



Loaded nacho's met zelfgemaakte guacamole

met jalapeño's en zure room | 4 porties

Voorafje

Totale tijd: 30 - 40 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakpla(a)t(en) met bakpapier, grote kom

Ingrediënten

Bosui* (bosje(s))	1
Avocado (stuk(s))	2
Sjalot (stuk(s))	1
Limoen* (stuk(s))	1
Pruimtomaat (stuk(s))	1
Knoflookteent (stuk(s))	1
Biologische zure room* (g)	100
Geraspte Goudse kaas* (g)	150
Tortillachips (g)	300
Jalapeño* (stuk(s))	1
Zelf toevoegen	
Peper & zout	naar smaak

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	974 / 233
Vetten (g)	15
Waarvan verzadigd (g)	4,6
Koolhydraten (g)	18
Waarvan suikers (g)	1,5
Vezels (g)	3
Eiwitten (g)	6
Zout (g)	0,5

Allergenen

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



Voorbereiden

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

Guacamole maken

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

Serveren

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

Eet smakelijk!



Vietnamese rijstvelloempi's met garnalen

met verse groenten en pinda-sojasaus | 10 stuks

Voorafje

Totale tijd: 20 - 25 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Diep bord, pan(nen) (met deksel), bord, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	609 / 146
Vetten (g)	4
Waarvan verzadigd (g)	0,7
Koolhydraten (g)	21
Waarvan suikers (g)	3,5
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	6
Zout (g)	0,7

Allergenen

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



Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan. Kook de volkoren noedels 4 - 5 minuten. Giet daarna af en spoel af met koud water.
- Schep de noedels terug in de pan en besprengel met zonnebloemolie. Meng goed door elkaar en zet apart tot verder gebruik.
- Snijd de komkommer en paprika in kleine reepjes.

Saus bereiden

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

Serveren

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

Eet smakelijk!



Quesadilla's met kipgehakt en paprika

met Mexicaanse dipsaus | 2 porties

Voorafje

Totale tijd: 25 - 30 min.



Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakpla(t(en) met bakpapier, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten

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

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2833 /677	570 /136
Vetten (g)	32	6
Waarvan verzadigd (g)	20	4
Koolhydraten (g)	57	11
Waarvan suikers (g)	10,8	2,2
Vezels (g)	9	2
Eiwitten (g)	36	7
Zout (g)	3	0,6

Allergenen

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



Vulling maken

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

Quesadilla's maken

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

Serveren

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

Eet smakelijk!



Krokante Koreaanse stijl chicken bites

met zoet-pittige chilisaus | 4 porties

Voorafje

Totale tijd: 25 - 30 min.



Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakpla(t(en) met bakpapier, kleine kom, 2x kom

Ingrediënten

Zoet-pittige chilisaus* (zakje(s))	1
Koreaanse kruidenmix (zakje(s))	1
Sesamzaad (g)	20
Bosui* (bosje(s))	½
Panko paneermelk (g)	50
Kipfilethaasjes* (g)	400
Zelf toevoegen	
Karnemelk (el)	5
Zonnebloemolie (el)	2
Peper & zout	naar smaak

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	660 /158
Vetten (g)	6
Waarvan verzadigd (g)	1
Koolhydraten (g)	8
Waarvan suikers (g)	1,7
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	17
Zout (g)	0,3

Allergenen

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



Voorbereiden

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

Kip bakken

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

Serveren

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

Eet smakelijk!



Gebakken garnalen met knoflook en rode peper

met curry stijl yoghurtdip | om te delen

Voorafje

Totale tijd: 10 - 15 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Fijne rasp, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten

Bio yoghurt Griekse stijl* (g)	150
Gele currykruiden (zakje(s))	1
Knoflookteent (stuk(s))	2
Grote garnalen* (g)	260
Amandelschaafsel (g)	10
Limoen* (stuk(s))	1
Rode peper* (stuk(s))	1
Zelf toevoegen	
Zonnebloemolie (el)	1/4
Peper & zout	naar smaak

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	414 /99
Vetten (g)	5
Waarvan verzadigd (g)	2
Koolhydraten (g)	3
Waarvan suikers (g)	0,5
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	9
Zout (g)	0,7

Allergenen

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



Voorbereiden

- Rasp de schil van de limoen met een fijne rasp. Snijd de limoen in partjes.
- Pers de knoflook of snijd fijn.
- Verwijder de zaadlijsten van de rode peper en snijd de rode peper fijn (let op: pittig! Gebruik naar smaak).

Garnalen bakken

- Verhit een klein scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Voeg de garnalen toe en bak 4 - 5 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de knoflook en rode peper toe en bak nog 1 minuut. Haal daarna de pan van het vuur.
- Voeg de limoenschaafsel toe aan de garnalen.

Afmaken

- Meng in een kleine kom de Griekse yoghurt en de currykruiden. Breng op smaak met peper en zout.
- Schep de yoghurt met curry op een serveerschaal. Verdeel de garnalen met de knoflook en de rode peper over de yoghurt.
- Bestrooi met de amandelschaafsel. Serveer met de limoenschaafsel.

Eet smakelijk!



Mozzarella-knoflookbrood

met zelfgemaakte peterselie-knoflookboter | om te delen

Voorafje

Totale tijd: 10 - 15 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom(men)

Ingrediënten

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1505 /360
Vetten (g)	25
Waarvan verzadigd (g)	16,1
Koolhydraten (g)	23
Waarvan suikers (g)	0,9
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	10
Zout (g)	0,9

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Haal de roomboter uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen.
- Pers de knoflook of snij fijn en snij de peterselie fijn.

Knoflookboter maken

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

Serveren

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

Eet smakelijk!



Flammkuchen met spek, courgette en rode ui

met crème fraîche en rucola | 2 porties

Voorafje

Totale tijd: 15 - 20 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakpla(a)t(en) met bakpapier

Ingrediënten

Flammkuchen* (stuk(s))	2
Crème fraîche* (g)	100
Gesnipperde rode ui* (g)	75
Rucola* (g)	40
Courgette* (stuk(s))	½
Spekreepjes* (g)	80

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2113 /505	735 /176
Vetten (g)	27	9
Waarvan verzadigd (g)	13,4	4,7
Koolhydraten (g)	48	17
Waarvan suikers (g)	4	1,4
Vezels (g)	2	1
Eiwitten (g)	16	6
Zout (g)	2,1	0,7

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Leg de flammkuchen op een bakplaat met bakpapier.
- Snijd de courgette in halve maantjes.

Beleggen

- Besmeer de flammkuchen met de crème fraîche. Verdeel de spekjes, courgette en de gesneden rode ui erover.

Serveren

- Bak de flammkuchen in 8 - 10 minuten in de oven.
- Snijd de flammkuchen in stukken en garneer met de rucola.

Eet smakelijk!



Plukbrood met camembert

met rozemarijn en knoflook | om te delen

Voorafje

Totale tijd: 25 - 30 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakpla(a)t(en) met bakpapier, kleine steelpan

Ingrediënten

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

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1305 /312
Vetten (g)	19
Waarvan verzadigd (g)	9,9
Koolhydraten (g)	23
Waarvan suikers (g)	2,7
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	12
Zout (g)	1,1

Allergenen

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



Ciabatta bereiden

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

Rozemarijnolie maken

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

Serveren

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

Eet smakelijk!



Bananenbrood

met walnoten en kokos | +/- 10 plakken

Bakken

Totale tijd: 60 - 70 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakpapier, cakeblik met een lengte van 25 cm, handmixer, grote kom, garde

Ingrediënten

Banaan (stuk(s))	3
Bananenbroodmix (g)	400
Kokosrasp (g)	30
Walnootstukjes (g)	40
Zelf toevoegen	
Zonnebloemolie (ml)	100
Water (ml)	90

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1293 /309
Vetten (g)	16
Waarvan verzadigd (g)	3,8
Koolhydraten (g)	36
Waarvan suikers (g)	19,3
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	5
Zout (g)	0,6

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 160 graden.
- Prak 2 bananen fijn met een vork (zie Tip). Snijd de andere banaan in de lengte doormidden en leg apart.
- Vet een rechthoekig cakeblik in, of bekleed de binnenkant met bakpapier.

Tip: Je kunt je bananen sneller rijpen door ze naast een avocado te leggen of in een krant te wikkelen. Zijn je bananen toch nog erg hard, dan kun je ze ook pureren met een staafmixer of een keukenmachine.

Beslag maken

- Meng in een grote kom de geprakte bananen met de bananenbroodmix, 100 ml zonnebloemolie en 90 ml water.
- Mix het geheel met een garde of handmixer tot een egaal beslag.
- Voeg de walnootstukjes en $\frac{2}{3}$ van de kokosrasp toe en meng goed.
- Giet het beslag in het cakeblik. Leg de twee halve stukken banaan bovenop en druk ze een beetje in het beslag. Ze moeten nog wel zichtbaar zijn.

Serveren

- Bak het bananenbrood 45 - 55 minuten in de oven.
- Controleer of het bananenbrood klaar is door er met een satéprikkertje in te prikken. Komt hij er droog uit? Dan is het bananenbrood klaar! Haal het uit de oven en laat het bananenbrood 15 minuten afkoelen in het blik.
- Garneer met de overige kokosrasp en snijd in plakken (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!



Brownies met donkere chocolade en gezouten karamel

met pindastukjes | 9 stuks

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

Bakpapier, bakblik, grote kom

Ingrediënten

Mix voor chocoladecake (g)	400
Ei* (stuk(s))	2
Chocoladedruppels (g)	100
Gezouten pinda's (g)	40
Gezouten karamelsaus (g)	40
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] roomboter (g)	40
Water (ml)	80

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1471 /351
Vetten (g)	14
Waarvan verzadigd (g)	7
Koolhydraten (g)	48
Waarvan suikers (g)	32
Vezels (g)	3
Eiwitten (g)	7
Zout (g)	1,3

Allergenen

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



Beslag maken

- Haal de roomboter uit de koelkast en snijd in blokjes. Laat op kamertemperatuur komen.
- Verwarm de oven voor op 180 graden. Bekleed een bakblik van 20 x 20 cm of een vierkante ovenschaal met bakpapier.
- Meng in een grote kom de cakemix met de aangegeven hoeveelheid water, roomboter en eieren. Mix het geheel tot een glad beslag (zie Tip).

Tip: Heb je een elektrische mixer of garde? Gebruik deze dan voor het beslag en mix 4 minuten op de laagste stand.

Brownies bakken

- Hak de pinda's grof. Roer de helft van de pinda's en de helft van de chocoladedruppels door het beslag.
- Giet het beslag in de bakvorm. Bestrooi met de overige chocoladedruppels.
- Bak 20 - 25 minuten in de oven. De brownies zijn klaar zodra er kleine scheurtjes op de bovenkant ontstaan.

Serveren

- Haal de brownie wanneer deze klaar is uit de oven en laat 5 minuten afkoelen (zie Tip).
- Snijd de brownie in in 9 stukjes en verdeel over een serveerschaal.
- Besprenkel met de gezouten karamelsaus en garneer met de overige pinda's.

Tip: Controleer of de brownie klaar is door een satéprikkertje in het midden te steken. Als de satéprikkertje er droog uitkomt is de brownie klaar. Zet de brownie nog een paar minuten terug in de oven als er nog veel beslag aan blijft kleven.

Eet smakelijk!



Opgerolde carrotcake

met roomkaas, walnoten en sinaasappelrasp | om te delen

Bakken

Totale tijd: 50 - 60 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakpapier, bakplaat(en) met bakpapier, kom(men), rasp, handmixer, hoge kom, grote kom, fijne rasp, koekenpan, theedoek

Ingrediënten

Tarwebloem (g)	100
Ei* (stuk(s))	3
Wortel* (stuk(s))	1
Gemalen kaneel (tl)	2
Kristalsuiker (g)	150
Bakpoeder (g)	8
Fresco spalmabile - roomkaas* (g)	100
Slagroom* (ml)	200
Sinaasappel* (stuk(s))	1
Walnootstukjes (g)	40
Nootmuskaat (mespuntje(s))	1
Zelf toevoegen	
Zonnebloemolie (ml)	45
Zout (tl)	½

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1179 /282
Vetten (g)	14
Waarvan verzadigd (g)	4,9
Koolhydraten (g)	25
Waarvan suikers (g)	17,2
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	5
Zout (g)	0,7

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden. Rasp de sinaasappel met een fijne rasp en de wortels met een grove rasp.
- Meng in een kom de bloem, kaneel, het bakpoeder en het zout. Rasp een mespuntje van de nootmuskaat en voeg toe.
- Klop in een grote kom de eieren met 130 g kristalsuiker tot een luchtige massa. Voeg de wortel, zonnebloemolie en $\frac{1}{3}$ van de sinaasappelrasp toe. Meng alles kort door elkaar.
- Schep vervolgens met een spatel voorzichtig het bloemmengsel erdoor.

Cake bakken

- Stort het beslag op een bakplaat met bakpapier en vorm een rechthoek van ongeveer 30 x 35 cm. Bak 10 - 13 minuten in de oven.
- Haal uit de oven en leg de warme cake inclusief bakpapier op een lichtvochtige theedoek.
- Leg een tweede stuk bakpapier op de cake en rol de cake op. Leg de opgerolde cake in de koelkast om af te koelen.
- Verhit een koekenpan zonder olie op hoog vuur en rooster de walnootstukjes goudbruin.

Serveren

- Klop, terwijl de mixer op de laagste stand staat, in een kom de roomkaas geleidelijk met de overige suiker tot stijve pieken ontstaan. Mix in delen de room erdoor.
- Rol de cake uit en bestrijk met $\frac{3}{4}$ van het roomkaasmengsel maar laat de randen vrij.
- Rol de cake zonder het bakpapier voorzichtig op.
- Verdeel de overige roomkaas over de bovenkant. Garneer met de walnoten en de overige sinaasappelrasp.

Eet smakelijk!



Appelcrumblecake

met walnoten en sinaasappelrasp | om te delen

Bakken

Totale tijd: 75 - 85 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(men), bakblik, hoge kom, grote kom, fijne rasp, handmixer, bakpapier

Ingrediënten

Sinaasappel* (stuk(s))	1
Ongezouten boter* (g)	250
Appel* (stuk(s))	2
Rietsuiker (g)	200
Ei* (stuk(s))	5
Tarwebloem (g)	380
Bakpoeder (g)	16
Gemalen kaneel (tl)	2
Walnootstukjes (g)	40
Slagroom* (ml)	200

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1328 /317
Vetten (g)	17
Waarvan verzadigd (g)	9,6
Koolhydraten (g)	30
Waarvan suikers (g)	14,2
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.



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 160 graden. Rasp de schil van de sinaasappel met een fijne rasp.
- Snijd de roomboter in blokjes en laat op kamertemperatuur komen.
- Schil de appels, verwijder het klokhuis en snijd de appels in partjes.
- Vet een ronde, diepe cakevorm met een doorsnede van 20 cm in met boter, of bekleed de bodem en zijkanten met bakpapier.

Mixen

- Houd 2 el suiker apart. Voeg de roomboter en de overige suiker toe aan een mengkom. Mix met een handmixer tot een licht en luchtig geheel. Voeg de eieren, 250 g bloem, het bakpoeder en de helft van de sinaasappelrasp toe.
- Schep 3 el van het mengsel in een tweede kom. Voeg de kaneel, 1 el suiker en 130 g bloem toe aan de tweede kom. Wrijf het mengsel met je vingers tot een kruimelig deeg.
- Voeg de appels en walnoten toe aan de grote kom en vouw door het beslag. Voeg het beslag toe aan een cakeblik en verdeel het kruimeldeeg eroverheen.

Serveren

- Bak 50 - 60 minuten. Bewaar apart en laat de cake 10 - 15 minuten afkoelen in de vorm.
- Voeg ondertussen de slagroom, 1 el suiker en de overige sinaasappelrasp toe aan een hoge kom en mix met een handmixer tot de slagroom stevig is.
- Haal de cake uit de vorm en leg op een serveerschaal.
- Serveer met de sinaasappelslagroom.

Eet smakelijk!



Valentijnscake met blauwe bessen

met mascarponeglazuur | +/- 12 porties

Bakken

Totale tijd: 60 - 70 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Taartblik met een diameter van 24 cm, handmixer, grote kom, mengkom

Ingrediënten

Boerencakemix (g)	400
Mascarpone* (g)	50
Ei* (stuk(s))	4
Poedersuiker (g)	100
Ongezouten boter* (g)	250
Citroen* (stuk(s))	1
Bosbessenjam (g)	75
Blauwe bessen* (g)	125
Zelf toevoegen	
Water (el)	2

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1430 /342
Vetten (g)	19
Waarvan verzadigd (g)	11,8
Koolhydraten (g)	37
Waarvan suikers (g)	22,8
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	4
Zout (g)	0,5

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Haal de roomboter uit de koelkast. Snijd de roomboter in blokjes en laat op kamertemperatuur komen. Bewaar 50 g roomboter apart.
- Pers de citroen uit.
- Vet een taartvorm in.

Beslag maken

- Voeg de cakemix, eieren, het citroensap en 200 g boter toe aan een mengkom. Mix met een handmixer tot een egaal beslag.
- Giet het beslag in de taartvorm. Voeg de jam toe en meng voorzichtig met een vork door het beslag (zie Tip).
- Zet de cake in de oven en bak 40 - 50 minuten. Haal uit de oven.
- Laat de cake volledig afkoelen en haal vervolgens uit de vorm.

Tip: Je kunt de jam ook toevoegen nadat de cake is gebakken, in plaats van het te mengen met het beslag.

Versieren en serveren

- Meng in een grote kom de mascarpone met de poedersuiker, de overige roomboter en de aangegeven hoeveelheid water. Roer in ongeveer 3 minuten tot een geheel. Bewaar het glazuur in de koelkast tot de cake is afgekoeld.
- Wacht tot de cake is afgekoeld en verdeel het glazuur over de bovenkant van de cake (zie Tip). Leg de blauwe bessen in een hartjesvorm bovenop de cake.

Tip: Heb je de jam bewaard? Snijd de cake dan horizontaal doormidden en smeer de jam op de onderste helft.

Eet smakelijk!

Onbijtbox
Kickstart je dag!
1
Briochetosti met brie en ontbijtspek
 met uienchutney

2
Hartige crackers met ham en komkommer
3
Yoghurtbowls met peer en walnoten

Briochetosti met brie en ontbijtspek

met uienchutney | 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

- 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.

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

- 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!

Allergenen

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



Smoothiebox

3 verse smoothies | 2 porties per smoothie

Ontbijt

Totale tijd: 15 - 20 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Blender of staafmixer (met hoge kom), kleine kom

Ingrediënten

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

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	395 /94
Vetten (g)	5
Waarvan verzadigd (g)	3,4
Koolhydraten (g)	11
Waarvan suikers (g)	8,6
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	1
Zout (g)	0

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

Allergenen

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



Orange dream smoothie

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

Blauwebessen-kokossmoothie

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

Green smoothiebowl

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

Eet smakelijk!

Scheur mij af!



Smoothiebowl met blauwe bessen

met kiwi en banaan | 2 porties

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

Hoge kom, staafmixer

Ingrediënten

Banaan (stuk(s))	1
Biologische volle yoghurt* (g)	150
Kiwi* (stuk(s))	1
Blauwe bessen* (g)	125
Zelf toevoegen	
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	2

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	887 / 212	348 / 83
Vetten (g)	3	1
Waarvan verzadigd (g)	1,9	0,7
Koolhydraten (g)	40	16
Waarvan suikers (g)	35,3	13,8
Vezels (g)	3	1
Eiwitten (g)	4	2
Zout (g)	0,1	0

Allergenen

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



Snijden

- Schil de kiwi en snijd in plakjes.
- Snijd de helft van de banaan in grote stukken. Snijd de andere helft in plakjes.
- Houd de kiwi, banaanplakjes en enkele blauwe bessen apart voor de garnering.

Mixen

- Voeg de overige banaan, blauwe bessen, yoghurt en honing toe aan een blender of hoge kom met staafmixer.
- Mix tot een dikke smoothie.

Serveren

- Verdeel de smoothie over diepe borden of kommen.
- Garneer met de achtergehouden kiwi, banaan en blauwe bessen.

Eet smakelijk!



Chiapudding op 3 manieren

pindakaas-jam, appel-hazelnoot en chocolade-hazelnoot | 3 x ontbijt voor 2 personen

Ontbijt

Totale tijd: 10 - 15 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom(men), plasticfolie, 2x kleine kom

Ingrediënten

Biologische halfvolle melk* (ml)	500
Chiazaad (g)	100
Chocoladedruppels (g)	50
Pecanstukjes (g)	20
Speculaaskruiden (zakje(s))	1
Pindakaas (bakje(s))	2
Blauwe bessen* (g)	125
Bosbessenjam (g)	30
Bio yoghurt Griekse stijl* (g)	150
Geroosterde hazelnoten (g)	80
Appel* (stuk(s))	1
Zelf toevoegen	
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	2
Zout (tl)	½

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	826 / 197
Vetten (g)	12
Waarvan verzadigd (g)	2,9
Koolhydraten (g)	14
Waarvan suikers (g)	7,8
Vezels (g)	5
Eiwitten (g)	5
Zout (g)	0,3

*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: Pindakaas & jam (2 porties)

- Meng in een kom het chiazaad met de melk, yoghurt, honing en een snufje zout. Dek de kom af met plasticfolie en laat het liefst een nacht, maar minimaal 4 uur, weken in de koelkast.
- Zet 2 kleine glasjes klaar om de pudding in te serveren. Verdeel de bosbessenjam over de bodem van de glazen.
- Neem ¼ van de chiapudding en scheep de helft hiervan bovenop de jam. Voeg een laagje pindakaas toe, gevolgd door de rest van de portie pudding.
- Garneer met de blauwe bessen en serveer.

Variatie 2: Appel en hazelnoot (2 porties)

- Verwijder het klokhuis van de appel en snijd de appel in blokjes.
- Meng in een kleine kom ⅓ van de chiapudding met de kaneel, ¾ van de appel en de helft van de hazelnoten. Houd wat noten apart ter garnering.
- Serveer de appel-chiazaadpudding in twee kommen of glazen.
- Leg de overige appel erbovenop en garneer met wat hazelnoten. Besprenkel eventueel met wat extra honing.

Variatie 3: Chocolade & hazelnoot (2 porties)

- Hak de overige hazelnoten en ⅓ van de chocoladedruppels grof.
- Smelt in een kleine kom de overige chocoladedruppels. Meng de overige chiapudding erdoorheen (zie Tip).
- Meng ⅔ van de gehakte chocolade, hazelnoten en pecannoten erdoor.
- Serveer de pudding in twee kommen of glazen en garneer met de overige gehakte chocolade en noten.

Tip: Voeg de gesmolten chocolade vlak voor het serveren toe, zodat er geen chocoladeklontjes ontstaan.

Eet smakelijk!



Ontbijtbowls met Griekse yoghurt en vers fruit

met 3 variaties van toppings | 2 porties per variatie

Ontbijt

Totale tijd: 10 - 15 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Ingrediënten

Blauwe bessen* (g)	125
Appel* (stuk(s))	2
Pompoenpitten (g)	20
Mango* (stuk(s))	2
Kokosrasp (g)	20
Walnootstukjes (g)	20
Bio yoghurt Griekse stijl* (g)	1000
Zelf toevoegen	
Honing [of plantaardig alternatief]	naar smaak

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	482 /115
Vetten (g)	7
Waarvan verzadigd (g)	4
Koolhydraten (g)	8
Waarvan suikers (g)	5,6
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	3
Zout (g)	0,1

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

Allergenen

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



Griekse yoghurt met blauwe bessen, appel en pompoenpitten

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

Griekse yoghurt met mango, appel en geraspte kokos

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

Griekse yoghurt met blauwe bessen, mango en walnoten

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

Eet smakelijk!



Hartige ontbijtcrackers

met 3 variaties van toppings | 2 porties per variatie

Ontbijt

Totale tijd: 10 - 15 min.



Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Steelpan, kleine kom

Ingrediënten

Crackers (stuk(s))	12
Achterham* (plakje(s))	4
Kruidentoostroomkaas* (g)	100
Mini-komkommer* (stuk(s))	1
Avocado (stuk(s))	3
Geitenkaas* (g)	100
Ei* (stuk(s))	2
Jong belegen Goudse kaasplakken* (stuk(s))	4
Zelf toevoegen	
Peper & zout	naar smaak

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	840 /201
Vetten (g)	16
Waarvan verzadigd (g)	6,4
Koolhydraten (g)	2
Waarvan suikers (g)	0,8
Vezels (g)	3
Eiwitten (g)	10
Zout (g)	0,5

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

Allergenen

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



Optie 1: Ham, komkommer en roomkaas

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

Optie 2: Smashed avocado en gekookte eieren

- Breng ruim water aan de kook in een steelpan. Leg de eieren voorzichtig in het water en laat 5 - 7 minuten koken.
- Spoel het ei af onder koud water, pel het ei en halveer.
- Halveer 1 avocado en verwijder de pit en schil. Prak het vruchtvlees.
- Verdeel vier crackers over twee borden, verdeel de avocadopuree erover, leg de eieren en kaasplakken erop en breng op smaak met peper en zout.

Optie 3: Verse geitenkaas en avocado

- Verdeel vier crackers over twee borden.
- Halveer 2 avocado's en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakjes.
- Verdeel de geitenkaas over de crackers.
- Beleg met de avocado en breng op smaak met zwarte peper.

Eet smakelijk!



American pancakes met witte chocolade en mascarponesaus

met sinaasappelschijfjes en pistachenoten | 2 porties

Ontbijt

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

Aluminiumfolie, kom(men), fijne rasp, 2x steelpan, kleine kom, koekenpan, 2x kom, garde, hittebestendige kom

Ingrediënten

Tarwebloem (g)	150
Ei* (stuk(s))	2
Biologische boeren karnemelk* (ml)	200
Bakpoeder (g)	8
Mascarpone* (g)	150
Witte-chocoladedruppels (g)	100
Sinaasappel* (stuk(s))	1
Pistachenoten (g)	20
Zelf toevoegen	
Suiker (el)	1
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	4
Zonnebloemolie (el)	1
Zout (tl)	½

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	5058 /1209	1087 /260
Vetten (g)	66	14
Waarvan verzadigd (g)	35,9	7,7
Koolhydraten (g)	126	27
Waarvan suikers (g)	65,6	14,1
Vezels (g)	4	1
Eiwitten (g)	29	6
Zout (g)	3,4	0,7

Allergenen

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



Voorbereiden

- Kluts de eieren in een kom. Voeg de karnemelk toe en klop alles luchtig met een garde.
- Meng in een andere kom 150 g bloem met ½ zakje bakpoeder, ½ tl zout en 1 el suiker.
- Spatel de opgeklopte eieren en karnemelk door het bloemmengsel.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur.

Bakken

- Schenk een pollepel beslag per keer in de pan. Bak de pancakes in 2 minuten per kant bruin. Haal uit de pan en houd warm onder aluminiumfolie.
- Breng ondertussen een laagje water aan de kook in een steelpan. Zet een hittebestendige kom bovenop de pan, maar zorg dat deze het water niet raakt.
- Voeg ⅓ van de chocoladedruppels toe en laat al roerend smelten.
- Laat de chocolade afkoelen tot deze nog wel gesmolten, maar niet te heet is.

Toppings voorbereiden

- Rasp de sinaasappel. Snijd er twee plakken af en pers de rest uit in een kleine kom.
- Laat in een andere steelpan het sinaasappelsap, de honing en de pistachenoten pruttelen tot de saus is ingedikt. Voeg eventueel een snufje zout toe.
- Meng in een kom de mascarpone met de gesmolten chocolade en 1 el rasp.
- Maak stapeltjes pancakes op borden. Verdeel de chocoladesaus en pistachetopping ernaover. Garneer met de sinaasappelschijfjes en de overige chocoladedruppels.

Eet smakelijk!

Scheur mij af!



Klassieke wentelteefjes

met blauwe bessen | 2 porties

Ontbijt

Totale tijd: 25 - 30 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Diep bord, koekenpan, garde

Ingrediënten

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1916 / 458	716 / 171
Vetten (g)	18	7
Waarvan verzadigd (g)	9,2	3,4
Koolhydraten (g)	56	21
Waarvan suikers (g)	21,2	7,9
Vezels (g)	5	2
Eiwitten (g)	16	6
Zout (g)	0,9	0,4

Allergenen

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



Voorbereiden

- Halveer de briochebroodjes.
- Voeg aan een diep bord de eieren, melk, 1 ½ el suiker en de kaneel toe. Klop alles goed met een garde.
- Verhit de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Leg ondertussen twee briocheplakjes per keer in het eimengsel, tot de plakjes helemaal verzadigd zijn.

Wentelteefjes maken

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

Serveren

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

Eet smakelijk!



Bagel met roerei, ontbijtspek en kaas

met verse bieslook | 2 porties

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

Bakpla(a)t(en) met bakpapier, kom(men), 2x koekenpan

Ingrediënten

Ei* (stuk(s))	4
Ontbijtspek* (plakje(s))	4
Verse bieslook* (g)	10
Geraspte oude Goudse kaas* (g)	25
Bagel (stuk(s))	4
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] melk	1
[Plantaardige] roomboter (el)	1
Peper & zout	naar smaak

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3326 /795	1013 /242
Vetten (g)	37	11
Waarvan verzadigd (g)	13,4	4,1
Koolhydraten (g)	75	23
Waarvan suikers (g)	9	2,7
Vezels (g)	6	2
Eiwitten (g)	37	11
Zout (g)	2,3	0,7

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd de bieslook fijn. Haal de plakjes ontbijtspek los van elkaar.
- Verhit een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur en bak het ontbijtspek in 3 - 4 minuten knapperig.

Bakken

- Kluts de eieren in een kom met een scheutje melk. Breng op smaak met peper en zout.
- Verhit ondertussen de roomboter in een tweede koekenpan op middelhoog vuur. Voeg het eimengsel toe aan de pan en roerbak 2 - 3 minuten, of totdat het ei gestold is.

Serveren

- Snijd het broodje open. Leg met de snijkant naar boven op een bakplaat met bakpapier.
- Bestrooi met de geraspte kaas en bak 4 - 5 minuten in de oven.
- Beleg het broodje met het roerei en het ontbijtspek.
- Garneer met de bieslook.

Eet smakelijk!



Salade met kip en pestodressing

met witte kaas, parelcouscous en verse groenten | 2 porties

Lunch

Totale tijd: 15 - 20 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom(men), pan met deksel, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten

Kipfilet* (stuk(s))	1
Spinazie* (g)	100
Paprika* (stuk(s))	1
Rode cherrytomaten (g)	125
Griekse kruidenmix (zakje(s))	1
Parel Couscous (g)	75
Pesto genovese* (g)	40
Witte kaas* (g)	50
Zelf toevoegen	
Extra vierge olijfolie (el)	2
Rodewijnazijn (el)	½
Zonnebloemolie (el)	½
Peper & zout	naar smaak

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2339 /559	658 /157
Vetten (g)	34	10
Waarvan verzadigd (g)	8,3	2,3
Koolhydraten (g)	35	10
Waarvan suikers (g)	8,3	2,3
Vezels (g)	6	2
Eiwitten (g)	25	7
Zout (g)	1,2	0,3

Allergenen

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



Kip bakken

- Breng ruim water aan de kook in een pan en kook de parelcouscous, afgedekt, 12 - 14 minuten. Giet af en laat uitstomen.
- Snijd de kipfilet in blokjes.
- Meng in een kom de kip met 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 bewaar apart.

Groenten bereiden

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

Serveren

- Verkruimel de witte kaas.
- Giet de dressing in twee potjes.
- Voeg de ingrediënten in de volgende volgorde toe aan de potjes: paprika, cherrytomaten, parelcouscous, spinazie, kip en witte kaas (zie Tip).

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

Eet smakelijk!



Wraps met gebraden kipfilet en zongedroogde tomaten

met slamix, cherrymatenen en pesto | 2 porties

Lunch

Totale tijd: 10 - 15 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, saladekom

Ingrediënten

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

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2180 /521	800 /191
Vetten (g)	26	10
Waarvan verzadigd (g)	3,7	1,4
Koolhydraten (g)	49	18
Waarvan suikers (g)	6,1	2,2
Vezels (g)	5	2
Eiwitten (g)	20	7
Zout (g)	2,5	0,9

Allergenen

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



1



2



3

Voorbereiden

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

Tortilla's verwarmen

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

Serveren

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

Eet smakelijk!



Mediterrane stijl kalkoenfilet op Turks broodje

met tomatentapenade en knoflook-yoghurtsaus | 2 porties

Lunch

Totale tijd: 15 - 20 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom(men), kleine kom, koekenpan

Ingrediënten

Mini Turks brood (stuk(s))	2
Knoflookteentje (stuk(s))	½
Tomaat (stuk(s))	2
Vers bladpeterselie* (g)	10
Rucola en veldsla* (g)	40
Biologische volle yoghurt* (g)	50
Tomatentapenade* (g)	80
Kalkoenfilet* (stuk(s))	2
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	1
Peper & zout	naar smaak

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2351 /562	615 /147
Vetten (g)	20	5
Waarvan verzadigd (g)	3,2	0,8
Koolhydraten (g)	59	15
Waarvan suikers (g)	7,6	2
Vezels (g)	6	2
Eiwitten (g)	38	10
Zout (g)	2,5	0,6

Allergenen

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



Kalkoen bakken

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Bak het Turks brood 5 - 8 minuten in de oven.
- Verhit de olijfolie in een koekenpan en bak de kalkoen 6 - 8 minuten op middelhoog vuur.

Beleg voorbereiden

- Snijd ondertussen de tomaat in blokjes. Meng in een kom de tomatentapenade met de verse tomaat.
- Pers de knoflook of snijd fijn en snijd de peterselie fijn.
- Meng in een kleine kom de yoghurt met de knoflook en de helft van de peterselie.
- Breng zowel de tapenademix als de yoghurtsaus op smaak met peper en zout.

Serveren

- Snijd het Turks brood open en beleg met de slamix, de tapenademix en kalkoen.
- Besprenkel met de yoghurtsaus.
- Garneer met de overige peterselie.

Eet smakelijk!



Cheesy driehoekwrap met salami en mozzarella

met pesto en tomaat | 2 porties

Lunch

Totale tijd: 15 - 20 min.



Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Koekenpan

Ingrediënten

Witte tortilla (stuk(s))	4
Pesto genovese* (g)	40
Tomaat (stuk(s))	2
Mozzarella* (bol(len))	1
Salami* (plakje(s))	6
Zelf toevoegen	
Zonnebloemolie (el)	½

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2807 / 671	1001 / 239
Vetten (g)	42	15
Waarvan verzadigd (g)	14,1	5
Koolhydraten (g)	46	17
Waarvan suikers (g)	4,3	1,5
Vezels (g)	3	1
Eiwitten (g)	25	9
Zout (g)	2,4	0,9

Allergenen

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



Voorbereiden

- Leg elke tortilla plat neer en snijd met een mes vanuit het midden naar de rand van de wrap.
- Snijd de tomaat in dunne plakjes. Snijd de mozzarella in plakjes.
- Beleg de eerste kwart van de tortilla, links van de inkoping, met salami.
- Beleg de kwart tortilla recht onder de salami met de kaas.

Wraps vouwen

- Beleg de volgende kwart tortilla, rechts van de kaas, met de plakjes tomaat.
- Besmeer de laatste kwart tortilla met de pesto.
- Vouw de kwarten één voor één voorzichtig om, zodat er een driehoekige wrap ontstaat: vouw eerst het gedeelte met de salami over het deel met de kaas.
- Vouw daarna over de tomaten en als laatste over de pesto. Duw de tortilla voorzichtig plat.

Serveren

- Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de driehoekige wraps 2 - 3 minuten per kant, tot ze goudbruin zijn en de kaas gesmolten is.
- Serveer de wraptosti's op een bord.

Eet smakelijk!



Bao buns met garnalen en koolsla

met sriracha-mayo en gomasio | 2 porties

Lunch

Totale tijd: 15 - 20 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom(men), koekenpan

Ingrediënten

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

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2406 /575	679 /162
Vetten (g)	27	8
Waarvan verzadigd (g)	3	0,8
Koolhydraten (g)	59	17
Waarvan suikers (g)	12,8	3,6
Vezels (g)	5	1
Eiwitten (g)	21	6
Zout (g)	1,9	0,5

Allergenen

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



Koolsla maken

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

Garnalen bakken

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

Serveren

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

Eet smakelijk!



Lunchbox: wraps met geroosterde kip en pesto-mayonaise

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

Lunch

Totale tijd: 15 - 20 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Ingrediënten

Witte tortilla (stuk(s))	4
Komkommer* (stuk(s))	1
Sinaasappel* (stuk(s))	2
Rode cherryltomen (g)	250
Gezouten amandelen (g)	40
Hummus* (g)	160
Pesto genovese* (g)	40
Slamix met radicchio, rucola en bladsla* (g)	40
Gebraad kipfilet* (g)	120
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] mayonaise (el)	1
Wittewijnazijn (tl)	2
Peper & zout	naar smaak

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3787/905	563/135
Vetten (g)	51	8
Waarvan verzadigd (g)	6,1	0,9
Koolhydraten (g)	74	11
Waarvan suikers (g)	20	3
Vezels (g)	10	2
Eiwitten (g)	31	5
Zout (g)	3,1	0,5

Allergenen

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



Wraps samenstellen

- Snijd de helft van de cherryltomen in kwartjes.
- Meng de pesto met de mayonaise en wittewijnazijn. Breng op smaak met peper en zout.
- Smeer de pestomayonaise op de wraps en beleg met de kip en tomatenblokjes. Garneer met de slamix.
- Rol de tortilla's op en leg 2 wraps in elke lunchbox.

Lunchbox voorbereiden

- Halveer de komkommer en snijd in blokjes.
- Schil de sinaasappel en haal de partjes los van elkaar.

Serveren

- Voeg de helft van de komkommer, sinaasappelpartjes, amandelen en overige cherryltomen toe aan elke lunchbox.
- Voeg de hummus toe om als tussendoortje met de groenten te eten.

Eet smakelijk!