



Bananenbrood

+/- 10 plakken | met appel en rozijnen

Bakken

Totale tijd: 70 - 80 min.



Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Cakeblik met een lengte van 25 cm, diep bord, grote kom, staafmixer

Ingrediënten

Banaan (stuk(s))	3
Appel* (stuk(s))	1
Rozijnen (g)	40
Bananenbroodmix (g)	400
Gemalen kaneel (tl)	3
Zelf toevoegen	
Water (ml)	60
Zonnebloemolie (el)	3

* in de koelkast bewaren



Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	994 /238
Vetten (g)	5
Waaran verzadigd (g)	1,3
Koolhydraten (g)	41
Waaran suikers (g)	24
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	5
Zout (g)	0,6

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden. Prak in een diep bord 2 bananen fijn met een vork (zie Tip).
- Was de appel en snijd in grove stukken. Schil de appel eventueel als de schil taai is.
- Snijd de rozijnen grof.

Tip: Hoe bruiner en rijper de bananen, hoe zoeter de cake. Je kunt je bananen sneller laten rijpen door ze in de buurt van een avocado te leggen of ze in een krant te wikkelen.



2. Beslag maken

- Vet een rechthoekig cakeblik in of bekleed de binnenkant met bakpapier.
- Meng in een grote kom de geprakte bananen met de bananenbroodmix, de appelstukjes, het gemalen kaneel, 3 el zonnebloemolie en 60 ml water.
- Mix het geheel met een staafmixer. Voeg de rozijnstukjes toe en meng door elkaar.
- Giet het beslag in het cakeblik. Halveer de derde banaan in de lengte. Leg met de snijkant naar boven in het beslag.

3. Serveren

- Bak het bananenbrood 45 - 55 minuten in de oven.
- Controleer of het bananenbrood klaar is door er met een satéprikker in te prikkelen. Komt hij er droog uit? Dan is het bananenbrood klaar!
- Haal uit de oven en laat het bananenbrood 15 minuten afkoelen in het blik (zie Tip).

Tip: Wil je de volgende dag weer warm bananenbrood? Toast de plakken even in een broodrooster, of warm ze kort op in de oven.

Eet smakelijk!



Double chocolate brownies

+/- 9 stuks | met walnoten

Bakken

Totale tijd: 40 - 50 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Grote kom, handmixer, ovenschaal, bakpapier

Ingrediënten

Ei* (stuk(s))	2
Mix voor chocoladecake (g)	400
Walnootstukjes (g)	40
Melkchocoladedruppels (g)	100
Witte-chocoladedruppels (g)	100
Zelf toevoegen	
Water (ml)	80
[Plantaardige] roomboter (g)	40

* in de koelkast bewaren



Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1741 / 416
Vetten (g)	19
Waarvan verzadigd (g)	9,4
Koolhydraten (g)	52
Waarvan suikers (g)	36,6
Vezels (g)	3
Eiwitten (g)	7
Zout (g)	1,5

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Haal de roomboter uit de koelkast, weeg af en snijd in blokjes. Laat de roomboter op kamertemperatuur komen.
- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Bekleed een bakblik van 20 x 20 cm met bakpapier (zie Tip).
- Mix in een grote kom de eieren, de roomboter, het water en de cakemix tot een egaal beslag.

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



2. Brownies bakken

- Voeg $\frac{1}{3}$ van de walnoten en $\frac{1}{3}$ van de witte- en melkchocoladedruppels toe aan het beslag.
- Giet het beslag in het bakblik met bakpapier. Bestrooi met de overige walnoten en witte- en melkchocoladedruppels.
- Bak de brownie 22 - 25 minuten in de oven (zie Tip).
- De brownie is klaar wanneer er barstjes in de bovenkant zijn ontstaan.

Tip: Houd je van een smeuïge brownie? Houd dan de kortere baktijd aan.

3. Serveren

- Haal de brownie uit de oven en laat 5 minuten afkoelen (zie Tip).
- Snijd in circa 9 stukken en schep ze één voor één uit het bakblik.

Tip: Gebruik een satéprikkertje 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 enkele minuten verder.

Eet smakelijk!





Hartige ontbijtcrackers

3 variaties van toppings | 2 porties per cracker

Ontbijt

Totale tijd: 10 - 15 min.



Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Steelpan, kleine kom

Ingrediënten

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

*in de koelkast bewaren



Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	757 /181
Vetten (g)	14
Waarvan verzadigd (g)	4,5
Koolhydraten (g)	3
Waarvan suikers (g)	1,2
Vezels (g)	3
Eiwitten (g)	6
Zout (g)	0,5

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

Allergenen

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



Optie 1: Kruidenroomkaas, ham en veldsla

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



Optie 2: Smashed avocado, Grana Padano en tomaat

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

Optie 3: Gekookt ei, tuinkers en kerriepoeder

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

Eet smakelijk!



Ontbijtbowls met vers fruit en yoghurt Griekse stijl

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

Ontbijt

Totale tijd: 5 - 10 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Ingrediënten

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

* in de koelkast bewaren



Optie 1: Yoghurt Griekse stijl met blauwe bessen en chiazaad

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



Optie 2: Yoghurt Griekse stijl met peer, havermout en chiazaad

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



Optie 3: Yoghurt Griekse stijl met appel, blauwe bessen en chiazaad

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

Eet smakelijk!



Smoothiebox

2 porties per smoothie | 3 verse smoothies

Ontbijt

Totale tijd: 10 - 15 min.



Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Blender of staafmixer met hoge kom

Ingrediënten

Passievruit* (stuk(s))	6
Mango* (stuk(s))	3
Blauwe bessen* (g)	125
Handsinaasappel* (stuk(s))	4
Biologische halfvolle melk* (ml)	400
Biologische volle yoghurt* (g)	200
Kokosrasp (g)	10
Zelf toevoegen	
Honing [of plantaardig alternatief]	naar smaak

* in de koelkast bewaren



1. Mango-kokossmoothie

- Schil 2 mango's en snijd in blokjes. Voeg de mango toe aan een blender of hoge kom met staafmixer.
- Voeg 100g yoghurt en 200 ml melk toe. Mix tot een dikke smoothie.
- Voeg eventueel honing naar smaak toe. Schenk de smoothie in glazen en garneer met de kokosrasp.



2. Passievruitsmoothie

- Schil 1 mango en snijd in blokjes. Halveer 3 passievruiten en schep het vruchtvlees eruit.
- Voeg de mango en passievruit toe aan een blender of hoge kom met staafmixer. Voeg 100g yoghurt en 200 ml melk toe en mix tot een dikke smoothie.
- Voeg eventueel honing naar smaak toe en schenk de smoothie in glazen.
- Halveer 1 passievruit en schep het vruchtvlees bovenop de smoothies.



3. Blauwebessen-passievruitsmoothie

- Halveer 4 sinaasappels en pers de sinaasappels uit. Halveer 2 passievruiten en schep het vruchtvlees in een blender of hoge kom met staafmixer.
- Voeg het sinaasappelsap en $\frac{2}{3}$ van de blauwe bessen toe. Mix tot een dikke smoothie.
- Voeg eventueel honing naar smaak toe. Schenk de smoothie in glazen en garneer met de overige bosbessen.

Eet smakelijk!



Zelfgemaakte aspergesoep met spekjes

4 porties | met bieslook en croutons

Lunch

Totale tijd: 35 - 45 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Staafmixer, fijne rasp, schuimspaan, soeppan met deksel, koekenpan

Ingrediënten

Aardappelen (g)	500
Witte asperges* (g)	500
Sjalot (stuk(s))	1
Olijfolie met citroenaroma (ml)	8
Nootmuskaat (mespuntje(s))	1
Knoflookteent (stuk(s))	2
Ontbijtspek* (plakje(s))	6
Witte ciabatta (stuk(s))	2
Verse bieslook (g)	5
Kookroom* (ml)	200
Zelf toevoegen	
Zoutarme groentebouillon (ml)	1200
[Plantaardige] roomboter (el)	1½
Olijfolie (el)	1
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren



1. Voorbereiden

- Bereid de bouillon.
- Schil de aardappelen en snijd in kwarten. Snijd de sjalot en knoflook grof.
- Snijd de topjes van de asperges en houd apart. Snijd 2 cm van de onderkant van de asperges en gooi weg. Schil de asperges zorgvuldig met een dunschiller en snijd in stukken van 4 cm.
- Verhit de roomboter in een soeppan op laag vuur. Bak de sjalot en knoflook 2 minuten.



2. Spek bakken

- Voeg de aardappelen en asperges toe en bak 1 minuut. Voeg de bouillon toe en laat, afgedekt, 10 - 12 minuten koken.
- Verhit een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur. Snijd het ontbijtspek in reepjes en bak in 3 - 4 minuten knapperig.
- Snijd het broodje in blokjes van 1 cm. Verhit de olijfolie in dezelfde koekenpan op hoog vuur en bak de blokjes in 6 minuten tot knapperige croutons.
- Snijd de bieslook fijn.



3. Serveren

- Haal de soep van het vuur. Schep de aspergetopjes met een schuimspaan uit de pan en houd apart.
- Voeg de room toe en pureer de soep met een staafmixer tot een glad geheel. Rasp 1 mespuntje nootmuskaat boven de soep en breng op smaak met peper en zout.
- Serveer de soep in kommen. Leg de aspergetopjes op de soep.
- Garneer met de spekjes, croutons en bieslook. Besprenkel met de olijfolie met citroen naar smaak.

Eet smakelijk!

Allergenen

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



Loaded nacho's met zelfgemaakte guacamole

4 porties | met jalapeño's en zure room

Voorafje

Totale tijd: 30 - 40 min.



Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, grote kom

Ingrediënten

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

* in de koelkast bewaren



1. Nacho's maken

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



2. Groenten snijden

- Halver de avocado en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in blokjes en voeg toe aan een grote kom.
- Snijd de tomaat in kleine blokjes. Snipper de sjalot. Pers de knoflook of snijd fijn. Halver de limoen.
- Prak het vruchtvlees van de avocado fijn met een vork. Voeg de tomaat, sjalot en knoflook toe.
- Pers de limoen uit boven de kom. Meng alles goed en breng op smaak met peper en zout.



3. Serveren

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

Eet smakelijk!

Allergenen

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



Zelfgemaakte scones met pecannoten

10 stuks | met honingmascarpone

Bakken

Totale tijd: 40 - 50 min.



Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, grote kom, kleine kom

Ingrediënten

Tarwebloem (g)	260
Bakpoeder (g)	8
Biologische boeren karnemelk* (ml)	150
Pecanstukjes (g)	40
Mascarpone* (g)	100
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] roomboter (g)	70
Suiker (g)	40
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	1
Zout (tl)	1

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1417 / 339
Vetten (g)	19
Waarvan verzadigd (g)	10,1
Koolhydraten (g)	37
Waarvan suikers (g)	9
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.



1. Beslag maken

- Verwarm de oven voor op 180 graden. Haal de roomboter uit de koelkast.
- Meng in een grote kom de bloem, het bakpoeder, de suiker en het zout.
- Kneed de roomboter en de droge ingrediënten samen tot broodkruim.
- Voeg de karnemelk en pecannoten toe en kneed tot een goed gemengd deeg. Het deeg moet een gladde, consistente textuur hebben.



2. Scones maken

- Maak balletjes van het deeg. Gebruik voor elk balletje ongeveer 2 el deeg.
- Leg de balletjes op een bakplaat met bakpapier.
- Bak de scones 10 - 15 minuten in de oven.



3. Serveren

- Voeg de mascarpone en honing toe aan een kleine kom.
- Meng goed tot de honing goed is opgenomen door de mascarpone.
- Haal de scones uit de oven en laat volledig afkoelen.
- Serveer de scones op een bord met de mascarponeroom.

Eet smakelijk!



Paasgourmetbox

4 porties | recepten met gegrilde groenten, vlees en vis

Gourmet

Totale tijd: 75 - 85 min.



Scheur mij af!



Benodigdheden

2x kom, ovenschaal, steelpan, kleine kom, 2x 2x kom

Ingrediënten voor 4 personen

Ontbijtspek* (plakje(s))	6
Gemarineerde steak* (stuk(s))	2
Kipfilet* (stuk(s))	2
Garnalen* (g)	240
Zalmfilet* (stuk(s))	2
Teriyakisaus (g)	50
Witte demi-baguette (stuk(s))	4
Ongezouten boter* (g)	150
Verge bladpeterselie en bieslook*(g)	40
Knoflookteent (stuk(s))	3
Courgette* (stuk(s))	1
Paprika* (stuk(s))	2
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	1
Aardappelpartjes* (g)	600
Pindasaus* (g)	120
Whiskeysaus* (g)	120
Appel* (stuk(s))	2
Koekjesdeeg chocolade* (pak(ken))	½
Snooptomaatjes* (g)	500
Citroenmayo met zwarte peper* (g)	100
Gemalen kaneel (tl)	1½
Rundergehakt met Italiaanse kruiden* (g)	200
Varkensboerenworst* (stuk(s))	2
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	4
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	706 / 169
Vetten (g)	10
Waarvan verzadigd (g)	3,4
Koolhydraten (g)	12
Waarvan suikers (g)	3,1
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	7
Zout (g)	0,5

Allergenen

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



1. Brood en kruidenboter klaarmaken

- Verwarm de oven voor op 200 graden. Laat de boter op kamertemperatuur komen.
- Snijd de bieslook en peterselie fijn. Pers de knoflook of snij fijn.
- Meng in een kleine kom 125 g roomboter met $\frac{2}{3}$ van de verse kruiden en $\frac{1}{3}$ van de knoflook. Breng op smaak met peper en zout. Houd apart om later met het brood aan tafel te serveren.
- Bak het brood 6 - 8 minuten in de oven.



2. Aardappelen bakken

- Leg de aardappelen en 2 el olijfolie in een ovenschaal. Breng op smaak met peper en zout en meng goed.
- Rooster 6 - 8 minuten in de oven.

Aan tafel:

- Voeg de aardappelen en 1 el van de knoflookboter toe aan een gourmetpannetje en bak een paar minuten.



3. Vis bereiden

- Meng in een kom de garnalen met 25 g boter en de overige: verse kruiden en knoflook. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de zalm in blokjes van 4 cm en voeg toe aan een kom. Meng met de helft van de teriyakisaus.

Aan tafel:

- Bak de garnalen en zalm op de plaat.



4. Vlees bereiden

- Voeg het gehakt toe aan een kom en breng op smaak met peper en zout. Kneed tot kleine gehaktballetjes en leg op een bord.
- Snijd de worstjes in kleinere stukjes en halveer het spek. Wikkel het spek om de worstjes en leg op een bord.
- Snijd de kip in stukjes van 4 cm. Meng in een kom met de overige teriyakisaus.
- Snijd de biefstuk in stukjes van 4 cm en leg op een bord.
- Verwarm de pindasaus in een steelpan op middelhoog vuur.

Aan tafel:

- Bak het vlees op de gourmet en serveer met de pindasaus, citroenmayonaise en cocktailsaus.



5. Groenten bereiden

- Snijd de paprika in reepjes.
- Snijd de courgette in plakjes.
- Meng in een kom de groenten met 2 el olijfolie en de Midden-Oosterse kruidenmix. Breng op smaak met peper en zout.
- Leg de tomaten in een kom en serveer tijdens het gourmetten.

Aan tafel:

- Bak de courgette en paprika op de plaat.



6. Nagerecht bereiden

- Verwijder het klokhuis van de appels en snijd in blokjes.
- Meng in een kom de appel met 1 tl kaneel.
- Verkruimel de helft van het koekjesdeeg en leg op een bord (zie Tip).

Tip: Je gebruikt maar de helft van het koekjesdeeg. Volg de instructies op de verpakking om koekjes te maken van het overgebleven deeg!

Aan tafel:

- Bak de appel een paar minuten in een gourmetpannetje, of tot de appel zacht wordt.
- Voeg een laagje van het verkruimelde koekjesdeeg toe en bak een paar minuten, of tot het deeg knapperig wordt.

Chiapudding op 3 manieren

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

Ontbijt

Totale tijd: 15 - 20 min.



Scheur mij af! ↗

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, grote kom

Ingrediënten

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	737 /176
Vetten (g)	11
Waarvan verzadigd (g)	7
Koolhydraten (g)	15
Waarvan suikers (g)	10,4
Vezels (g)	4
Eiwitten (g)	2
Zout (g)	0

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

Allergenen

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



Variatie 1: Mango en pistache (2 porties)

- Voeg aan een grote kom het chiazaad, de kokosmelk, 100 ml water en de honing toe en meng goed door tot er geen klontjes meer zijn. Laat 10 minuten rusten. Roer vervolgens nog eens goed door.
- Verdeel over 6 glazen. Houd ruimte over voor de toppings.
- Bewaar afgedekt in de koelkast en laat een nacht of minstens 4 uur opstijven.
- Hak de pistachenoten grof. Schil de mango en snijd in blokjes.
- Houd wat mangoblokjes apart ter garnering. Roer de overige mangoblokjes door 2 glazen met chiapudding.
- Garneer met de pistachenoten en de overige mango.



Variatie 2: Appel en rozijnen (2 porties)

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



Variatie 3: Appel en blauwe bessen (2 porties)

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

Eet smakelijk!





Zelfgemaakte granola

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

Ontbijt

Totale tijd: 60 - 70 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, mengkom

Ingrediënten

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

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

Allergenen

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



1. Granola mengen

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

2. Granola bakken

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

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

3. Serveren

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

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

Eet smakelijk!



Quesadilla's met pulled chicken

2 porties | met paprika en barbecuesaus

Lunch

Totale tijd: 25 - 30 min.



Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, koekenpan

Ingrediënten

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

*in de koelkast bewaren



Voedingswaarden

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



Allergenen

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



1. Voorbereiden

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

2. Kip bakken

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

3. Serveren

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

Eet smakelijk!

Passievrucht-mangocheesecake in een glas

4 porties | met limoen en speculaasstukjes

Dessert

Totale tijd: 25 - 30 min.



Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Blender of staafmixer met hoge kom, grote kom, fijne rasp, handmixer

Ingrediënten

Limoen* (stuk(s))	1
Mascarpone* (g)	100
Slagroom* (ml)	200
Passievrucht* (stuk(s))	2
Speculaasstukjes (g)	120
Mango* (stuk(s))	1
Zelf toevoegen	
Suiker (el)	4

* in de koelkast bewaren



Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1018 /243
Vetten (g)	16
Waarvan verzadigd (g)	9,9
Koolhydraten (g)	22
Waarvan suikers (g)	15
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	2
Zout (g)	0,2

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Rasp de schil van de limoen met een fijne rasp. Pers de limoen uit.
- Schil de mango en snijd in blokjes.
- Voeg de mango toe aan een hoge kom en pureer met een staafmixer tot een gladde puree.



2. Opkloppen

- Meng in een grote kom de mascarpone met de suiker.
- Voeg 2 tl limoensap en 1 tl limoenrasp toe.
- Klop met een garde of handmixer tot een gladde massa.
- Voeg geleidelijk de room toe en klop in 3 - 6 minuten tot een stevige mousse.

3. Serveren

- Zet vier glazen neer en gebruik de helft van de speculaasstukjes om er een bodemlaag in te leggen.
- Verdeel de helft van de mousse over de speculaaslaag. Verdeel de helft van de mangopuree over de mousse.
- Herhaal de stappen om een tweede laag te maken.
- Halveren de passievrucht. Schep het vruchtvlees eruit en verdeel over de glazen.

Eet smakelijk!



Broodje met koudgerookte zalm en avocado

2 porties | met ei en roomkaas

Ontbijt

Totale tijd: 20 - 25 min.



Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, steelpan

Ingrediënten

Koudgerookte zalm* (g)	120
Avocado (stuk(s))	1
Ei* (stuk(s))	2
Kruidenroomkaas* (g)	100
Bierbostelbroodje* (stuk(s))	2
Zelf toevoegen	
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren



Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2824 / 675	917 / 219
Vetten (g)	40	13
Waarvan verzadigd (g)	14,2	4,6
Koolhydraten (g)	41	13
Waarvan suikers (g)	3,7	1,2
Vezels (g)	8	3
Eiwitten (g)	34	11
Zout (g)	2,5	0,8

Allergenen

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



1. Bakken

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Leg het broodje op een bakplaat met bakpapier en bak 5 - 6 minuten in de oven.



2. Eieren koken

- Breng in een steelpan ruim water aan de kook. Voeg, zodra het water kookt, het ei voorzichtig toe en kook het ei in 5 - 7 minuten zacht.
- Spoel het ei daarna kort met koud water. Pel het ei en snij het ei doormidden.
- Halveer de avocado en verwijder de pit en schil.
- Snijd het vruchtvlees in plakken. Breng op smaak met peper en zout.

Eet smakelijk!



Crostini met mango en burrata

om te delen | met vers basilicum

Bijgerecht

Totale tijd: 20 - 25 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom

Ingrediënten

Mango* (stuk(s))	1
Burrata* (bol(len))	1
Witte demi-baguette (stuk(s))	2
Vers basilicum* (g)	10
Zelf toevoegen	
Peper en zout	naar smaak
Witte balsamicoazijn (tl)	1
Extra vierge olijfolie (el)	1

* in de koelkast bewaren



Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	757 / 181
Vetten (g)	5
Waarvan verzadigd (g)	2,3
Koolhydraten (g)	27
Waarvan suikers (g)	5,8
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	6
Zout (g)	0,5



Allergenen

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



1. Bakken

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd het brood in dunne plakjes.
- Verdeel het brood over een bakplaat met bakpapier en bak 8 - 10 minuten in de oven.

2. Snijden

- Schil de mango en snijd het vruchtvlees klein.
- Snijd de basilicumblaadjes fijn.
- Meng in een kom de mango met de witte balsamicoazijn.
- Breng op smaak met peper en zout.

3. Serveren

- Scheur de burrata in kleine stukjes. Leg op elke crostini een stukje burrata.
- Verdeel de mango erover en garneer met het basilicum.
- Besprenkel met extra vierge olijfolie.

Eet smakelijk!



Paasvoorgerecht met gerookte zalm en avocadocrème

2 porties | met citroen en rucola

Bijgerecht

Totale tijd: 15 - 20 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, staafmixer

Ingrediënten

Koudgerookte zalm*	(g)	120
Avocado (stuk(s))		1
Biologische crème fraîche*	(g)	50
Citroen* (stuk(s))		1
Rucola* (g)		40
Olijfolie met citroenaroma (ml)		8
Zelf toevoegen		
Peper & zout		naar smaak

* in de koelkast bewaren



Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1385 /331	696 /166
Vetten (g)	27	14
Waarvan verzadigd (g)	7,8	3,9
Koolhydraten (g)	5	2
Waarvan suikers (g)	2,9	1,5
Vezels (g)	3	1
Eiwitten (g)	16	8
Zout (g)	0,8	0,4

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Halver de avocado en verwijder de pit en schil. Schep het vruchtvlees in een kom.
- Pers de helft van de citroen uit in de kom. Snijd de overige citroen in partjes.
- Voeg de crème fraîche toe en breng op smaak met peper en zout. Mix met een staafmixer tot een gladde massa.



2. Borden opmaken

- Serveer de gerookte zalm op twee borden.
- Breng op smaak met een beetje zout en peper.
- Verdeel de rucola over de gerookte zalm.

3. Serveren

- Garneer met kleine toefjes avocadocrème.
- Sprenkel de olijfolie met citroenaroma erover.
- Garneer met de citroenpartjes.

Eet smakelijk!



Paascupcakes

om te delen | met Tony's Chocolonely karamel zeezout paaseitjes

Bakken

Totale tijd: 0 - 5 min.



Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakpapier, 2x grote kom, handmixer

Ingrediënten

Ei* (stuk(s))	2
Tarwebloem (g)	200
Kristalsuiker (g)	150
Roomkaas* (g)	100
Poedersuiker (g)	100
Gemalen kurkuma (tl)	1½
Tony's Chocolonely Melk karamel zeezout paaseitjes (g)	178
Bakpoeder (g)	16
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] melk (ml)	100
Zonnebloemolie (ml)	15
[Plantaardige] roomboter (g)	75
Zout (tl)	¼
* in de koelkast bewaren	



Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1478 /353
Vetten (g)	15
Waarvan verzadigd (g)	5,3
Koolhydraten (g)	48
Waarvan suikers (g)	33,4
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	5
Zout (g)	0,9



Allergenen

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

1. Voorbereiden

- Haal de roomboter uit de koelkast, weeg af en snijd in blokjes. Laat de roomboter op kamertemperatuur komen.
- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Bekleed een muffinvorm met bakpapier: knip vierkantjes die groot genoeg zijn om in de muffinvormpjes te passen uit het bakpapier (zie Tip).
- Voeg de roomboter, kristalsuiker en zonnebloemolie toe aan een grote kom. Klop met een handmixer op middelhoge snelheid tot een bleek en luchtig beslag.

Tip: Gebruik eventueel papieren muffinvormpjes als je deze in huis hebt.

2. Bakken

- Voeg de eieren één voor één toe en meng tot ze zijn opgenomen in het beslag.
- Weeg de bloem af. Voeg de bloem, het zout en de bakpoeder toe aan de kom en meng goed.
- Voeg geleidelijk de melk toe en meng voorzichtig tot een gelijkmatig geheel.
- Verdeel het beslag over de muffinvormpjes en vul elke vorm tot net onder de rand.
- Bak in 18 - 20 minuten volledig gaar en goudbruin.



3. Serveren

- Mix ondertussen in een grote kom de roomkaas, kurkuma en poedersuiker tot een dik glazuur.
- Bewaar in de koelkast tot de cupcakes klaar zijn.
- Haal de cupcakes uit de vorm. Wacht met versieren tot de cupcakes zijn afgekoeld.
- Schep het glazuur in een plastic zakje en knip er een klein hoekje af. Spuit het glazuur op de cupcakes en versier met de paaseitjes.

Eet smakelijk!

No-bake Paas-cheesecake met passievrucht

om te delen | met Tony's Chocolonely karamelzeezoutpaaseitjes

Bakken

Totale tijd: 80 - 90 min.



Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigheden

Taartblik met een doorsnede van 24 cm, fijne rasp, bakpapier, vershoudfolie, steelpan, 2x kom

Ingrediënten

Speculaasstukjes (g)	180
Roomkaas* (g)	300
Slagroom* (ml)	200
Passievrucht* (stuk(s))	3
Kristalsuiker (g)	100
Citroen* (stuk(s))	1
Gemalen kurkuma (tl)	3
Tony's Chocolonely - Paaseitjes melk karamel zeezout (g)	178
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] roomboter (g)	50

* in de koelkast bewaren



Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1315 / 314
Vetten (g)	20
Waarvan verzadigd (g)	9,5
Koolhydraten (g)	30
Waarvan suikers (g)	22,5
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	3
Zout (g)	0,5



Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Bekleed een taartblik met een doorsnede van 24 cm met bakpapier.
- Verhit de roomboter in een steelpan op laag vuur.
- Maal de speculaasstukjes in een keukenmachine tot kruimels (zie Tip). Voeg de kruimels toe aan de roomboter en meng goed.
- Verdeel het mengsel gelijkmatig over het taartblik en duw stevig aan met de achterkant van een lepel. Laat in de koelkast afkoelen tot de vulling klaar is.

Tip: Heb je geen keukenmachine? Voeg de speculaasstukjes dan toe aan een diepvrieszakje en verkruimel met een deegroller.

2. Mengen

- Rasp de schil van de citroen met een fijne rasp.
- Meng in een kom de roomkaas met de suiker, citroenrasp en kurkuma.
- Klop in een andere kom de room tot er stijve pieken ontstaan.
- Spatel de slagroom voorzichtig door het roomkaasmengsel.

3. Serveren

- Verdeel de vulling over de bodem.
- Bedeck de cheesecake met plasticfolie en laat minimaal 4 uur opstijven in de koelkast.
- Halver de passievruchten. Lepel het vruchtvlees eruit en verdeel over de cheesecake.
- Garneer met de paaseitjes.

Eet smakelijk!





Paasbrunch met eggs benedict

4 porties | met yogurbowls, viennoiserie en feeststol

Ontbijt

Totale tijd: 60 - 70 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, grote pan, steelpan, schuimspaan, koekenpan, garde

Ingrediënten voor 4 personen

Feeststol*	750
Ei* (stuk(s))	4
Briochebroodje (stuk(s))	4
Ontbijtspek* (plakje(s))	6
Spinazie* (g)	200
Hollandaisesaus* (g)	100
Handsinaasappel* (stuk(s))	6
Bio yoghurt Griekse stijl* (g)	500
Blauwe bessen* (g)	125
Viennoiserie (g)	240
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	½
Peper & zout	naar smaak

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	782 /187
Vetten (g)	7
Waarvan verzadigd (g)	3,2
Koolhydraten (g)	24
Waarvan suikers (g)	4
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. Eieren pocheren

- Breng ruim water aan de kook in een grote pan en voeg de wittewijnnazijn toe (zie Tip).
- 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 één voor één in het midden van de draaikolk vallen en zet het vuur laag.
- Kook tot het eiwit volledig gaar en stevig is. Dit duurt ongeveer 4 - 5 minuten. Gebruik een schuimspaan om de eieren uit de pan te halen.

Tip: Je kunt er ook voor kiezen om de eieren 8 - 10 minuten te koken.

2. Broodjes bakken

- Verwarm de oven voor op 190 graden.
- Bak de briochebroodjes en de viennoiserie 6 - 8 minuten.
- Snijd de feeststol in plakjes.



4. Yoghurtbowls maken

- Verdeel de yoghurt over vier kommen.
- Garneer met de blauwe bessen en de kokosrasp. Besprenkel met honing naar smaak.
- Pers het sap uit de sinaasappels.

5. Eggs benedict maken

- Snijd de briochebroodjes open en leg ze op borden.
- Beleg met de spinazie en het ontbijtspek.
- Leg de gepocheerde eieren erbovenop. Schenk de hollandaisesaus over de eieren.

6. Serveren

- Zet de eggs benedict op tafel.
- Leg de feeststol en viennoiserie op een serveerschaal.
- Schenk het sinaasappelsap in glazen en serveer met de yoghurtbowls.
- Vrolijk Pasen!

Eet smakelijk!

Scheur mij af!



Paasbrunch met Amerikaanse stijl pancakes

4 porties | met mangoslagroom, yoghurtbowls, feeststol en viennoiserie

Ontbijt

Totale tijd: 60 - 70 min.



Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, bakplaat met bakpapier, blender of staafmixer met hoge kom, 2x kom, grote kom, grote koekenpan, fijne rasp, handmixer, kleine kom

Ingrediënten voor 4 personen

Mango* (stuk(s))	1
Passievruit* (stuk(s))	1
Slagroom* (ml)	200
Limoen* (stuk(s))	1
Tarwebloem (g)	150
Bakpoeder (g)	8
Ei* (stuk(s))	2
Biologische boeren karnemelk* (ml)	200
Bio yoghurt Griekse stijl* (g)	500
Blauwe bessen* (g)	125
Handsinaasappel* (stuk(s))	6
Feeststol* (g)	750
Viennoiserie (g)	240
Zelf toevoegen	
Suiker (tl)	3
Zout (tl)	½
Zonnebloemolie (el)	1
Honing [of plantaardig alternatief]	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	812 / 194
Vetten (g)	8
Waarvan verzadigd (g)	3,9
Koolhydraten (g)	25
Waarvan suikers (g)	4,7
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. Slagroom maken

- Schil de mango en snij het vruchtvlees klein. Houd een handjevol blokjes apart. Mix in een blender of hoge kom met staafmixer de overige mango tot een gladde puree.
- Voeg de slagroom en 1 tl suiker toe aan een andere kom. Klop met een handmixer tot een stevige, dikke slagroom.
- Spatel de mangopuree voorzichtig door de slagroom. Dek af en zet in de koelkast tot serveren.



2. Beslag mengen

- Rasp de schil van de limoen met een fijne rasp. Pers de limoen uit boven een kleine kom.
- Meng in een grote kom 150 g bloem met het zout, ½ zakje bakpoeder en de overige suiker.
- Klop in een andere kom de eieren. Voeg de karnemelk toe en klop tot er veel belletjes beginnen te ontstaan.
- Spatel het eimengsel voorzichtig door het droge bloemmengsel en meng tot een glad beslag. Roer 1 el limoensap en ⅔ van de limoenrasp erdoorheen.



3. Pancakes maken

- Verhit de zonnebloemolie in een grote koekenpan op middelhoog vuur.
- Schep met een pollepel het beslag in delen in de pan. Bak ongeveer 3 of 4 pancakes tegelijk. Bak 1 - 2 minuten per kant.
- Haal uit de pan en houd warm onder aluminiumfolie.
- Herhaal tot het beslag op is. Voeg tussendoor eventueel extra zonnebloemolie toe aan de pan.



4. Viennoiserie bakken

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Leg de viennoiserie op een bakplaat met bakpapier en bak 6 - 8 minuten in de oven.
- Pers ondertussen de sinaasappels uit.



5. Yoghurtbowls maken

- Verdeel de yoghurt over vier kommen en garneer met de blauwe bessen.
- Besprenkel met honing naar smaak.
- Snijd de feeststol in plakjes.
- Halveer de passievrucht en lepel het vruchtvlees eruit.



6. Paasbrunch serveren

- Leg de feeststol en viennoiserie op een serveerschaal.
- Schenk het sinaasappelsap in glazen en serveer met de yoghurtbowls.
- Maak op elk bord kleine stapeltjes van de pancakes.
- Garneer met de mangoslagroom, passievrucht en de overige mangoblokjes. Garneer met de overige limoensrasp.
- Vrolijk Pasen!

Scheur mij af!

Eet smakelijk!



Paascroissants met citroenmascarpone

4 porties | met bosbessenjam

Ontbijt

Totale tijd: 10 - 15 min.



Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, fijne rasp, kleine kom

Ingrediënten

Afbak croissantjes (stuk(s))	4
Citroen* (stuk(s))	2
Mascarpone* (g)	100
Bosbessenjam (g)	45
Zelf toevoegen	
Suiker (el)	1

* in de koelkast bewaren



Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1145 /274
Vetten (g)	15
Waarvan verzadigd (g)	10,4
Koolhydraten (g)	29
Waarvan suikers (g)	12,3
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. Croissants bakken

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

2. Vulling maken

- Rasp de schil van de citroenen met een fijne rasp. Pers de citroenen uit.
- Meng in een kleine kom de mascarpone met de citroenrasp en de helft van het sap.

3. Serveren

- Snijd de croissants open en smeer de binnenkant in met de mascarpone.
- Sprenkel de bosbessenjam over de mascarpone.
- Serveer de croissants op een serveerschaal.

Eet smakelijk!



Wentelteefjes met verse aardbeien

2 porties | met slagroom

Ontbijt

Totale tijd: 25 - 30 min.



Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, diep bord, handmixer, koekenpan, garde

Ingrediënten

Aardbeien* (g)	400
Briochebroodje (stuk(s))	2
Ei* (stuk(s))	2
Slagroom* (ml)	200
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] melk (ml)	100
Suiker (el)	1
[Plantaardige] roomboter (el)	1

* in de koelkast bewaren



Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3406 /814	687 /164
Vetten (g)	56	11
Waarvan verzadigd (g)	28,6	5,8
Koolhydraten (g)	59	12
Waarvan suikers (g)	27,1	5,5
Vezels (g)	10	2
Eiwitten (g)	19	4
Zout (g)	0,9	0,2

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Klop met een handmixer de room en de helft van de suiker in een kom, tot er stevige pieken ontstaan. Dit duurt ongeveer 2 - 3 minuten.
- Zet in de koelkast tot serveren.
- Halveer de aardbeien.



2. Kloppen

- Halveer de briochebroodjes.
- Klop in een diep bord de eieren, melk en de overige suiker goed door elkaar met een garde.
- Verhit de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Laat ondertussen de briocheplakjes twee aan twee weken in het eimengsel, tot ze helemaal verzadigd zijn.

3. Serveren

- Leg de plakken in de pan en bak 4 minuten per kant, of tot ze goudbruin zijn. Herhaal met de overige plakken.
- Serveer de wentelteefjes op borden.
- Garneer met de aardbeien en een toef slagroom.

Eet smakelijk!





Ontbijtbox

Kickstart je dag!

1

Briochetosti met brie en
ontbijtspek
met uienschutney

2

Hartige crackers met ham
en komkommer

3

Yoghurtbowls met peer en
walnoten

Briochetosti met brie en ontbijtspek

met uienschutney | 2 porties

20 min.



Benodigdheden

Koekenpan, tosti-ijzer

Ingrediënten voor 2 personen

Briochebroodje (stuk(s))	2
Uienchutney* (g)	40
Ontbijtspek* (plakje(s))	4
Franse roombrie* (g)	100

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1623 /388	1101 /263
Vetten (g)	17	11
waarvan verzadigd (g)	9,3	6,3
Koolhydraten (g)	44	30
waarvan suikers (g)	4,8	3,3
Vezels (g)	3	2
Eiwitten (g)	15	10
Zout (g)	1,9	1,3

Stap 1.

- Verhit een schone koekenpan op middelhoog vuur en bak het **ontbijtspek** 3 - 4 minuten. Haal uit de pan en houd apart.
- Snijd de **brie** in plakjes.

Stap 2.

- Snijd het **briochebroodje** open.
- Smeer de **uienchutney** op het **brood**.
- Beleg met de **brie** en het **ontbijtspek**.

Stap 3.

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

Tip: Als je thuis geen tosti-ijzer hebt, kun je de tosti ook in een koekenpan met deksel maken. Verhit een klontje boter in de pan op middelhoog vuur en rooster de tosti 2 - 3 minuten aan elke kant.

Stap 4.

- Snijd de briochetosti doormidden en serveer.

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.

Ontbijtbox

Hartige crackers met ham en komkommer

4 porties | 2 keer ontbijt voor 2 personen

10 min.



Ingrediënten voor 2 personen

Crackers (stuk(s))	12
Kruidenroomkaas* (g)	100
Achterham* (plakje(s))	12
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	1

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	561 /134
Vetten (g)	8
waarvan verzadigd (g)	3
Koolhydraten (g)	3
waarvan suikers (g)	1,2
Vezels (g)	3
Eiwitten (g)	5
Zout (g)	0,8

Allergenen

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

Yoghurtbowls met peer en walnoten

4 porties | 2 keer ontbijt voor 2 personen

10 min.



Ingrediënten voor 2 personen

Bio yoghurt Griekse stijl* (g)	500
Peer* (stuk(s))	2
Walnootstukjes (g)	40
Zelf toevoegen	

Honing [of plantaardig alternatief]	naar smaak
*in de koelkast bewaren	

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	550 /131
Vetten (g)	9
waarvan verzadigd (g)	4,1
Koolhydraten (g)	7
waarvan suikers (g)	4
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	4
Zout (g)	0,1

- Snijd de helft van de **komkommer** in plakjes.
- Serveer de helft van de **crackers** op borden en besmeer met de helft van de **kruidenroomkaas**.
- Beleg de **crackers** met de helft van de **ham** en de helft van de **komkommer**.
- Herhaal het recept voor een tweede ontbijt de volgende dag.
- Schil de **peer**, verwijder het klokhuis en snijd de **peer** in plakken.
- Serveer 125 g **Griekse yoghurt** per persoon in kleine kommen.
- Garneer elke kom met de helft van de gesneden **peer** en ¼ van de **walnoten**. Besprenkel met honing naar smaak.
- Herhaal dit recept voor een tweede ontbijt de volgende dag.

Eet smakelijk!



Aspergebox

4 porties | 3 gangen

Dinerbox

Totale tijd: 60 - 70 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, staafmixer, grote pan of aspergepan, fijne rasp, pan, koekenpan

Ingrediënten voor 4 personen

Witte asperges* (g)	1500
Sjalot (stuk(s))	1
Kookroom (g)	150
Nootmuskaat (mespuntje(s))	4
Volkoren ciabatta (stuk(s))	2
Aardappelen (g)	1000
Ei* (stuk(s))	4
Achterham* (plakje(s))	6
Koudgerookte zalm* (g)	120
Rodevruchtencheesecake* (stuk(s))	4
Verse bladpeterselie en bieslook* (g)	20
Ongezouten boter* (g)	125
Knoflookteent (stuk(s))	2
Ontbijtspek* (plakje(s))	4
Zelf toevoegen	
Zoutarme kippenbouillon (ml)	1200
Peper & zout	naar smaak
Olijfolie (el)	½

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	406 / 97
Vetten (g)	5
Waarvan verzadigd (g)	2,5
Koolhydraten (g)	9
Waarvan suikers (g)	2,6
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	3
Zout (g)	0,3

Allergenen

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



1. Soep voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd de onderste 2 cm van de asperges. Schil de asperges met een dunschiller vanaf de kop naar beneden. De kop hoeft niet geschild te worden. Snijd 500 g van de asperges in grove stukken voor de soep. Houd de overige asperges apart.
- Snipper de sjalot en knoflook fijn. Snijd de peterselie en bieslook fijn.
- Bereid de bouillon.

2. Soep maken

- Verhit de olijfolie in een grote pan en bak de sjalot 2 - 3 minuten.
- Voeg de aspergestukjes en de bouillon toe en breng op smaak met zwarte peper. Breng aan de kook en laat 15 - 20 minuten pruttelen.
- Mix de soep met een staafmixer tot een glad geheel. Voeg de room toe, rasp 1 mespuntje nootmuskaat erboven en roer goed door.
- Bak de ciabatta 5 - 6 minuten in de oven.



4. Hoofdgerecht maken

- Was de aardappelen en snijd in grove stukken.
- Zet de aardappelen ruim onder water in een pan en kook in 12 - 15 minuten gaar. Giet af en laat uitstomen.
- Breng ruim water aan de kook in een steelpan. Voeg voorzichtig de eieren toe en kook 8 - 10 minuten. Spoel de eieren af onder koud water.
- Kook in een grote pan of aspergepan de overige asperges 6 - 8 minuten, of tot ze zacht zijn. Giet vervolgens af.

5. Afmaken en serveren

- Pel de eieren en snijd in plakjes.
- Leg de aardappelen op een serveerschaal en meng met 25g roomboter en de overige verse kruiden.
- Verdeel de asperges over een serveerschaal. Beleg met de gerookte zalm, de ham en de eieren.
- Schep kleine toefjes van de overige kruidenboter op de asperges.



6. Dessert serveren

- Haal de cheesecake uit de verpakking en servere.

Eet smakelijk!

Scheur mij af!



Witte asperges met burrata en serranoham

2 porties | met geroosterde hazelnoten en verse peterselie

Totale tijd: 15 - 20 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Grote pan of aspergepan, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten

Witte asperges* (g)	500
Burrata* (bol(len))	1
Serranoham* (g)	40
Hazelnoten (g)	20
Verse bladpeterselie* (g)	10
Zelf toevoegen	
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	1
Zwarte balsamicoazijn (tl)	2
Extra vierge olijfolie (el)	1
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren



Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1490 /356	421 /101
Vetten (g)	23	6
Waarvan verzadigd (g)	7,9	2,2
Koolhydraten (g)	17	5
Waarvan suikers (g)	13,9	3,9
Vezels (g)	5	2
Eiwitten (g)	18	5
Zout (g)	1,3	0,4

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Snijd de onderste 2 cm van de asperges. Schil de asperges met een dunschiller vanaf de kop naar beneden. De kop hoeft niet geschild te worden.
- Breng water aan de kook in een grote pan en kook de asperges in 5 - 6 minuten een beetje zacht. Giet af en houd apart.
- Verhit een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur en rooster de hazelnoten 2 - 3 minuten, of tot ze goudbruin zijn.
- Laat de hazelnoten iets afkoelen en hak vervolgens grof.

2. Dressing maken

- Voeg de extra vierge olijfolie, balsamicoazijn en honing toe aan een kleine kom.
- Breng op smaak met peper en zout en meng goed.
- Snijd de peterselie fijn.

3. Serveren

- Serveer de asperges op borden.
- Halveer de burrata en leg erbovenop.
- Garneer met de serranoham en sprenkel de dressing over het gerecht.
- Garneer met de hazelnoten en verse peterselie.

Eet smakelijk!



Caesar-stijl salade met witte asperges

2 porties | met knapperig ontbijtspek en Parmigiano Reggiano

Lunch

Totale tijd: 20 - 25 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Grote koekenpan, grote pan of aspergepan, fijne rasp, steelpan, kleine kom

Ingrediënten

Witte asperges* (g)	500
Ei* (stuk(s))	4
Romaine* (krop(pen))	1
Citroen* (stuk(s))	1
Parmigiano Reggiano DOP* (g)	20
Volkoren ciabatta (stuk(s))	1
Ontbijtspek* (plakje(s))	8
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] mayonaise (el)	2
Olijfolie (tl)	2
Grove mosterd (tl)	1
Wittewijnazijn (tl)	1
Peper & zout	naar smaak
* in de koelkast bewaren	



Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2987 /714	459 /110
Vetten (g)	49	8
Waarvan verzadigd (g)	12,3	1,9
Koolhydraten (g)	30	5
Waarvan suikers (g)	10,6	1,6
Vezels (g)	11	2
Eiwitten (g)	35	5
Zout (g)	2,8	0,4



Allergenen

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



1. Witte asperges bereiden

- Snijd de onderste 2 cm van de asperges. Schil de asperges met een dunschiller vanaf de kop naar beneden. De kop hoeft niet geschild te worden.
- Breng ruim water aan de kook in een pan. Voeg voorzichtig de eieren toe en kook 8 - 10 minuten. Spoel de eieren af onder koud water.
- Breng water aan de kook in een grote pan en kook de asperges in 6 - 8 minuten zacht. Giet af en laat afkoelen.
- Verhit een grote koekenpan op middelhoog vuur. Bak het spek 4 - 5 minuten, of tot knapperig. Haal uit de pan en houd apart.

2. Dressing maken

- Snijd de ciabatta in blokjes.
- Verhit de olijfolie in dezelfde grote koekenpan en bak de ciabattablokjes 4 - 5 minuten, of tot goudbruin.
- Pers de helft van de citroen uit en snijd de overige citroen in partjes. Meng in een kleine kom de mayonaise met de mosterd, wittewijnazijn en citroensap. Breng op smaak met peper en zout.

3. Salade serveren

- Scheur of snijd de romaine in kleinere stukken en leg op een serveerschaal.
- Pel de eieren en snijd in vieren.
- Verdeel de asperges, eieren, het spek en de croutons erover.
- Besprengel met de dressing en rasp de Parmigiano Reggiano erover. Garneer met de citroenpartjes.

Eet smakelijk!

Plaattaart met witte asperges en koudgerookte zalm

om te delen | met bladerdeeg

Lunch

Totale tijd: 30 - 40 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, grote pan of aspergepan, keukenpapier

Ingrediënten

Koudgerookte zalm*	(g)	120
Bladerdeeg* (roll(s))		1
Witte asperges*	(g)	500
Biologische crème fraîche*	(g)	100
Verge bladpeterselie*	(g)	10
Zelf toevoegen		
Peper & zout		naar smaak

* in de koelkast bewaren



Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	732/175
Vetten (g)	11
Waarvan verzadigd (g)	5,9
Koolhydraten (g)	13
Waarvan suikers (g)	2,1
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	5
Zout (g)	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Snijd de onderste 2 cm van de asperges. Schil de asperges met een dunschiller vanaf de kop naar beneden. De kop hoeft niet geschild te worden.
- Breng ruim water aan de kook in een grote pan of aspergepan en kook de asperges in 4 - 5 minuten een beetje zacht. Giet af en houd apart.
- Snijd de peterselie fijn.
- Meng in een kom de crème fraîche met de peterselie. Breng op smaak met peper en zout.
- Scheur de zalm in kleinere stukken.

2. Toppings toevoegen

- Dep de asperges droog met keukenpapier.
- Rol het bladerdeeg uit en leg op een bakplaat met bakpapier.
- Kerf met een scherp mes een lijn op 1 ½ cm van de rand van het bladerdeeg, maar snijd het deeg niet helemaal door.
- Verdeel de crème fraîche over het bladerdeeg, maar zorg ervoor dat de omliggende rand vrij blijft.
- Verdeel de witte asperges en gerookte zalm over het bladerdeeg.

3. Bakken en serveren

- Bak de taart 25 - 30 minuten, of tot het deeg goudbruin en gaar is.
- Haal uit de oven en laat iets afkoelen.
- Leg op een serveerschaal.

Eet smakelijk!

Scheur mij af!



Eggs Benedict met spinazie en bacon

2 porties | met briochebroodje en hollandaisesaus

Ontbijt

Totale tijd: 20 - 25 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

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

Ingrediënten

Ei* (stuk(s))	4
Hollandaisesaus* (g)	100
Briochebroodje (stuk(s))	2
Spinazie* (g)	100
Ontbijtspek* (plakje(s))	6
Zelf toevoegen	
Zonnebloemolie (el)	1
Wittewijnnazijn (el)	4
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3038 /726	847 /203
Vetten (g)	50	14
Waarvan verzadigd (g)	13,6	3,8
Koolhydraten (g)	39	11
Waarvan suikers (g)	5,3	1,5
Vezels (g)	4	1
Eiwitten (g)	29	8
Zout (g)	2,6	0,7

Allergenen

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



1. Eieren pocheren

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

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



2. Spinazie bereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Verhit ondertussen de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Voeg de spinazie toe aan de pan. Voeg een snuf zout en peper toe. Bak 1 minuut, of tot de spinazie begint te slinken. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Voeg het ontbijtspek toe aan de pan en bak in 4 - 5 minuten knapperig.
- Verwarm de hollandaisesaus 1 - 2 minuten in een steelpan. Bak de briochebroodjes 3 - 4 minuten in de voorverwarmde oven.



3. Serveren

- Snijd de briochebroodjes open. Verdeel de spinazie en het ontbijtspek over de broodjes.
- Leg de eieren erop en verdeel de hollandaisesaus eroverheen.

Eet smakelijk!



Pulled chicken wrap

2 porties | met koolsalade en cherrytomaten

Lunch

Totale tijd: 10 - 15 min.



Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, saladekom, koekenpan

Ingrediënten

Rodekool, wittekool en wortel* (g)	200
Rode cherrytomaten (g)	125
Smokey tomatenketchup* (g)	60
Witte tortilla (stuk(s))	4
BBQ-rub (zakje(s))	½
Pulled chicken* (g)	200
Zelf toevoegen	
Mosterd (tl)	2
Bruine basterdsuiker (tl)	2
Zonnebloemolie (el)	1
Witewijnazijn (tl)	2
[Plantaardige] mayonaise (el)	2
Peper & zout	naar smaak
*in de koelkast bewaren	



Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2920 /698	704 /168
Vetten (g)	36	9
Waarvan verzadigd (g)	6,5	1,6
Koolhydraten (g)	61	15
Waarvan suikers (g)	17,4	4,2
Vezels (g)	8	2
Eiwitten (g)	28	7
Zout (g)	2,9	0,7



Allergenen

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



1. Verwarmen

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Voeg de pulled chicken en ½ zakje BBQ rub (let op: pittig! Gebruik naar smaak) toe en bak 1 - 2 minuten. Voeg de smokey ketchup, mosterd en bruine suiker toe aan de koekenpan.
- Verwarm al roerend 1 - 2 minuten.

2. Salade aanmaken

- Verpak ondertussen de tortilla's in aluminiumfolie en verwarm 3 - 4 minuten in de oven.
- Meng in een saladekom de mayonaise met de witewijnazijn en breng op smaak met peper en zout.
- Meng de mix van rode kool, witte kool en wortel door de dressing en meng goed.

3. Serveren

- Halveer de cherrytomaten.
- Verdeel de koolsalade over de tortilla's en leg de pulled chicken erop. Garneer met de cherrytomaten.

Eet smakelijk!





Turks broodje met kip kebab

2 porties | met yoghurt-knoflooksaus, feta en tomaat

Lunch

Totale tijd: 10 - 15 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Koekenpan, 2x kleine kom

Ingrediënten

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

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

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden. Snijd de ui in halve ringen. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Verkruimel de feta. Snijd de tomaat in blokjes.
- 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).
- Meng ondertussen in een kleine kom de overige ui met de rodewijnazijn.
- Breng op smaak met peper en zout.

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

3. Serveren

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

Eet smakelijk!



Piña-coladasmoothie met ananas en banaan

2 porties | met kokosmelk en limoen

Ontbijt

Totale tijd: 5 - 10 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Staafmixer of blender, hoge kom, kleine kom

Ingrediënten

Kokosmelk (ml)	250
Banaan (stuk(s))	1
Ananas* (g)	200
Limoen* (stuk(s))	1
Kokosrasp (g)	10
Zelf toevoegen	
Honing [of plantaardig alternatief]	naar smaak

* in de koelkast bewaren



Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1569 /375	472 /113
Vetten (g)	26	8
Waarvan verzadigd (g)	21,7	6,5
Koolhydraten (g)	32	10
Waarvan suikers (g)	25,1	7,5
Vezels (g)	4	1
Eiwitten (g)	3	1
Zout (g)	0	0



Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Snijd 1 banaan in plakken.
- Pers de limoen uit boven een kleine kom.

2. Mixen

- Voeg de banaan, de kokosmelk, de ananasstukjes en het limoensap toe aan een blender of hoge kom.
- Mix met de blender of een staafmixer tot een smoothie (zie Tip).

Tip: Vind je de smoothie te dik? Voeg eventueel wat extra melk of een beetje water toe.

3. Serveren

- Mix honing naar smaak door de smoothie.
- Verdeel de smoothie over de glazen en garneer met de kokosrasp.

Eet smakelijk!



Bao-broodjes met barbecuekip

2 porties | met ingelegde komkommer en rauwkost

Lunch

Totale tijd: 15 - 20 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, grote pan, keukenpapier, zeef, koekenpan

Ingrediënten

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2088 /499	695 /166
Vetten (g)	21	7
Waarvan verzadigd (g)	4,3	1,4
Koolhydraten (g)	63	21
Waarvan suikers (g)	15,9	5,3
Vezels (g)	3	1
Eiwitten (g)	16	5
Zout (g)	1,5	0,5

Allergenen

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



1. Komkommer inleggen

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



2. Bao's stomen

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

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



3. Serveren

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

Eet smakelijk!



Gevulde eieren met gerookte zalm

4 porties | met verse bieslook en citroen

Pasen

Totale tijd: 20 - 25 min.



Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Ingrediënten

Ei* (stuk(s))	6
Citroen* (stuk(s))	1
Verge bieslook* (g)	10
Koudgerookte zalm* (g)	120
Zelf toevoegen	
Mosterd (tl)	2
[Plantaardige] mayonaise (el)	4
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren



1. Eieren koken

- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de eieren.
- Voeg de eieren voorzichtig toe aan de pan en kook 12 - 14 minuten.
- Spoel de eieren af onder koud water en laat ze volledig afkoelen.
- Pel de eieren en halveer ze.



2. Vulling maken

- Haal de eidooiers uit de eieren. Voeg de eidooiers, mayonaise en mosterd toe aan een keukenmachine (zie Tip).
- Rasp de schil van een halve citroen met een fijne rasp. Voeg de citroenrasp, 1 tl citroensap, de helft van de gerookte zalm en de helft van de bieslook toe aan de keukenmachine.
- Meng tot een gladde massa.
- Breng op smaak met peper en zout.

Tip: Heb je geen keukenmachine in huis? Prak de dooiers dan fijn met een vork en snij de zalm en bieslook fijn. Meng vervolgens met de andere ingrediënten.



3. Serveren

- Schep het eimengsel in een boterhamzakje (zie Tip). Knip een stukje van de punt van het boterhamzakje af.
- Verdeel het eimengsel over de eiwitten.
- Snijd de overige bieslook fijn.
- Leg de gevulde eieren op een serveerschaal. Garneer met de overige gerookte zalm en de bieslook.

Tip: Je kunt ook een lepel gebruiken om het mengsel over de eiwitten te verdelen.

Eet smakelijk!



Pannenkoekjes met mangoslagroom

2 porties | met passievrucht en limoen

Ontbijt

Totale tijd: 20 - 25 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, 2x kom, mixer, hoge kom, staafmixer, grote koekenpan, fijne rasp, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten

Mango* (stuk(s))	1
Passievrucht* (stuk(s))	1
Slagroom* (ml)	200
Limoen* (stuk(s))	1
Tarwebloem (g)	150
Bakpoeder (g)	8
Ei* (stuk(s))	2
Biologische boeren karnemelk* (ml)	200
Zelf toevoegen	
Suiker (el)	3
Zonnebloemolie (el)	1
Zout (tl)	½

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4092 /978	769 /184
Vetten (g)	55	10
Waarvan verzadigd (g)	24,1	4,5
Koolhydraten (g)	100	19
Waarvan suikers (g)	37,3	7
Vezels (g)	7	1
Eiwitten (g)	24	4
Zout (g)	3,3	0,6

Allergenen

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



1. Toppings maken

- Schil de mango en snijd in blokjes. Voeg de helft van de mango toe aan een hoge kom en pureer met een staafmixer tot een gladde puree.
- Voeg de slagroom en 1 tl suiker toe aan een kom. Klop met een handmixer tot een stevige slagroom.
- Spatel de slagroom in delen voorzichtig door de mangopuree. Dek af en zet in de koelkast.
- Meng in een grote kom 150 g bloem, ½ zakje bakpoeder, de rest van het suiker en het zout.



2. Beslag maken

- Rasp de schil van de limoen met een fijne rasp. Pers de limoen uit boven een kleine kom. Halver de passievrucht. Schep met een lepel het vruchtvlees eruit.
- Klop in een tweede kom de eieren los. Voeg de karnemelk toe en klop door elkaar tot er veel belletjes ontstaan.
- Spatel het eimengsel voorzichtig door het droge bloemmengsel tot er een glad beslag ontstaat. Roer 1 el limoensap en ⅓ van de limoensrasp erdoor.
- Verhit de zonnebloemolie in een grote koekenpan op middelhoog vuur.



3. Serveren

- Giet het pannenkoekbeslag met een soeplepel in de pan en maak per keer ongeveer 3 - 4 pannenkoeken. Bak de pannenkoeken 1 - 2 minuten per kant.
- Haal uit de pan en houd warm onder aluminiumfolie.
- Herhaal dit tot al het beslag op is. Voeg eventueel tussendoor extra zonnebloemolie toe aan de pan.
- Verdeel de pannenkoekjes in kleine stapeltjes over de borden. Verdeel de mangoslagroom, de passievrucht en de overige mango erover. Garneer met de overige limoensasp.

Eet smakelijk!

Scheur mij af!