.

**Eet smakelijk!**

Hoofdgerecht:

# Tagliatelle met pompoen-roomsaus

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, staafmixer of blender, grote kom, pan, saladekom, 2x koekenpan

## Ingrediënten voor 4 personen

	4p
Ui (stuk(s))	1
Knoflookteentje (stuk(s))	1
Flespompoen* (stuk(s))	1
Rode peper* (stuk(s))	1
Tomatenpuree (kuipje(s))	1
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	1
Sjalot (stuk(s))	1
Rucola* (g)	100
Pompoenpitten (g)	10
Serranoham* (g)	80
Verge salie* (g)	20
Verge tagliatelle* (g)	500
Feta* (g)	100
Slagroom* (ml)	200
Zongedroogde tomaten* (g)	70
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	3½
Witte balsamicoazijn (el)	3
Zwarte balsamicoazijn (el)	2
Extra vierge olijfolie (el)	2
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	2
Water voor saus (ml)	250
Peper & zout	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	697 /167
Vetten (g)	7
Waarvan verzadigd (g)	3
Koolhydraten (g)	19
Waarvan suikers (g)	3,1
vezels (g)	2
Eiwitten (g)	5
Zout (g)	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. Schil de **flespompoen** met een dunschiller.
- Halver de **flespompoen** in de lengte en verwijder de zaden en draderige binnenkant. Snijd de **flespompoen** in halve manen van 2 cm dik.
- Verdeel over een bakplaat met bakpapier. Meng goed met 2 el olijfolie, peper en zout.
- Bak 35 - 40 minuten in de oven en draai halverwege om. Haal de **flespompoen** uit de oven en bewaar tot de volgende stap.



### 2. Smaakmakers bakken

- Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Snijd de **rode peper** fijn.
- Verhit 1 el olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en de **ui** en **knoflook** toe en fruit 4 - 6 minuten.
- Voeg de **tomatenpuree** en **Siciliaanse kruiden** toe en bak 2 - 4 minuten. Voeg na het bakken de inhoud van de pan toe aan een grote kom.



### 4. Tagliatelle koken

- Verhit ½ el olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de **serranoham** en de **salie** toe aan de koekenpan en bak in 5 - 7 minuten knapperig.
- Breng ondertussen ruim water met een snufje zout aan de kook in een pan voor de **tagliatelle**.
- Kook de **tagliatelle** voor 3 - 5 minuten en giet daarna af.
- Voeg de **tagliatelle** toe aan de pompoen-roomsaus en meng goed.

### 5. Salade maken

- Snipper de **sjalot** en halveer de **zongedroogde tomaten**.
- Meng in een saladekom 2 el extra vierge olijfolie, 2 tl zwarte balsamicoazijn en 2 tl honing.
- Voeg vlak voor serveren de **rucola** en **sjalot** toe en meng goed.
- Garneer met de **zongedroogde tomaten** en **pompoenpitten**.



### 6. Serveren

- Verkruimel ondertussen de **feta**.
- Verdeel de **tagliatelle** over vier diepe borden.
- Garneer met de overige geroosterde **flespompoen**, de **serranoham**, **salie** en **feta**.
- Serveer met de rucolasalade.

**Eet smakelijk!**

Dessert:

# Appel-peergalette

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, koekenpan

## Ingrediënten voor 4 personen

	4p
Appel* (stuk(s))	2
Peer* (stuk(s))	1
Gemalen kaneel (tl)	1
Bladerdeeg* (roll(s))	1
Zelf toevoegen	
Bruine basterdsuiker (el)	4
[Plantaardige] roomboter (el)	2

\*in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	931 /223
Vetten (g)	12
Waarvan verzadigd (g)	6,8
Koolhydraten (g)	25
Waarvan suikers (g)	11,4
Vezels (g)	3
Eiwitten (g)	2
Zout (g)	0,2

## Allergenen

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



## 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Schil de **appels** en **peer**. Snijd in kwartelen en verwijder het klokhuis.
- Snijd het fruit in dunne plakjes.
- Meng in een kom het fruit met de suiker en **kaneel**.



## 3. Galette maken

- Leg het **bladerdeeg** op een bakplaat met bakpapier.
- Verdeel het fruit over het **deeg**.
- Vouw de randen 2 cm naar binnen over de vulling heen.



## 2. Fruit bakken

- Verhit de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Voeg het fruit samen met de suiker en **kaneel** toe en bak 5 - 7 minuten.
- Laat vervolgens afkoelen.



## 4. Serveren

- Bak de galette 20 - 25 minuten, of tot het **bladerdeeg** goudbruin is.
- Serveer direct.

**Eet smakelijk!**

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Cakeblik met een lengte van 25 cm, grote kom, fijne rasp, handmixer, bakpapier, satéprikkers

## Ingrediënten

Bananenbroodmix (g)	400
Banaan (stuk(s))	4
Speculaaskruiden (zakje(s))	2
Verge gember* (tl)	5
Handsinaasappel* (stuk(s))	1
Pecanstukjes (g)	50
Zelf toevoegen	
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	3
Water (ml)	50
Zonnebloemolie (ml)	50

\*in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	981 / 234
Vetten (g)	8
Waarvan verzadigd (g)	1,4
Koolhydraten (g)	35
Waarvan suikers (g)	20,9
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	4
Zout (g)	0,5

## Allergenen

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

# Bananenbrood met gember

met sinaasappel en gehakte pecannoten | 12 plakken



HELLO  
FRESH

Bakken Totale tijd: 85 min.



### 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 160 graden.
- Rasp de **gember** fijn.
- Rasp de schil en pers de **sinaasappel** uit in een grote kom.
- Voeg drie **banaan** toe en prak met een vork. Meng vervolgens de honing, **gember** en **speculaaskruiden** erdoorheen (zie Tip).

**Tip:** Hoe rijper de bananen, hoe zoeter het bananenbrood zal zijn. Je kunt het rijpen versnellen door de bananen in krantenpapier te wikkelen of naast een avocado te bewaren. Als ze nog te hard zijn, kun je altijd een blender gebruiken om ze te pureren.

### 3. Bananenbrood maken

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

### 2. Beslag maken

- Gebruik in dezelfde kom een handmixer om de geprakte **banaan** te mengen met de **bananenbroodmix**, zonnebloemolie en water.
- Roer de **pecanstukjes** erdoor.
- Vet een cakeblik in of bekleed deze met bakpapier.

### 4. Serveren

- Controleer na 55 minuten of de cake gaar is door met een satéprikker erin te prikken.
- Als de prikker er schoon uitkomt, is de cake klaar. Haal de cake uit de oven en laat volledig afkoelen.
- Snijd de cake in plakken en serveer.

**Eet smakelijk!**



## Maaltijden voor elk moment

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

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



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, grote kom, koekenpan

## Ingrediënten

Sweet chili tortillachips (g)	150
Biologische zure room* (g)	100
Geraspte cheddar* (g)	150
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
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	½
Varkensboerengehakt* (g)	100
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	1
Peper & zout	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	847 /204
Vetten (g)	15
Waarvan verzadigd (g)	4,6
Koolhydraten (g)	10
Waarvan suikers (g)	2,1
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	7
Zout (g)	0,7

## Allergenen

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

# Loaded nacho's met gekruide gehakt

met zelfgemaakte guacamole, jalapeños en cheddar | 4 porties



HELLO  
FRESH

Voorafje Totale tijd: 15 - 20 min.



### 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Snijd de **bosui** in fijne ringen.
- Verhit de olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak het **gehakt** en de **Mexicaanse kruidenmix** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) 3 - 4 minuten.
- Verdeel de **tortillachips** over een bakplaat met bakpapier. Beleg de **chips** gelijkmatig met het **gehakt**, de **jalapeño's** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en  $\frac{1}{3}$  van de **bosui**. Bestrooi tot slot met de **cheddar**.

### 3. Guacamole maken

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

### 2. Snijden

- Bak de nacho's 10 - 15 minuten of tot de **kaas** is gesmolten.
- Halver de **avocado** en verwijder de pit en schil. Snijd de **avocado** in blokjes en voeg toe aan een grote kom.
- Snijd de **tomaat** in kleine blokjes. Halver de **limoen**.
- Snipper de **sjalot**. Pers de **knoflook** of snijd fijn.

### 4. Serveren

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

Eet smakelijk!



## Maaltijden voor elk moment

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

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



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

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)	2121 /507
Vetten (g)	30
Waarvan verzadigd (g)	8,8
Koolhydraten (g)	46
Waarvan suikers (g)	25,3
Vezels (g)	5
Eiwitten (g)	12
Zout (g)	0,4

## Allergenen

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

# Zelfgemaakte granola

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



Ontbijt Totale tijd: 60 - 70 min.



### 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 160 graden.
- Hak de **amandelen** grof.

### 2. Granola mengen

- Meng in een grote kom 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 kom en meng door de granola.

### 3. Granola bakken

- Verdeel de granola in een gelijkmatige laag over een bakplaat met bakpapier.
- Bak de granola 40 - 45 minuten in de oven.
- Schep de granola elke 10 - 15 minuten om, tot de granola rondom geroosterd is.

### 4. Serveren

- Haal de granola uit de oven en laat volledig afkoelen (zie Tip).
- Meng de **chocoladestukjes** erdoor.
- Bewaar de granola maximaal 2 weken in een luchtdichte verpakking.

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

**Eet smakelijk!**



## Maaltijden voor elk moment

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

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



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Kom, vershoudfolie

## Ingrediënten

Witte tortilla (stuk(s))	4
Warmgerookte zalm snippers* (g)	150
Kruidenroomkaas* (g)	75
Rucola en veldsla* (g)	60
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	1
Hummus* (g)	160
Rode cherrytomaten (g)	125
Gezouten amandelen (g)	40
Mandarijn* (stuk(s))	4
Zelf toevoegen	
Peper	naar smaak
[Plantaardige] mayonaise (el)	½
Witewijnazijn (tl)	1

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4259 / 1018	606 / 145
Vetten (g)	58	8
Waarvan verzadigd (g)	14	2
Koolhydraten (g)	71	10
Waarvan suikers (g)	23,4	3,3
Vezels (g)	11	2
Eiwitten (g)	38	5
Zout (g)	2,9	0,4

## Allergenen

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

# Bentobox met wraps met warmgerookte zalm

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



HELLO  
FRESH

Lunch Totale tijd: 15 min.



### 1. Voorbereiden

- Versnipper de **gerookte zalm** in een kom met twee vorken.
- Meng de mayonaise en witewijnazijn erdoorheen en breng op smaak met peper.

### 2. Wraps bouwen

- Smeer de **roomkaas** op de **tortilla's**.
- Beleg met de **rucola** en **veldsla**. Voeg daarna de **gerookte zalm** toe.
- Rol de **tortilla's** op en leg twee wraps in de lunchbox (zie Tip).

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

### 3. Bentobox maken

- Halver de **komkommer** en snijd hem vervolgens in partjes.
- Pel de helft van de **mandarijnen** en trek uit elkaar in kleinere partjes..

### 4. Serveren

- Voeg de **mandarijnpartjes** en **amandelen** toe aan de lunchbox met de wraps.
- Voeg de helft van de **cherrytomaatjes** en **komkommer** toe aan de lunchbox.
- Eindig met de **hummus** in het midden. Eet alles samen als tussendoortje (zie Tip).

**Tip:** je kunt ook twee lunchboxen tegelijk maken, zodat je meteen klaar bent voor de volgende dag!.

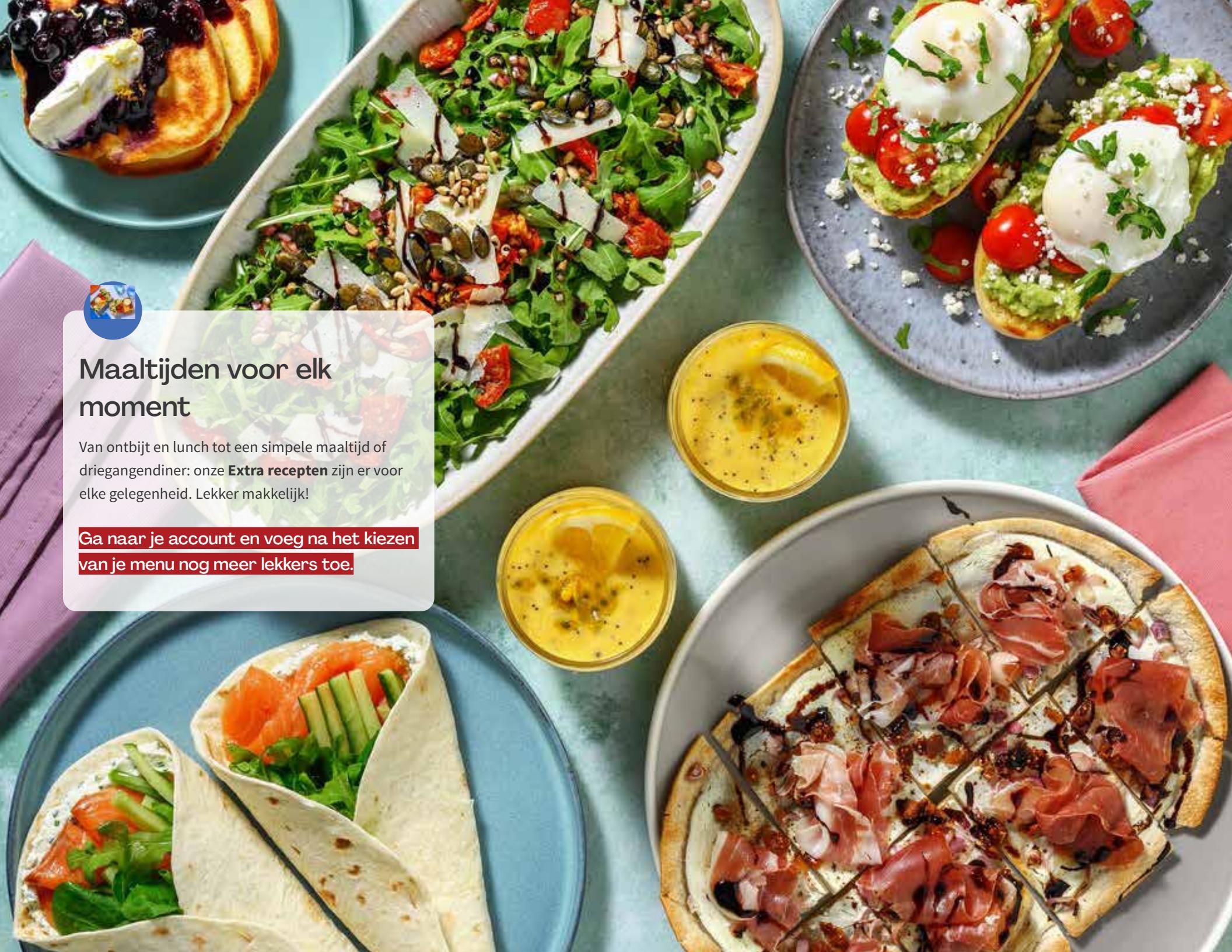
**Eet smakelijk!**



## Maaltijden voor elk moment

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

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





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.
- Halver 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!**

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Kom, pan met deksel, kleine kom, koekenpan

## Ingrediënten

Kipfilet*	1
Spinazie*	100
Paprika*	1
Rode cherrymaten	125
Griekse kruidenmix	1
Parel Couscous	75
Feta*	50
Pesto genovese*	40
Zelf toevoegen	
Extra vierge olijfolie	2
Rodewijnazijn	½
Zonnebloemolie	½
Peper & zout	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2318 /554	652 /156
Vetten (g)	34	10
Waarvan verzadigd (g)	8,3	2,3
Koolhydraten (g)	33	9
Waarvan suikers (g)	6,8	1,9
Vezels (g)	6	2
Eiwitten (g)	25	7
Zout (g)	1,1	0,3

## Allergenen

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

# Salade met kip en pestodressing

met feta, parelcouscous en verse groenten | 2 porties



HELLO  
FRESH

Lunch Totale tijd: 15 min.



### 1. Koken

- Breng ruim water aan de kook in een pan of steelpan en kook de **parelcouscous**, afgedekt, 12 - 14 minuten. Giet af en laat uitstomen.

### 2. Kip bakken

- Snijd de **kipfilet** in blokjes.
- Meng in een kom de **kip** en de helft van de **Griekse kruidenmix**. Breng op smaak met peper en zout.
- Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de **kip** in 5 - 6 minuten gaar, haal uit de pan en houd apart.

### 3. Groenten bereiden

- Snijd de **paprika** in blokjes.
- Snijd de **cherrymaten** in vieren.
- Snijd de **spinazie** grof.
- Meng in een kleine kom de extra vierge olijfolie, **pesto**, rodewijnazijn en de overige **Griekse kruidenmix**. Breng op smaak met peper en zout.

### 4. Serveren

- Verkruimel de **feta**.
- Giet de dressing in twee potjes.
- Voeg de ingrediënten in de volgende volgorde toe aan de potjes: **paprika**, **cherrymaten**, **couscous**, **spinazie**, **kip** en **feta** (zie Tip).

**Tip:** Door bovenstaande volgorde aan te houden, worden de ingrediënten niet klef. De salade blijft vers en je kunt er de hele dag of later die week van genieten!

**Eet smakelijk!**



## Maaltijden voor elk moment

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

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



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kleine kom, koekenpan

## Ingrediënten

Flespompoen* (stuk(s))	1
Ui (stuk(s))	1
Burrata* (bol(len))	1
Rode peper* (stuk(s))	1
Walnootstukjes (g)	20
Balsamicocrème (ml)	8
Verge bladpeterselie* (g)	10
Knoflookteent (stuk(s))	1
Pompoenpitten (g)	10
Zelf toevoegen	
Mosterd (el)	1
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	1
Extra vierge olijfolie (el)	3
Zonnebloemolie (el)	3

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3406 /814	601 /144
Vetten (g)	55	10
Waarvan verzadigd (g)	12,1	2,1
Koolhydraten (g)	60	10
Waarvan suikers (g)	17	3
Vezels (g)	10	2
Eiwitten (g)	16	3
Zout (g)	1,2	0,2

## Allergenen

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

## Geroosterde pompoen met burrata en pittige honingdressing met balsamicocrème en verse peterselie | 2 porties



HELLO  
FRESH

Voorafje Totale tijd: 45 min.



### 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snij de **pompoen** in partjes. Verwijder de zaden en het draderige vruchtvlees. Schil vervolgens de **pompoen** met een scherp mes.
- Snij de **ui** in halve ringen.

### 2. Pompoen roosteren

- Verdeel de **pompoen** en **ui** over een bakplaat met bakpapier.
- Besprengel de **pompoen** met de zonnebloemolie en breng op smaak met peper en zout.
- Bak 20 - 25 minuten in de oven.

### 3. Toppings voorbereiden

- Verhit een koekenpan zonder olie en rooster de **walnoten** en **pompoenpitten** 1 - 2 minuten op middelhoog vuur.
- Snij de **peterselie**, **knoflook** en **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) fijn en voeg toe aan een kleine kom.
- Voeg de honing, mosterd en extra vierge olijfolie toe aan de kleine kom en meng goed.
- Breng op smaak met peper en zout.

### 4. Serveren

- Leg de geroosterde **pompoen** op een serveerschaal.
- Scheur de **burrata** in stukken, verdeel over de **pompoen** en besprengel met de dressing.
- Garneer met de geroosterde **walnoten** en **pompoenpitten**.
- Besprengel met de **balsamicocrème**.

Eet smakelijk!



## Maaltijden voor elk moment

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

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



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Diep bord, koekenpan

## Ingrediënten

Briochebroodje (stuk(s))	4
Blaauwe 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
Zout (tl)	½
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	1

\* 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)	59	12
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.

# Herfstige wentelteefjes

met gekaramelliseerde appel en blauwe bessen | 2 porties



Ontbijt Totale tijd: 25 min.



### 1. Voorbereiden

- Verwijder het klokhus van de **appel** en snijd in plakjes.
- Halveer de **brioche**.
- Meng in een groot diep bord de **eieren**, **melk**, suiker, zout en de helft van de **speculaaskruiden**. Klop goed door elkaar.

### 2. Appel bakken

- 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.

### 3. Wentelteefjes maken

- 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.

### 4. Serveren

- 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.

**Eet smakelijk!**



## Maaltijden voor elk moment

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

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



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Kom

## Ingrediënten

Mozzarella* (bol(len))	1
Geraspte Goudse kaas* (g)	75
Verge bladpeterselie* (g)	10
Roomboter* (g)	125
Knoflookteent (stuk(s))	1
Witte demi-baguette (stuk(s))	2
Verge courgettesoep* (ml)	1000
Zelf toevoegen	
Peper & zout	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	644 /154
Vetten (g)	10,6
Waarvan verzadigd (g)	6,3
Koolhydraten (g)	10
Waarvan suikers (g)	1,6
Vezels (g)	1,1
Eiwitten (g)	4,5
Zout (g)	0,7

## Allergenen

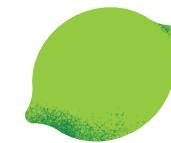
Lees altijd de productinformatie op de etiketten voor de meest recente informatie over allergenen.

## Soep

De bereidingswijze van de soep vind je op de verpakking.

# Verge courgettesoep met mozzarella-knoflookbrood

met zelfgemaakte peterselie-knoflookboter | om te delen



HELLO  
FRESH

Voorafje Totale tijd: 10 min.



### 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Haal de **roomboter** uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn en snijd de **peterselie** fijn.
- Snijd de **mozzarella** in grote stukken.

### 2. Knoflookboter maken

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

### 3. Knoflookbrood bakken

- Snijd de **demi-baguettes** in schuine plakken, maar snijd de plakjes niet los van de onderkant.
- Besmeer de plakjes aan de binnenkant met knoflookboter.
- Verdeel de **kaas** in en over de **baguettes**.
- Bak 10 minuten in de oven tot de **kaas** goudbruin is.

### 4. Serveren

- Leg het knoflookbrood op een serveerschaal.
- Bestrooi met de overige **kruiden**.

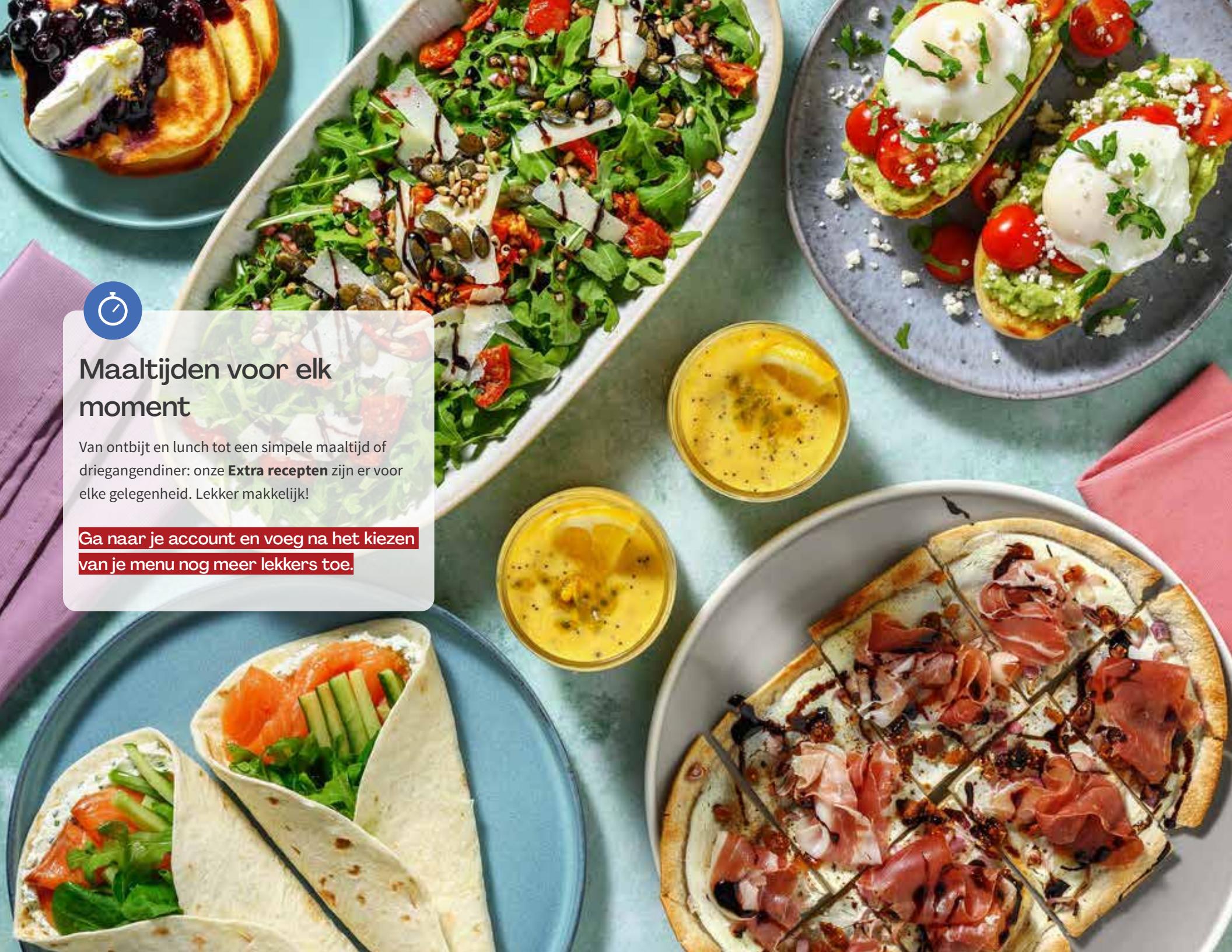
**Eet smakelijk!**



## Maaltijden voor elk moment

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

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



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Kom

## Ingrediënten

Mozzarella* (bol(len))	1
Geraspte Goudse kaas* (g)	75
Verge bladpeterselie* (g)	10
Roomboter* (g)	125
Knoflookteent (stuk(s))	1
Witte demi-baguette (stuk(s))	2
Erwtensoep met spek* (ml)	1000
Zelf toevoegen	
Peper & zout	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	798 /191
Vetten (g)	11,2
Waarvan verzadigd (g)	6,6
Koolhydraten (g)	15,9
Waarvan suikers (g)	0,9
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	7,8
Zout (g)	0,8

## Allergenen

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

## Soep

De bereidingswijze van de soep vind je op de verpakking.

## Erwtensoep met spek met mozzarella-knoflookbrood

met zelfgemaakte peterselie-knoflookboter | om te delen



HELLO  
FRESH

Voorafje Totale tijd: 10 min.



### 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Haal de **roomboter** uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn en snijd de **peterselie** fijn.
- Snijd de **mozzarella** in grove stukken.

### 2. Knoflookboter maken

- Voeg de zachte **roomboter** toe aan een kom.
- Meng de **roomboter** met de **knoflook** en  $\frac{1}{2}$  van de **peterselie**.
- Breng op smaak met peper en zout.

### 3. Knoflookbrood bakken

- Snijd de **demi-baguettes** in schuine plakken, maar snijd de plakjes niet los van de onderkant.
- Besmeer de plakjes aan de binnenkant met knoflookboter.
- Verdeel de **kazen** in en over de **baguettes**.
- Bak 10 minuten in de oven tot de **kaas** goudbruin is.

### 4. Serveren

- Leg het knoflookbrood op een serveerschaal.
- Bestrooi met de overige **kruiden**.

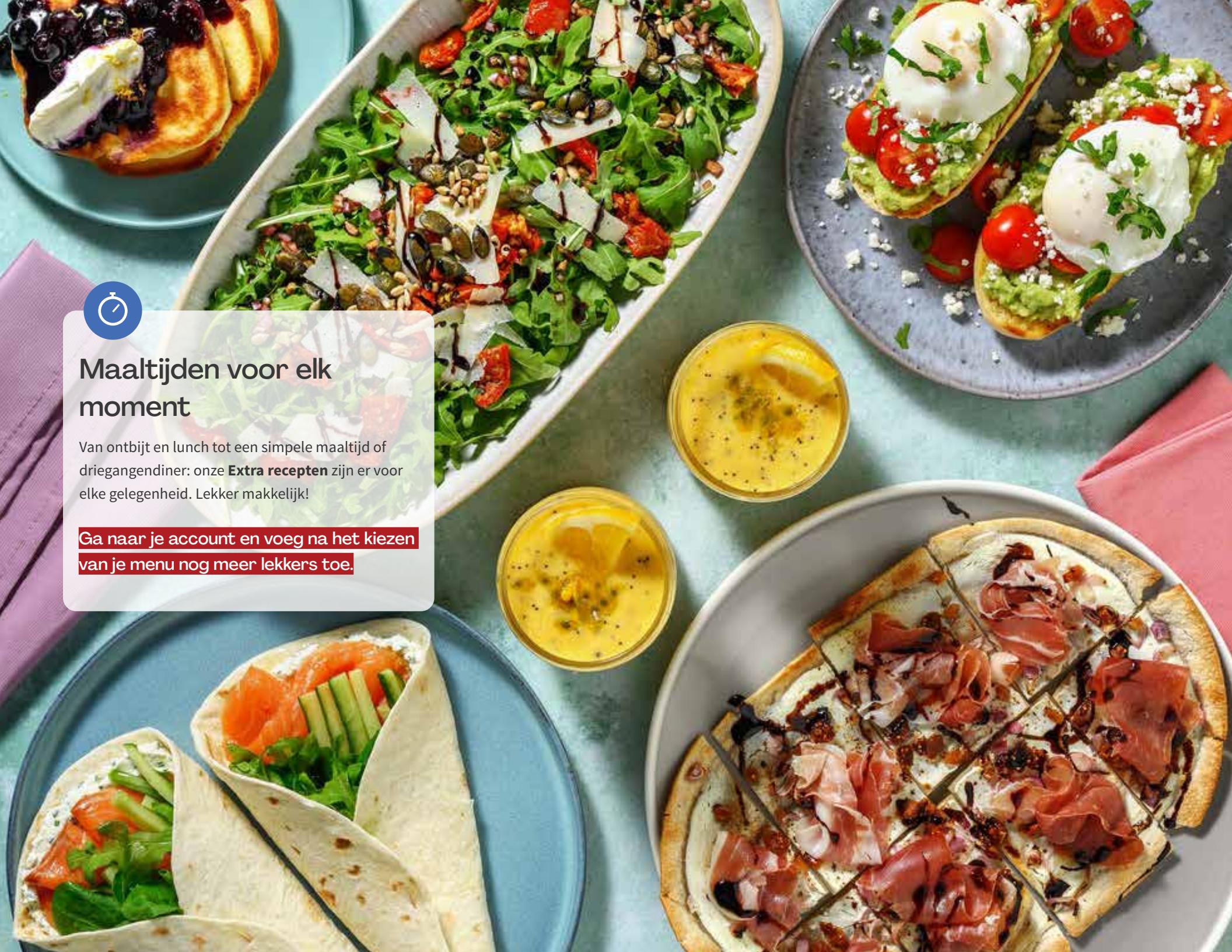
**Eet smakelijk!**



## Maaltijden voor elk moment

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

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



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Kom

## Ingrediënten

Mozzarella* (bol(len))	1
Geraspte Goudse kaas* (g)	75
Verge bladpeterselie* (g)	10
Roomboter* (g)	125
Knoflookteent (stuk(s))	1
Witte demi-baguette (stuk(s))	2
Goulashsoup* (ml)	1000
Zelf toevoegen	
Peper & zout	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	667 /159
Vetten (g)	10,1
Waarvan verzadigd (g)	6,3
Koolhydraten (g)	11,4
Waarvan suikers (g)	1,5
Vezels (g)	1,3
Eiwitten (g)	5,3
Zout (g)	0,8

## Allergenen

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

## Soep

De bereidingswijze van de soep vind je op de verpakking.

## Goulashsoep met mozzarella-knoflookbrood

met zelfgemaakte peterselie-knoflookboter | om te delen



Voorafje Totale tijd: 10 min.



### 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Haal de **roomboter** uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn en snijd de **peterselie** fijn.
- Snijd de **mozzarella** in grote stukken.

### 2. Knoflookboter maken

- Voeg de zachte **roomboter** toe aan een kom.
- Meng de **roomboter** met de **knoflook** en  $\frac{1}{2}$  van de **peterselie**.
- Breng op smaak met peper en zout.

### 3. Knoflookbrood bakken

- Snijd de **demi-baguettes** in schuine plakken, maar snijd de plakjes niet los van de onderkant.
- Besmeer de plakjes aan de binnenkant met knoflookboter.
- Verdeel de **kaazen** in en over de **baguettes**.
- Bak 10 minuten in de oven tot de **kaas** goudbruin is.

### 4. Serveren

- Leg het knoflookbrood op een serveerschaal.
- Bestrooi met de overige **kruiden**.

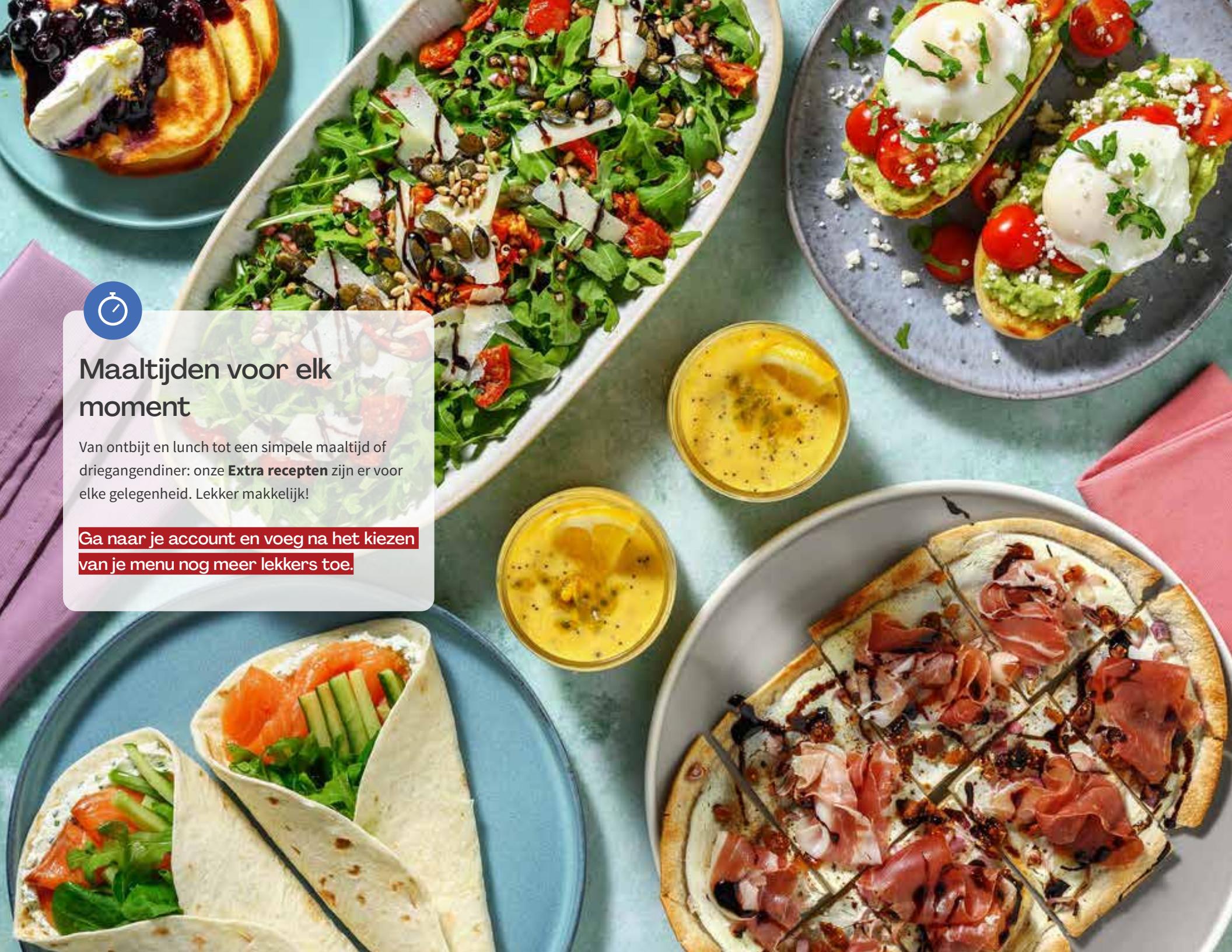
**Eet smakelijk!**



## Maaltijden voor elk moment

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

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



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom

## Ingrediënten

Knoflookteentjes (stuk(s))	2
Geraspte cheddar* (g)	50
Geraspte Goudse kaas* (g)	75
Pesto genovese* (g)	40
Witte demi-baguette (stuk(s))	4
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	4

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1353 / 323
Vetten (g)	16
Waarvan verzadigd (g)	4,9
Koolhydraten (g)	36
Waarvan suikers (g)	0,9
Vezels (g)	3
Eiwitten (g)	10
Zout (g)	1,1

## Allergenen

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

# Extra cheesy pesto-knoflookbrood

met cheddar en Goudse kaas | om te delen



Voorafje Totale tijd: 20 - 25 min.



### 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Pers de **knoflook** of snij fijn.
- Meng in een kom de **knoflook**, beide **kazen**, de **pesto** en de olijfolie.

### 2. Baguettes bereiden

- Snijd het **brood** in plakken, maar snijd de plakken niet helemaal door.
- Leg het **brood** op een bakplaat met bakpapier.
- Vul het **brood** met  $\frac{2}{3}$  van het pestomengsel (zie Tip).

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

### 3. Brood bakken

- Verdeel het overige pestomengsel over de bovenkant van het **brood**.
- Bak het **brood** 10 - 12 minuten in de oven, of tot de **kaas** is gesmolten en goudbruin kleurt.

### 4. Serveren

- Leg het **brood** op een serveerschaal.
- Laat iets afkoelen. Scheur of snij dan in plakken.

**Eet smakelijk!**



## Maaltijden voor elk moment

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

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



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Kom, pan met deksel, koekenpan

## Ingrediënten

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

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

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

## Allergenen

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

# Pokébowl met garnalen en avocado

met sriracha-mayo en furikake | 2 porties



Lunch Totale tijd: 15 - 20 min.



### 1. Rijst koken

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

### 2. Groenten snijden

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

### 3. Garnalen bakken

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

### 4. Serveren

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

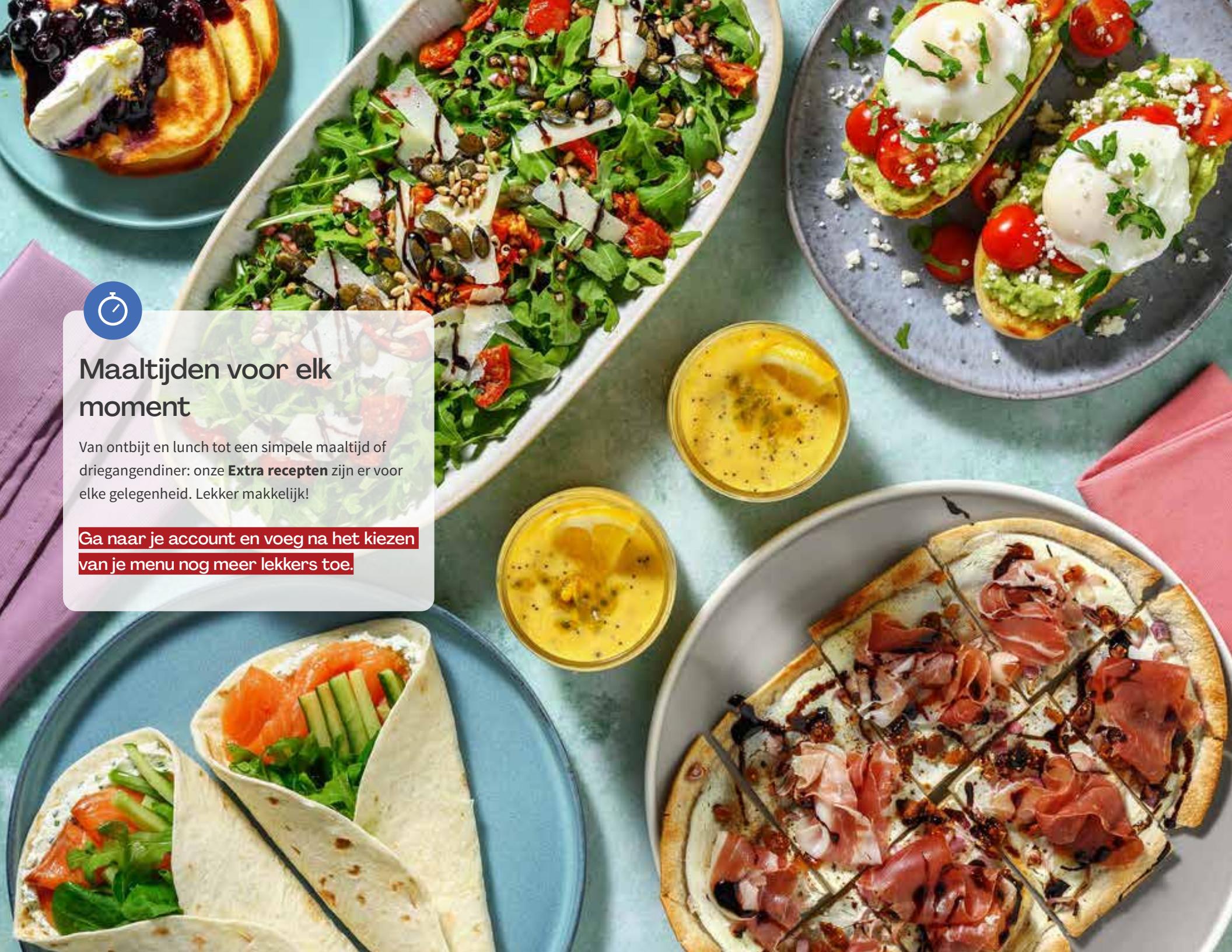
Eet smakelijk!



## Maaltijden voor elk moment

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

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



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

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

## Ingrediënten

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

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	982 / 235
Vetten (g)	12
Waarvan verzadigd (g)	6,9
Koolhydraten (g)	28
Waarvan suikers (g)	16,4
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	2
Zout (g)	0,2

## Allergenen

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

# Appeldonuts van bladerdeeg

met kaneelslagroom | om te delen



Bakken Totale tijd: 40 min.



### 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Schil de **appel** en verwijder het klokhuis.
- Snijd de **appel** in ringen van 2 cm dik, maar zorg ervoor dat elke ring heel blijft zodat het op een donut lijkt.

### 2. Appeldonuts maken

- Rol het **bladerdeeg** uit. Snijd het deeg in de lengte doormidden.
- Snijd het **bladerdeeg** in dunne repen.
- Wikkel 2 repen om elke **appelring** om een donut te maken.
- Meng in een kleine kom 100 g **suiker** met de helft van de **kaneel**.

### 3. Donuts bakken

- Verdeel de donuts over een bakplaat met bakpapier.
- Bestrijk elke donut met een scheutje melk en bestrooi met de kaneelsuiker.
- Bak de donuts 15 - 20 minuten in de oven.

### 4. Serveren

- Giet ondertussen de **slagroom** in een hoge kom. Voeg 1 el **suiker** en de rest van de **kaneel** toe. Klop met een elektrische garde tot stevige **slagroom**.
- Haal de appeldonuts uit de oven en laat een beetje afkoelen.
- Serveer met de kaneelslagroom.

**Eet smakelijk!**



## Maaltijden voor elk moment

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

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



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Hoge kom, staafmixer

## Ingrediënten

Blaue bessen* (g)	125
Passievruit* (stuk(s))	1
Kokosmelk (ml)	250
Kokosrasp (g)	10
Chiazaad (g)	10
Mango* (stuk(s))	2
Biologische yoghurt Griekse stijl* (g)	150
Zelf toevoegen	
Honing [of plantaardig alternatief]	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2335 /558	449 /107
Vetten (g)	34	7
Waarvan verzadigd (g)	26,4	5,1
Koolhydraten (g)	47	9
Waarvan suikers (g)	43,5	8,4
Vezels (g)	9	2
Eiwitten (g)	8	2
Zout (g)	0,2	0

## Allergenen

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

# Mango smoothiebowl met blauwe bessen

met passievruit en chiazaad | 2 porties



HELLO  
FRESH

Ontbijt Totale tijd: 10 min.



### 1. Voorbereiden

- Schil de **mango** en snijd het vruchtvlees klein.
- Halver de **passievruit**.

### 2. Mixen

- Mix de **mango**, de **kokosmelk** en **yoghurt Griekse stijl** in een blender of hoge kom met staafmixer tot een dikke smoothie.

### 3. Op smaak brengen

- Houd je van zoet? Voeg dan wat honing naar smaak toe.

### 4. Serveren

- Verdeel de smoothie over kommen.
- Leg de **passievruit** en **blauwe bessen** erop.
- Garneer met het **chiazaad** en de **kokosrasp**.

**Eet smakelijk!**



## Maaltijden voor elk moment

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

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



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

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

## Ingrediënten

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

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

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

## Allergenen

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

# Smashed avocado toast met ei en cherrytomaten

met verse kruiden, limoen en feta | 2 porties



HELLO  
FRESH

Lunch Totale tijd: 25 min.



### 1. Voorbereiden

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

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

### 3. Eieren pocheren

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

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

### 2. Eieren koken

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

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

### 4. Serveren

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

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

**Eet smakelijk!**



## Maaltijden voor elk moment

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

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





# Wrap met gerookte zalm en kruidenroomkaas

met rucola, veldsla en komkommer

## Benodigdheden

Aluminiumfolie

## Ingrediënten voor 2 personen

Witte tortilla (stuk(s))	4
Koudgerookte zalm* (g)	120
Kruidenroomkaas* (g)	75
Rucola en veldsla* (g)	90
Mini-komkommer* (stuk(s))	1
Zelf toevoegen	
Extra vierge olijfolie	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2153 /514	742 /177
Vetten (g)	26	8,8
Waaran verzadigd (g)	9,9	3,4
Koolhydraten (g)	45	16
Waaran suikers (g)	2,8	1,0
Vezels (g)	4	1
Eiwitten (g)	24	8
Zout (g)	2,0	0,7

## Allergenen

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

Snelle recepten Totale tijd: 10 min.



### 1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 180 graden.

### 2. Snijden

Halveer de **komkommer** in de lengte en snijd vervolgens in reepjes.

### 3. Opwarmen

Verpak ondertussen de **tortilla's** in aluminiumfolie en verwarm 3 - 4 minuten in de oven.

### 4. Serveren

Besmeer de wraps met de **kruidenroomkaas**. Beleg met de **koudgerookte zalm** en **komkommer**. Verdeel de **slamix** erover en besprenkel met extra vierge olijfolie naar smaak.

**Eet smakelijk!**



## Smaakt het naar meer?

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of bijgerecht: probeer ook de andere snelle recepten en zet in 5 tot 15 minuten iets lekkers voor twee op tafel.

**Voeg nog meer lekkers toe!**



Scan en ontdek welke snelle recepten je volgende week aan je box kunt toevoegen!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Koekenpan, 2x kleine kom

## Ingrediënten

Mini Turks brood (stuk(s))	2
Feta* (g)	50
Tomaat (stuk(s))	1
Ui (stuk(s))	1
Radicchio en ijsbergsla* (g)	50
Yoghurt Griekse stijl* (g)	150
Verge bladpeterselie* (g)	10
Knoflookteent (stuk(s))	1
Kippendijreepjes met kebabkruiden* (g)	200
Zelf toevoegen	
Rode wijnazijn (tl)	2
Olijfolie (el)	½
Peper & zout	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	601 /144
Vetten (g)	6
Waarvan verzadigd (g)	2,9
Koolhydraten (g)	14
Waarvan suikers (g)	1,8
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	9
Zout (g)	0,8

## Allergenen

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

# Turks broodje met kip kebab en yoghurt-knoflooksau

met feta en tomaat | 2 porties



Lunch Totale tijd: 10 - 15 min.



### 1. Voorbereiden

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

### 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).

**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. Ui mengen

- Meng ondertussen in een kleine kom de overige **ui** met de rode wijnazijn. Breng op smaak met peper en zout.
- Meng in een andere kleine kom de **yoghurt** met de **knoflook** en **peterselie** en breng de knoflooksau op smaak met peper en zout.
- Bak het **Turkse broodje** 5 - 8 minuten in de oven.

### 4. Serveren

- Verdeel de **broodjes** over de borden en snijd ze open.
- Beleg de **broodjes** met de kip kebab.
- Garneer met de knoflooksau, **feta**, **tomaat**, **ui** en **salademix**.

**Eet smakelijk!**



## Maaltijden voor elk moment

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

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



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Pan met deksel, kleine kom, vergiet

## Ingrediënten

Koudgerookte zalm* (g)	120
Slagroom* (ml)	200
Spinazie* (g)	100
Citroen* (stuk(s))	1
Vergeet pasta* (g)	250
Zelf toevoegen	
Zonnebloemolie (el)	½
Peper & zout	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3351 / 801	893 / 213
Vetten (g)	42	11
Waarvan verzadigd (g)	19,9	5,3
Koolhydraten (g)	78	21
Waarvan suikers (g)	4,2	1,1
Vezels (g)	4	1
Eiwitten (g)	31	8
Zout (g)	0,9	0,2

## Allergenen

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

# Verse tagliatelle met gerookte zalm

met slagroom en spinazie | 2 porties



Lunch Totale tijd: 15 min.



### 1. Pasta koken

- Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **verse pasta**. Kook de **pasta**, afgedeckt, 4 - 5 minuten. Giet daarna af in een vergiet, maar bewaar wat van het kookvocht. Laat de **pasta** uistomen in het vergiet.
- Snijd ondertussen de helft van de **citroen** in partjes en pers de andere helft uit in een kleine kom.

### 3. Saus maken

- Voeg de **slagroom** toe aan de pan en laat 2 - 3 minuten sudderen op laag vuur, of tot de **verse pasta** klaar is.
- Zet het vuur lager en scheur de **spinazie**, eventueel in delen, klein boven de pan.
- Voeg de gekookte **pasta** toe en meng door de saus.

### 2. Bakken

- Snijd de **gerookte zalm** in dunne repen.
- Verhit ondertussen de zonnebloemolie in dezelfde pan op middelhoog vuur en bak de **gerookte zalm** in 3 minuten los. Blus af met het **citroensap**.

### 4. Serveren

- Verdeel de **pasta** over diepe borden en serveer met de **citroenpartjes**.

**Eet smakelijk!**



## Maaltijden voor elk moment

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

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



## Klaar om te koken?

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

### Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier

### Ingrediënten

Flammkuchen* (stuk(s))	2
Koudgerookte zalm* (g)	120
Biologische zure room* (g)	100
Kappertjes (g)	30
Ui (stuk(s))	1
Citroen* (stuk(s))	1
Zelf toevoegen	
Peper & zout	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

### Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1774 /424	628 /150
Vetten (g)	14	5
Waarvan verzadigd (g)	4,9	1,7
Koolhydraten (g)	50	18
Waarvan suikers (g)	3,9	1,4
Vezels (g)	2	1
Eiwitten (g)	23	8
Zout (g)	2,2	0,8

### Allergenen

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

# Flammkuchen met gerookte zalm

met citroen, kappertjes en zure room | 2 porties



Voorafje Totale tijd: 15 - 20 min.



### 1. Voorbereiden

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

### 2. Snijden

- Snijd de **ui** in halve ringen.
- Besmeer de **flammkuchen** met de **zure room**, maar houd 1 el apart voor de garnering.
- Beleg de **flammkuchen** met de **ui** en **kappertjes**. Breng op smaak met peper en zout.

### 3. Bakken

- Bak de **flammkuchen** in 8 - 10 minuten goudbruin in de oven.
- Snijd de **citroen** in partjes.

### 4. Serveren

- Snijd de **flammkuchen** in stukken. Beleg met de **gerookte zalm** en verdeel de overige **zure room** erover.
- Serveer de **citroenpartjes**ernaast.

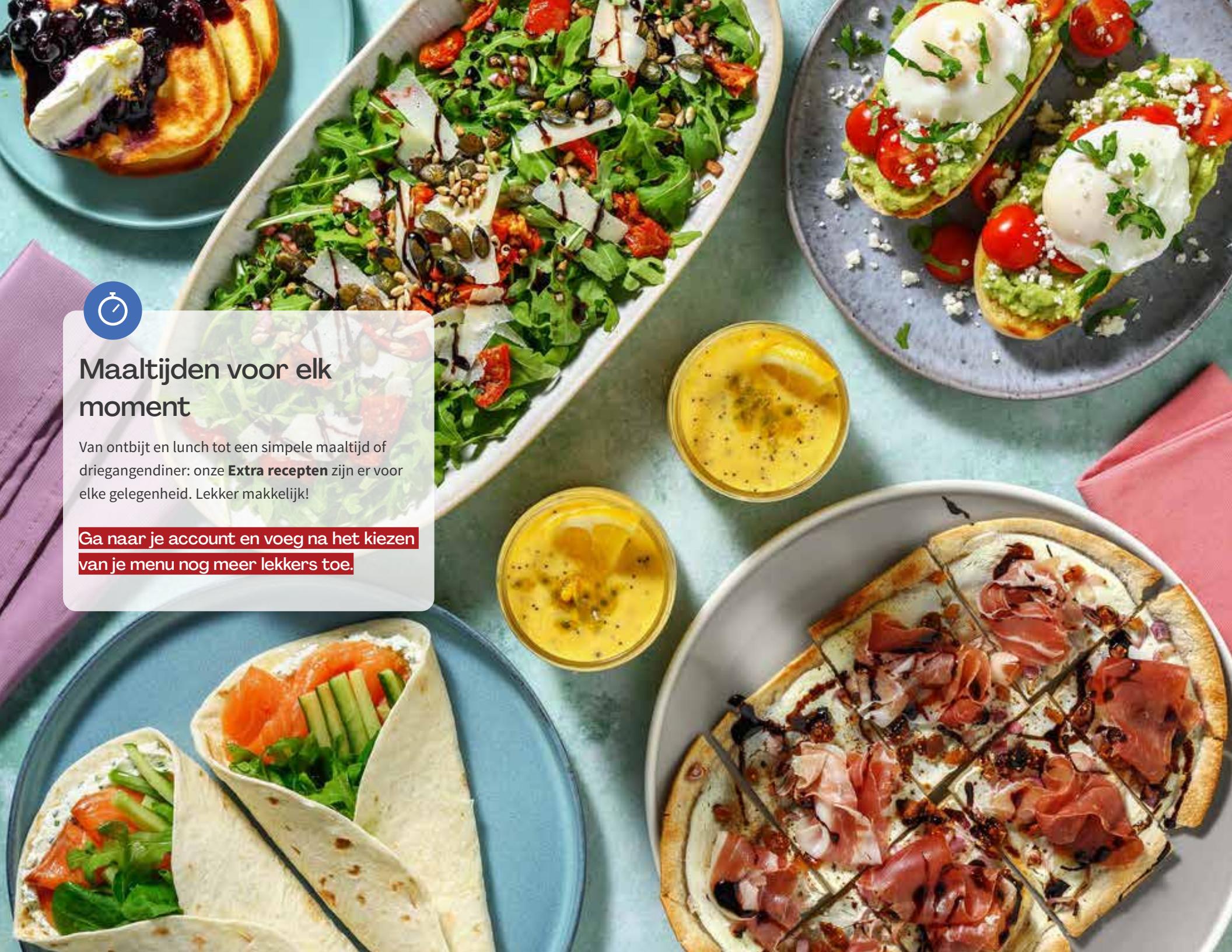
**Eet smakelijk!**



## Maaltijden voor elk moment

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

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



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Aluminiumfolie, 3x kom, plastic zakje, 2x steelpan, spatel, koekenpan, garde, hittebestendige kom

## Ingrediënten

Biologische boeren karnemelk* (ml)	200
Melkchocoladedruppels (g)	200
Ei* (stuk(s))	2
Tarwebloem (g)	150
Bakpoeder (g)	8
Poedersuiker (g)	50
Banaan (stuk(s))	3
Zelf toevoegen	
Zonnebloemolie (el)	1
Suiker (el)	1
Zout (tl)	½

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	5393 /1289	947 /226
Vetten (g)	50	9
Waarvan verzadigd (g)	24,7	4,3
Koolhydraten (g)	178	31
Waarvan suikers (g)	115,6	20,3
Vezels (g)	9	2
Eiwitten (g)	29	5
Zout (g)	3,4	0,6

## Allergenen

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

# Halloween spinnenweb-pannenkoekjes

met chocolade en bananenspookjes | 2 porties



Ontbijt Totale tijd: 25 min.



## 1. Beslag maken

- Verwarm de **karnemelk** in een steelpan op middellaag vuur. Voeg 190 g **chocoladedruppels** toe en roer tot de **chocolade** volledig gesmolten is. Haal van het vuur en laat afkoelen.
- Kluts de **eieren** in een kom met een garde tot ze goed luchtig zijn.
- Weeg 150 g **bloem** af. Voeg de **bloem**, ½ zakje **bakpoeder**, ½ tl zout en 1 el suiker toe aan een andere kom.
- Spatel de chocolademelk door de **eieren** en meng dit vervolgens door het bloemmengsel.

## 3. Glazuur maken

- Giet 50 g **poedersuiker** in een kom. Voeg 1 el water toe en meng goed tot er een glad glazuur ontstaat.
- Giet het glazuur in een spuitzakje of diepvrieszakje.
- Knip een klein puntje van de onderkant van het zakje af, zodat er een smalle opening ontstaat.
- Teken met het glazuur het spinnenwebpatroon op de pannenkoeken.

## 2. Pannenkoekjes bakken

- Verhit 1 el zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Schenk 1 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.

## 4. Serveren

- Verwarm de oven voor op 60 graden. Voeg de overige **chocoladedruppels** toe aan een hittebestendige kom. Smelt de **chocolade** 5 - 8 minuten in de oven.
- Halver de **bananen** over de lengte en snijd vervolgens in schuine plakjes.
- Gebruik een lepel om met de gesmolten **chocolade** gezichtjes op de bananenspookjes te tekenen.
- Serveer de spinnenweb-pannenkoekjes met de bananenspookjes.

**Eet smakelijk!**



## Maaltijden voor elk moment

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

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



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

### Ingrediënten

Avocado (stuk(s))	1
Ui (stuk(s))	½
Kruidenroomkaas* (g)	75
Koudgerookte zalm* (g)	120
Volkoren ciabatta (stuk(s))	2
Zelf toevoegen	
Zwarte peper	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

### Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2356 /563	889 /212
Vetten (g)	34	13
Waarvan verzadigd (g)	10,6	4
Koolhydraten (g)	32	12
Waarvan suikers (g)	2,3	0,9
Vezels (g)	9	3
Eiwitten (g)	27	10
Zout (g)	1,9	0,7

### Allergenen

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

# Volkoren ciabatta met gerookte zalm

met avocado en kruidenroomkaas | 2 porties



HELLO  
FRESH

Lunch Totale tijd: 10 min.



### 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.

### 2. Broodje bakken

- Bak de **ciabatta** 4 - 6 minuten in de oven.

### 3. Snijden

- Halveer de **avocado** en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakken.
- Snijd de helft van de **ui** in dunne halve ringen.

### 4. Serveren

- Snijd de **ciabatta** open en besmeer met de **kruidenroomkaas**.
- Beleg het **broodje** met de **avocado** en breng op smaak met peper.
- Garneer met de **koudgerookte zalm** en de **ui**.

**Eet smakelijk!**



## Maaltijden voor elk moment

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

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



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

2x kom, koekenpan

## Ingrediënten

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

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

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

## Allergenen

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

# Bao buns met varkenshaas

met hoisinsaus en pindas | 2 porties



Lunch Totale tijd: 15 - 20 min.



### 1. Voorbereiden

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

### 3. Bakken

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

### 2. Komkommer snijden

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

### 4. Serveren

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

**Eet smakelijk!**



## Maaltijden voor elk moment

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

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



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

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 & zout	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	909 / 217
Vetten (g)	13
Waarvan verzadigd (g)	4,2
Koolhydraten (g)	12
Waarvan suikers (g)	5,8
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	12
Zout (g)	1,5

## Allergenen

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

# Kipsaté zonder stokjes

met pindasaus, gefrituurde uitjes en kroepoek | 4 porties



HELLO  
FRESH

Voorafje Totale tijd: 15 - 20 min.



### 1. Voorbereiden

- Snijd de **verse koriander** fijn.
- Snijd de **kip** in de lengte in kleinere reepjes.

### 2. Kip marinieren

- 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.

### 3. Kip bakken

- 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 (zie Tip).

**Tip:** Je kunt de kip ook op de barbecue roosteren. De bereidingswijze blijft verder hetzelfde.

### 4. 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**.

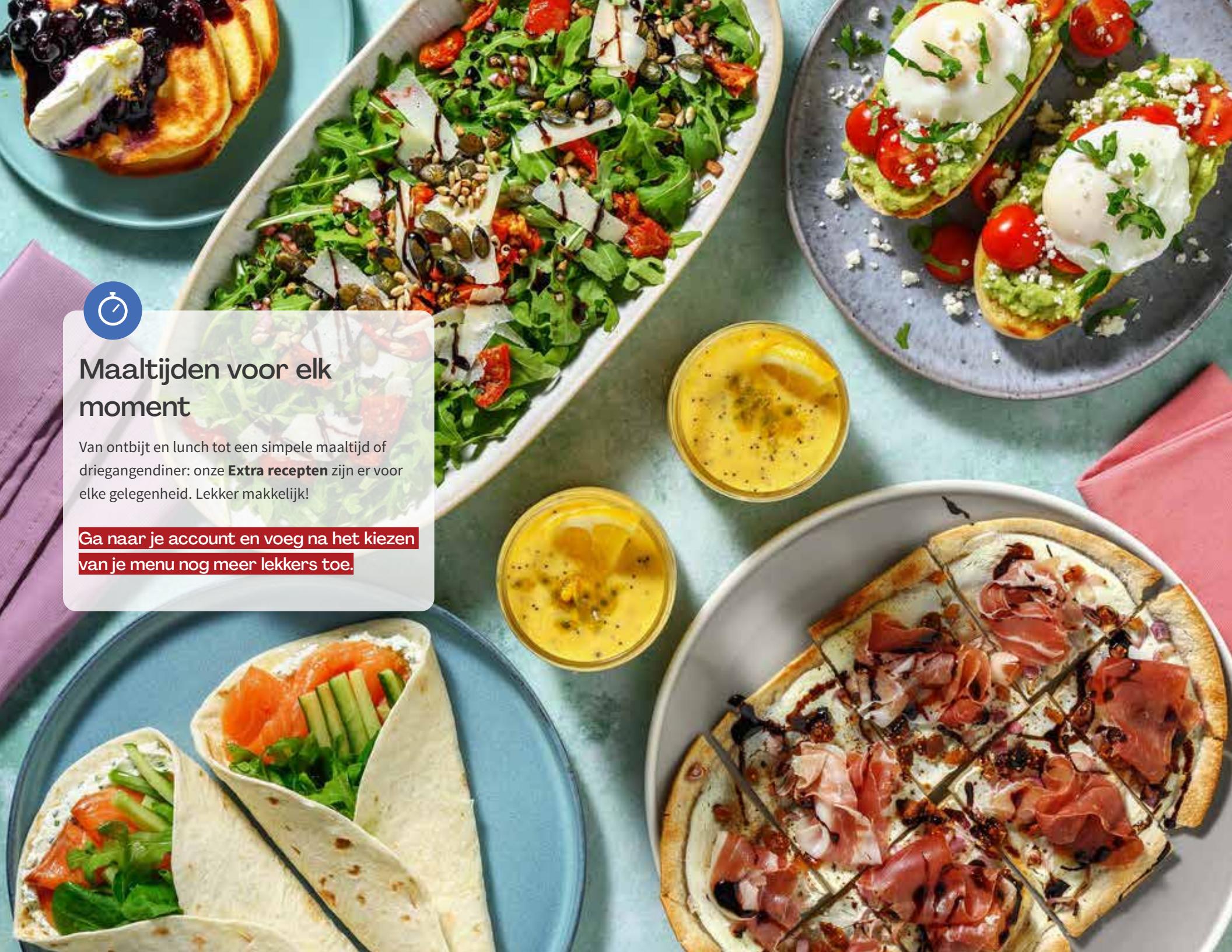
**Eet smakelijk!**



## Maaltijden voor elk moment

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

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



## Klaar om te koken?

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

## Benodigheden

Kleine kom

## Ingrediënten

Avocado (stuk(s))	2
Feta* (g)	50
Granaatappel (stuks)	1
Vergeitenkaas* (g)	200
Tomaat (stuk(s))	1
Tuinkers* (g)	20
Crackers (stuk(s))	12
Roomkaas* (g)	100
Zelf toevoegen	
Peper & zout	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	806 /193
Vetten (g)	14
Waarvan verzadigd (g)	5,4
Koolhydraten (g)	5
Waarvan suikers (g)	1,8
Vezels (g)	4
Eiwitten (g)	5
Zout (g)	0,6

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

## Allergenen

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

# Hartige ontbijtcrackers op drie manieren

met avocado, roomkaas en verse geitenkaas

3 x ontbijt voor 2 personen



HELLO  
FRESH

Ontbijt Totale tijd: 10 min.



### 1. Optie 1: Avocado, feta en granaatappelpitjes

- Verdeel vier **crackers** over twee borden.
- Halveer 1 **avocado** en verwijder de pit en schil. Prak het vruchtvlees in een kleine kom fijn. Breng op smaak met peper en zout.
- Rol de **granaatappel** al duwend over het aanrecht zodat je de pitjes hoort kraken. Snijd de **granaatappel** doormidden en haal de **granaatappelpitjes** uit de schil.
- Verdeel de geprakte **avocado** over de **crackers**. Verkruimel de **feta** eroverheen en garneer met de **granaatappelpitjes**.

### 2. Optie 2: Geitenkaas, tomaat en tuinkers

- Verdeel vier **crackers** over twee borden.
- Snijd de **tomaat** in plakken.
- Besmeer de **crackers** met de **geitenkaas**.
- Beleg met de **tomaat**. Breng op smaak met peper en zout. Garneer met de **tuinkers**.

### 3. Optie 3: Roomkaas, avocado en tuinkers

- Verdeel vier **crackers** over twee borden.
- Halveer 1 **avocado** en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakken.
- Besmeer de **crackers** met de **roomkaas**.
- Beleg met de **avocado**. Breng op smaak met peper en zout. Garneer met de **tuinkers**.

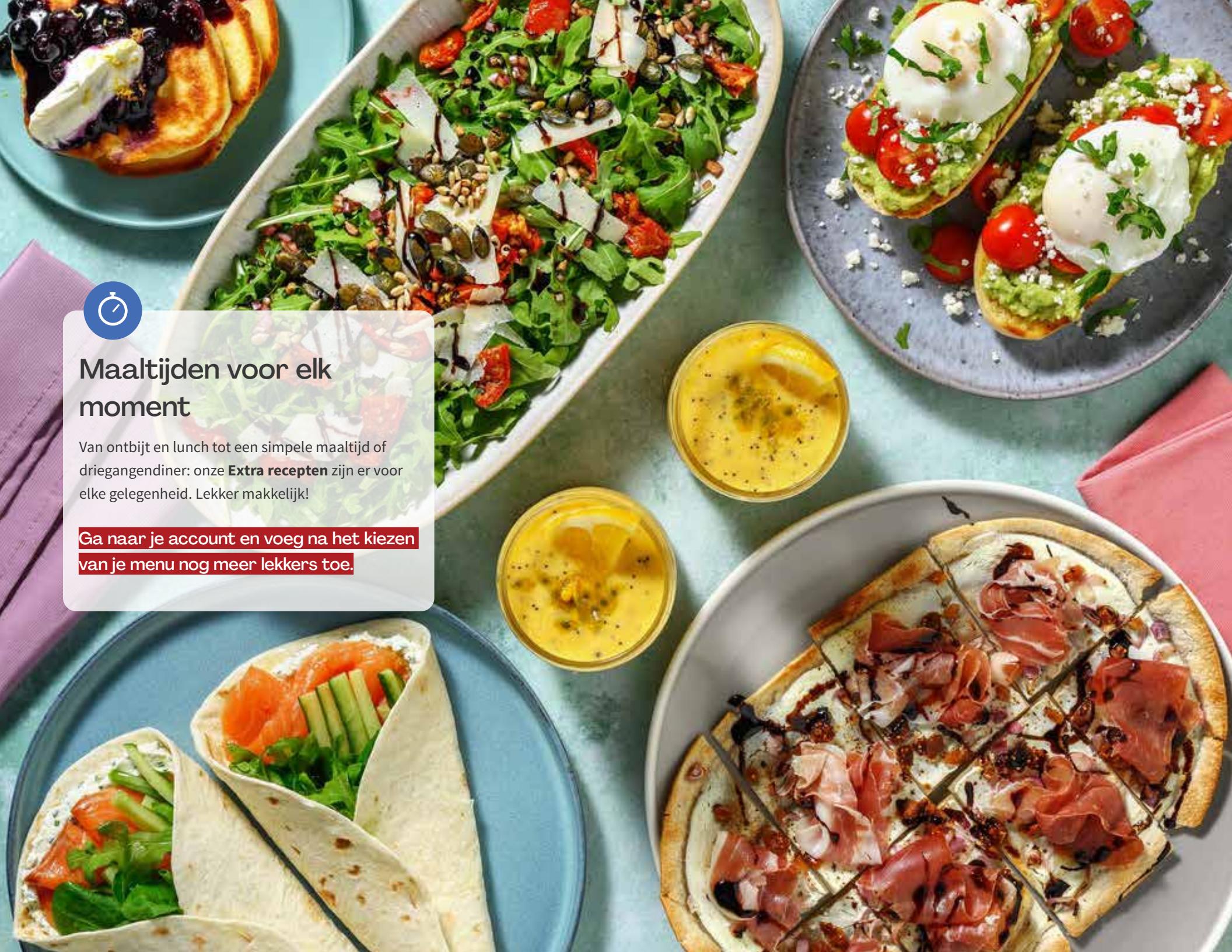
Eet smakelijk!



## Maaltijden voor elk moment

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

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



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

### Ingrediënten

Yoghurt Griekse stijl* (g)	1000
Blauwe bessen* (g)	125
Appel* (stuk(s))	2
Gemalen kaneel (tl)	3
Pecanstukjes (g)	80
Handsinaasappel* (stuk(s))	1
Cranberry-walnootmix (g)	120
Kokosrasp (g)	40
Zelf toevoegen	
Honing	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

### Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	729 /174
Vetten (g)	13
Waarvan verzadigd (g)	5,3
Koolhydraten (g)	10
Waarvan suikers (g)	8
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	4
Zout (g)	0,1

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

### Allergenen

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

# Fruit-yoghurtbowls op drie manieren

met drie variaties van toppings

3 x ontbijten voor 2 personen

Ontbijt Totale tijd: 5 min.



HELLO  
FRESH



### 1. Yoghurt met blauwe bessen en kokosrasp

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

### 2. Yoghurt met appel en pecannoten

- Verwijder het klokhuis van de **appel** en snijd de **appel** in blokjes.
- Verdeel  $\frac{1}{3}$  van de **yoghurt** over twee kommen.
- Garneer met de **appel, pecannoten** en **kaneel**.
- Voeg honing naar smaak toe.

### 3. Yoghurt met sinaasappel, cranberry's en walnoten

- Snijd met een scherp mes de schil en het witte vlees van de **sinaasappel**. Snijd de vruchtvleespertjes los van de vlezen, zodat je het vruchtvlees er gemakkelijk met je mes tussenuit kan halen. Snijd het vruchtvlees in partjes.
- Verdeel  $\frac{1}{3}$  van de **yoghurt** over twee kommen.
- Garneer met de **sinaasappel** en de **cranberry-walnootmix**.
- Voeg honing naar smaak toe.

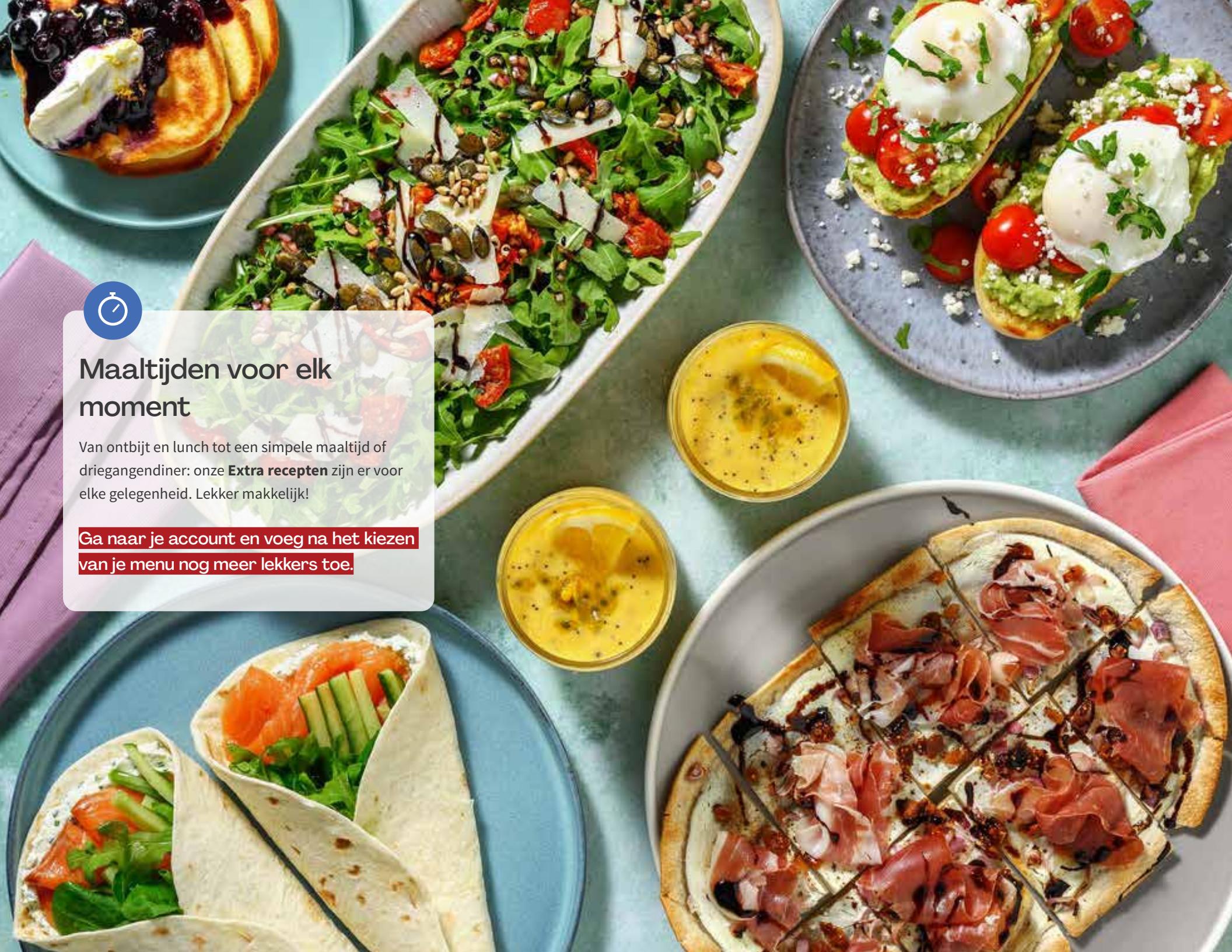
Eet smakelijk!



## Maaltijden voor elk moment

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

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



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Kom

## Ingrediënten

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

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1506 /360
Vetten (g)	25
Waarvan verzadigd (g)	16,2
Koolhydraten (g)	23
Waarvan suikers (g)	0,9
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	10
Zout (g)	0,8

## Allergenen

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

# Mozzarella-knoflookbrood

met huisgemaakte peterselie-knoflookboter | om te delen



HELLO  
FRESH

Voorafje Totale tijd: 10 min.



### 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Haal de **roomboter** uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn en snijd de **peterselie** fijn.
- Snijd de **mozzarella** in grote stukken.

### 2. Knoflookboter maken

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

### 3. Knoflookbrood bakken

- Snijd de demi-**baguettes** in schuine plakken, maar snijd de plakjes niet los van de onderkant.
- Besmeer de plakjes aan de binnenkant met **knoflookboter**.
- Verdeel de **kazen** in en over de **baguettes**.
- Bak 10 minuten in de oven tot de **kaas** goudbruin is.

### 4. Serveren

- Leg het **knoflookbrood** op een serveerschaal.
- Bestrooi met de overige **kruiden**.

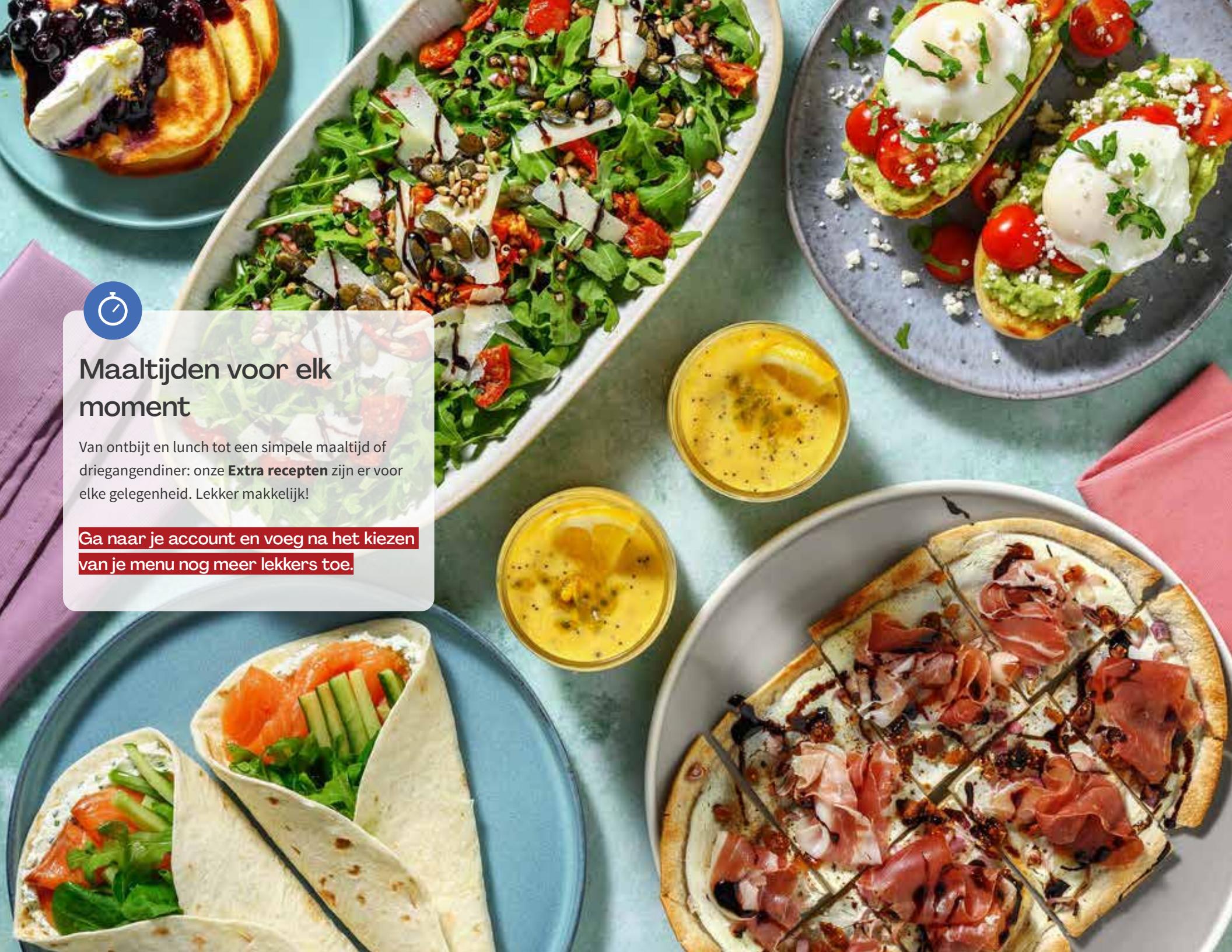
**Eet smakelijk!**



## Maaltijden voor elk moment

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

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



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Koekenpan met deksel

## Ingrediënten

Currysaus* (ml)	40
Hotdogbroodje (stuk(s))	4
Kalamata-olijven* (g)	30
Gesneden augurken* (g)	50
Gekruide kipworstjes* (stuk(s))	4
Tomaat (stuk(s))	1
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] mayonaise (el)	1
Zonnebloemolie (el)	1

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

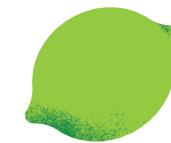
	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	789 /189
Vetten (g)	7
Waarvan verzadigd (g)	1,4
Koolhydraten (g)	22
Waarvan suikers (g)	4,1
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	8
Zout (g)	0,8

## Allergenen

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

# Kindvriendelijke griezelhotdogs

met currysaus en kipworstjes | 4 stuks



HELLO  
FRESH

Lunch Totale tijd: 20 min.



### 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Snijd om de ogen te maken de **olijven** in ringen.
- Snijd de **tomaat** in blokjes.

### 2. Worst bakken

- Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **worstjes** in 2 - 3 minuten rondom bruin.
- Dek af en bak nog 2 - 4 minuten op middelhoog vuur, of tot de **worstjes** gaar zijn. Keer de **worstjes** regelmatig om.

### 3. Broodjes bakken

- Bak de **hotdogbroodjes** 4 - 5 minuten.
- Snijd de **broodjes** in de lengte door, maar zorg dat je ze niet helemaal los snijdt.

### 4. Hotdogs beleggen

- Smeer mayonaise op elk broodje. Beleg de **broodjes** met de **tomaten, augurken en worstjes**.
- Leg de hotdogs op een bord. Giet voor het serveren de **currysaus** in een zigzagpatroon over de opening van de **hotdogs**, om de mond te tekenen. Maak het af met de ogen door twee **olijvenplakjes** op de bovenste helft van het **broodje** te leggen.
- Serveer de griezelige hotdogs.

Eet smakelijk!



## Maaltijden voor elk moment

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

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

