

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Mixer, grote kom, 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)	1595 /381
Vetten (g)	17
Waarvan verzadigd (g)	8,6
Koolhydraten (g)	48
Waarvan suikers (g)	34,1
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	7
Zout (g)	1,4

Allergenen

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

Double chocolate brownies

met walnoten | +/- 9 stuks



Bakken Totale tijd: 40 - 50 min.



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).

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

3. Bakken

- 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.

2. Beslag mixen

- Mix in een grote kom het water, de **eieren**, de roomboter en de cakemix tot een egaal beslag (zie Tip).
- Voeg $\frac{2}{3}$ van de **walnoten** en $\frac{2}{3}$ van de **witte- en melkchocoladedruppels** toe aan het beslag.

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

4. 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 satéprikker om te controleren of de brownie gaar is. De brownie mag nog plakkerig zijn vanbinnen. Is het deeg nog te vloeibaar? Bak de brownie dan nog enkele minuten verder.

Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

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

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

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

Ingrediënten

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1193 /285
Vetten (g)	14
Waarvan verzadigd (g)	8,7
Koolhydraten (g)	33
Waarvan suikers (g)	22,8
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.

Carrot cake met citroen-roomkaasglazuur

met kokosrasp en pistachenoten | +/- 10 stukken



HELLO
FRESH

Bakken Totale tijd: 80 - 90 min.



1. Voorbereiden

- Haal de **roomboter** uit de koelkast. Weeg 160 gram af, snijd in blokjes en laat op kamertemperatuur komen.
- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Rasp de **wortels** grof.
- Bekleed een ronde taartvorm met een doorsnede van 24 cm met bakpapier.

2. Deeg mengen

- Meng in een grote kom de **roomboter**, **suiker** en het zout met een spatel of mixer tot een romige, luchtige massa.
- Mix een voor een de **eieren** erdoor.
- Spatel voorzichtig de **bloem**, het **bakpoeder**, de **kaneel** en 2 mespuntjes **nootmusaat** erdoor.
- Voeg tot slot de geraspte **wortel** en de **kokosrasp** toe en spatel door het beslag.
- Giet het beslag in de taartvorm. Bak de taart 50 - 60 minuten in de oven.

3. Toppings voorbereiden

- Giet de **poedersuiker** in een kom. Voeg lepel voor lepel de **roomkaas** toe en klop met een vork tot een egale massa.
- Rasp de schil van de **citroen** met een fijne rasp en pers de **citroen** uit. Voeg de **citroensap** toe aan de **roomkaas** en voeg wat **citroensap** naar smaak toe.
- Hak de **pistachenoten** grof.

4. Serveren

- Controleer of de carrot cake klaar is door er met een satéprikker in te prikken. Komt hij er schoon uit? Dan is de carrot cake klaar. Haal hem uit de oven en laat volledig afkoelen.
- Besmeer de bovenkant van de cake met het roomkaasglazuur en garneer met de **pistachenoten**.

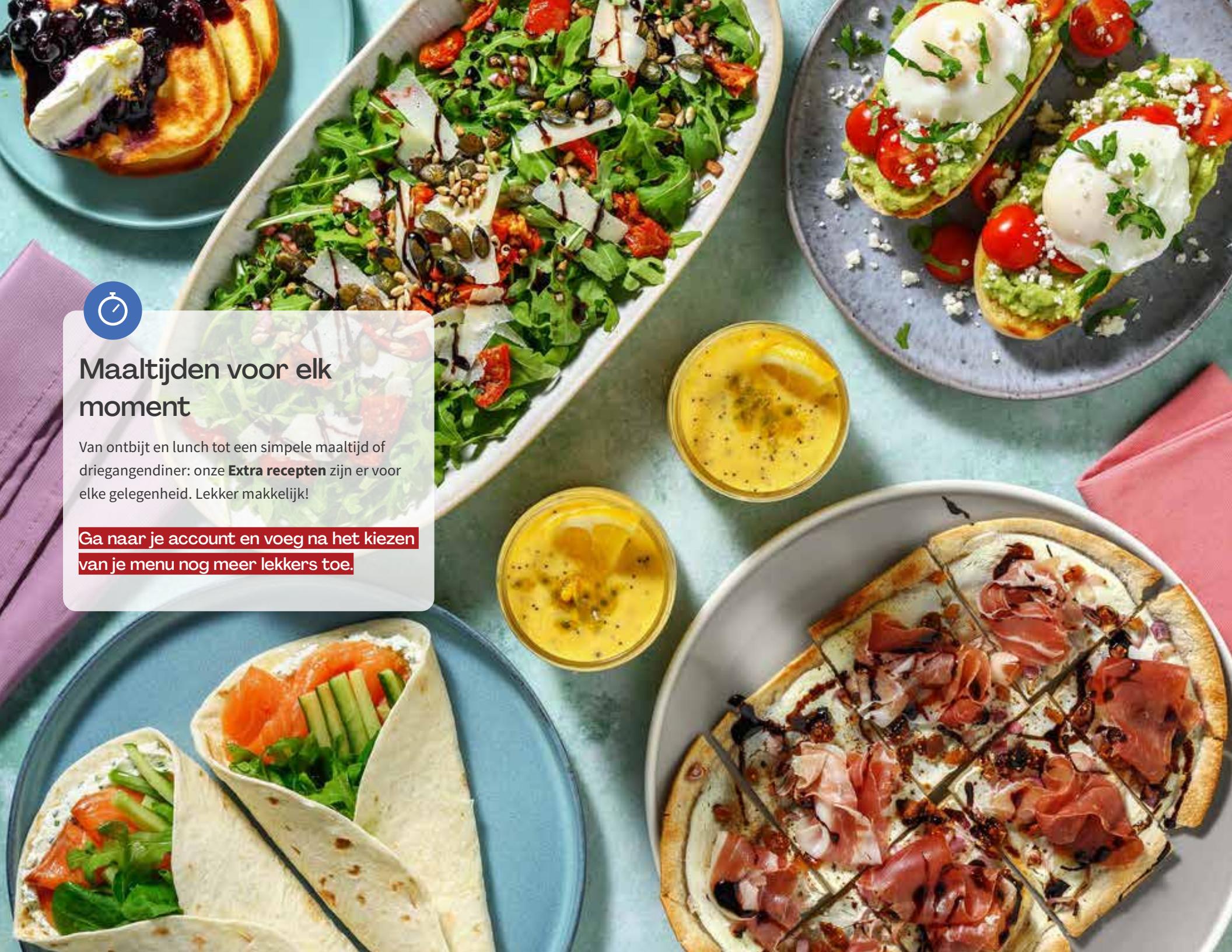
Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

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

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Cakeblik met een lengte van 25 cm, grote kom, handmixer, bakpapier, steelpan, satéprikkers, hittebestendige kom

Ingrediënten

Banaan (stuk(s))	3
Melkchocoladedruppels (g)	200
Hazelnoten (g)	20
Bananenbroodmix (g)	400
Zelf toevoegen	
Zonnebloemolie (ml)	100
Water (ml)	90

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1405 / 336
Vetten (g)	17
Waarvan verzadigd (g)	5,4
Koolhydraten (g)	40
Waarvan suikers (g)	25,1
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	5
Zout (g)	0,5

Allergenen

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

Chocolade-bananenbrood

met melkchocolade en hazelnoten | +/- 10 plakken



HELLO
FRESH

Bakken Totale tijd: 60 - 70 min.



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 160 graden.
- Prak 2 **bananen** fijn met een vork. Snijd de derde **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 laten 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.

3. Bakken

- Meng de **hazelnoten** en overige **chocoladedruppels** door het beslag.
- Voeg de helft van het beslag toe aan de kom met gesmolten **chocolade** en meng goed door.
- Giet eerst het chocoladebeslag in het cakeblik en vervolgens het naturel beslag. Roer kort met een satéprikker of mes door het beslag zodat er na het bakken een marmereffect ontstaat.
- Leg de twee stukken **banaan** bovenop het beslag. Druk ze een beetje in het beslag, maar zorg dat ze nog wel zichtbaar zijn.
- Bak het **bananenbrood** 45 - 55 minuten in de oven.

2. Smelten en mixen

- Breng een laagje water aan de kook in een steelpan. Zet op de pan een hittebestendige kom en zorg dat deze het water niet raakt.
- Voeg 50 g **melkchocolade** toe aan de kom. Laat volledig smelten en daarna iets afkoelen.
- Meng in een grote kom de geprakte **bananen** met de **bananenbroodmix**, het water en 100 ml zonnebloemolie. Mix het geheel met een garde of handmixer tot een egaal beslag.
- Hak de **hazelnoten** grof.

4. Serveren

- Controleer of het **bananenbrood** klaar is door er met een satéprikker in te prikken. Komt hij er droog uit? Dan is het **bananenbrood** klaar!
- Haal uit de oven en laat het **bananenbrood** 15 minuten afkoelen in het blik.

Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

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

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, soeppan

Ingrediënten

Ui (stuk(s))	6
Knoflookteentje (stuk(s))	2
Witte wijn (ml)	187
Laurierblad (stuk(s))	1
Verge tijm* (g)	5
Witte demi-baguette (stuk(s))	2
Parmigiano Reggiano DOP* (stuk(s))	2
Pikante uienschutney* (g)	40
Geraspte Goudse kaas* (g)	25
Zelf toevoegen	
Zoutarme runderbouillon (ml)	1000
Olijfolie (el)	1
Peper & zout	naar smaak
Plantaardige roomboter (el)	1

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

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

Allergenen

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

Franse stijl uiensoep

met cheesy toast | 4 porties



Lunch Totale tijd: 50 min.



1. Voorbereiden

- Snijd de **ui** in halve ringen. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Verhit de margarine en olijfolie in een grote pan op middelhoog vuur.
- Voeg de **ui** toe en bak al roerend 15 - 20 minuten.
- Voeg de **knoflook** en **tijm** toe en bak nog 1 - 2 minuten.

2. Soep maken

- Voeg de **witte wijn**, de **uienschutney** en het **laurierblad** toe en laat 1 minuut sudderen.
- Voeg de bouillon toe en laat de soep 30 minuten op laag vuur pruttelen.
- Breng op smaak met peper en zout.

3. Toast maken

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

4. Serveren

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

Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

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

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





Smoothiebox

Begin de dag vol vitaminen!

1

Green vegan smoothiebowl

met avocado, mango, kiwi en spinazie

2

Tutti-fruttis smoothie met frambozen

met ananas, sinaasappel en banaan

3

Smoothie met blauwe bessen en mango

met banaan en kokosmelk

Green vegan smoothiebowl

met avocado, mango, kiwi en spinazie | 2 porties

10 min.



Benodigdheden

Staafmixer of blender, hoge kom

Ingrediënten voor 2 personen

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

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

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

1. Halveer de **avocado** en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in blokjes. Schil de **kiwi** en 1 **mango**. Snijd de **mango** en **kiwi** in blokjes. Snijd 2 **bananen** in plakjes. Houd alle **kiwi** en een deel van de gesneden **mango** en **banaan** apart voor de garnering.
2. Voeg de **avocado**, **spinazie**, 250 ml **kokosmelk** en het grootste deel van de **banaan** en **mango** toe aan een blender of hoge kom.
3. Mix alles met de blender of een staafmixer tot een dikke smoothie. Voeg eventueel een scheutje melk of water toe om de smoothie te verdunnen.
4. Schenk de smoothie in twee kommen. Garneer met de **kokosrasp**, **kiwi** en de overige **banaan** en **mango**.

Allergenen

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

Contact

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

Smoothiebox

Tutti-fruttisMOOTHIE met blauwe bessen

met ananas, sinaasappel en banaan | 2 porties

5 min.



Benodigdheden

Staafmixer of blender, hoge kom

Ingrediënten voor 2 personen

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1704 /407	375 /90
Vetten (g)	22	5
waarvan verzadigd (g)	18,8	4,1
Koolhydraten (g)	45	10
waarvan suikers (g)	38,7	9
Vezels (g)	7	2
Eiwitten (g)	4	1
Zout (g)	0	0

Allergenen

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

Smoothie met blauwe bessen en mango

met banaan en kokosmelk | 2 porties

5 min.



Benodigdheden

Staafmixer of blender, hoge kom

Ingrediënten voor 2 personen

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

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

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

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

3. Voeg de **banaan**, de **mango**, de **kokosmelk** en 125 g **blauwe bessen** toe aan een blender of hoge kom. Mix in de blender of met een staafmixer tot een dikke smoothie.

4. Schenk de smoothie in glazen en serveer.

Eet smakelijk!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, grote kom

Ingrediënten

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	928 /222
Vetten (g)	14
Waarvan verzadigd (g)	4
Koolhydraten (g)	17
Waarvan suikers (g)	2,6
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	7
Zout (g)	0,8

Allergenen

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

Loaded nacho's met pulled chicken

met zelfgemaakte guacamole en jalapeño's | 4 porties



HELLO
FRESH

Voorafje Totale tijd: 30 - 40 min.



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Snij de **bosui** in fijne ringen.
- Verdeel de **tortillachips** over een bakplaat met bakpapier.
- Beleg de **chips** gelijkmatig met de **pulled chicken**, **jalapeño's** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en $\frac{1}{3}$ van de **bosui**. Bestrooi tot slot met de **kaas**.
- Bak 10 - 15 minuten, of tot de **kaas** is gesmolten.

2. Snijden

- Halver de **avocado**'s en verwijder de pit en schil. Snijd de **avocado** 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**.

3. Guacamole maken

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

4. Serveren

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

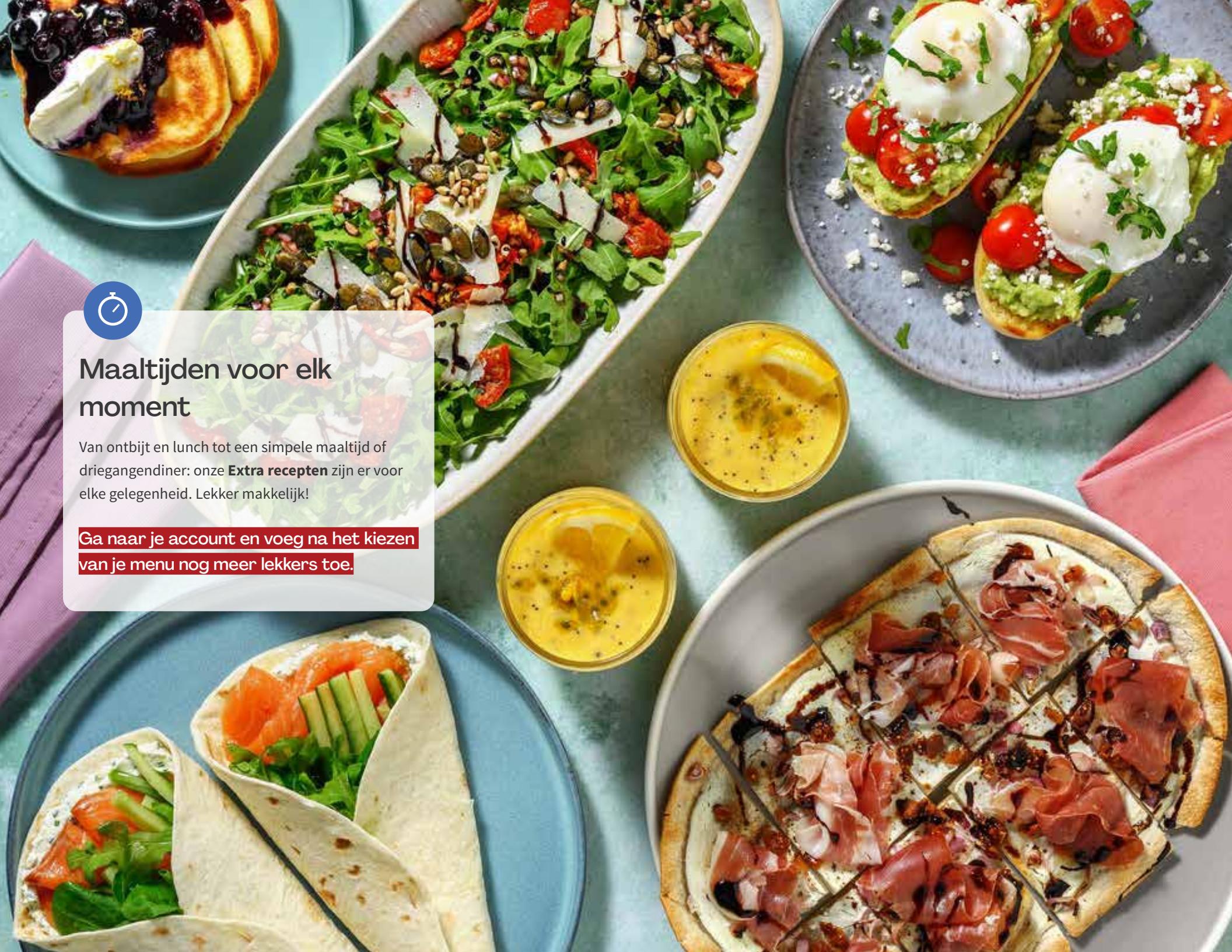
Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

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

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





Bœuf Bourguignon

4 personen | met runderlappen en aardappelpuree

Totale tijd: 180 - 190 min.



Wat vond je van dit recept?
Scan de QR-code en laat het
ons weten.



Ui



Sjalot



Knoflookteentje



Wortel



Bleekselderij



Kastanjechampignons



Nootmuskaat



Ontbijtspek



Runderlappen



Tomatenpuree



Rode wijn



Laurierblad



Aardappelen



Kookroom



Verge tijm



Worcestershiresaus

Klaar om te koken?

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

Benodigheden

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

Ingrediënten voor 4 personen

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	374 /89
Vetten (g)	4
Waaran verzadigd (g)	2
Koolhydraten (g)	7
Waaran suikers (g)	1,2
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	7
Zout (g)	0,2

Allergenen

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



1. Voorbereiden

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



2. Vlees bakken

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



4. Stoven

- Voeg 150 ml water, de **worcestershiresaus**, de **sjalot**, het **laurierblad**, ¾ bouillonblokje en de **verse tijm** toe aan de pan.
- Voeg het **ontbijtspek** en de **runderlappen** toe aan de pan. Laat de bœuf bourguignon 2 - 3 uur, afgedekt, stoven op laag vuur.
- Schil ondertussen de **aardappelen** en snijd in grove stukken.
- Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel en kook de **aardappelen** 12 - 15 minuten.

5. Aardappelpuree maken

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



6. Serveren

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

Eet smakelijk!

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

Vershoudfolie, koekenpan

Ingrediënten

Witte tortilla (stuk(s))	4
Avocado (stuk(s))	1
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	2
Feta* (g)	50
Rucola en veldsla* (g)	40
BBQ-rub (zakje(s))	1
Kippendijreepjes* (g)	100
Hummus* (g)	160
Gezouten amandelen (g)	40
Rode cherrytomaten (g)	125
Handsinaasappel* (stuk(s))	2
Zelf toevoegen	
Zonnebloemolie (tl)	1
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

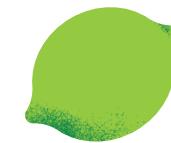
	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4222 /1009	577 /138
Vetten (g)	61	8
Waarvan verzadigd (g)	12,5	1,7
Koolhydraten (g)	69	9
Waarvan suikers (g)	18,2	2,5
Vezels (g)	16	2
Eiwitten (g)	32	4
Zout (g)	2,6	0,4

Allergenen

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

Lunchbox met avocado-kipwraps

met snackgroenten, dip, vers fruit en amandelen | 2 porties



HELLO
FRESH

Lunch Totale tijd: 15 min.



1. Voorbereiden

- Halveer **mini-komkommer** in de lengte en snijd vervolgens in reepjes.
- Halveer de **avocado** en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakken.
- Verkruimel de **feta**.

2. Tortilla's maken

- Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Voeg de **kippendijreepjes** en **BBQ-rub** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) toe en bak 4 - 6 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Beleg de **wraps** met de **kip**, **avocado**, **feta** en **mini-komkommer**.
- Rol de **wraps** op en voeg 2 wraps toe aan de lunchtrommel (zie Tip).

Tip: Wikkel de andere 2 wraps in plasticfolie en bewaar in de koelkast voor de volgende dag!

3. Snijden

- Snijd de **komkommer** doormidden en vervolgens in reepjes.
- Verwijder de schil van de **sinaasappel**. Pel de **sinaasappel** en bewaar de partjes apart.

4. Lunchbox maken

- Voeg de **sinaasappelpartjes** en **amandelen** toe aan de lunchtrommel met de **wraps**.
- Voeg de helft van de **cherrytomaten** en **komkommer** toe aan de lunchtrommel. Eet als snack met de **hummus** (zie Tip).

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

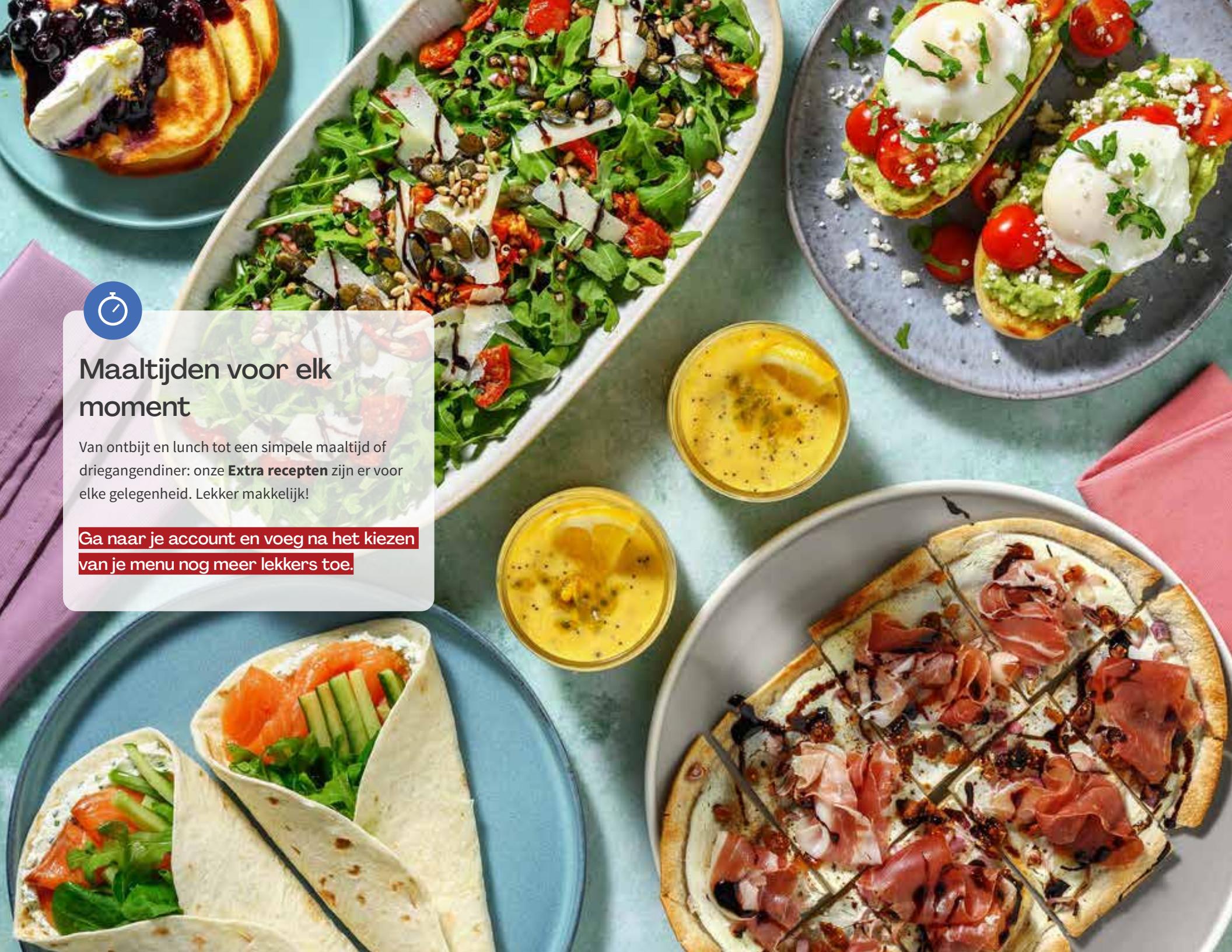
Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

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

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Glas, grote pan, keukenpapier, schuimspaan, kleine kom

Ingrediënten

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

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3062 /732	877 /210
Vetten (g)	47	13
Waaran verzadigd (g)	7,7	2,2
Koolhydraten (g)	40	12
Waaran suikers (g)	1,8	0,5
Vezels (g)	3	1
Eiwitten (g)	36	10
Zout (g)	2,3	0,6

Allergenen

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

Avocado, gerookte zalm en gepocheerde eieren op toast

met citroenmayonaise | 2 porties

Lunch Totale tijd: 20 - 25 min.



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Halveer de **avocado** en verwijder de pit en schil.
- Prak het vruchtvlees in een kleine kom samen met de **citroenmayonaise**.
- Breng op smaak met peper en zout.

2. Brood roosteren

- Snijd het **brood** in de lengte doormidden en besprekel met de olijfolie.
- Leg op een met bakplaat met bakpapier bak 5 - 7 minuten in de oven.

3. Ei pocheren

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

4. Serveren

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

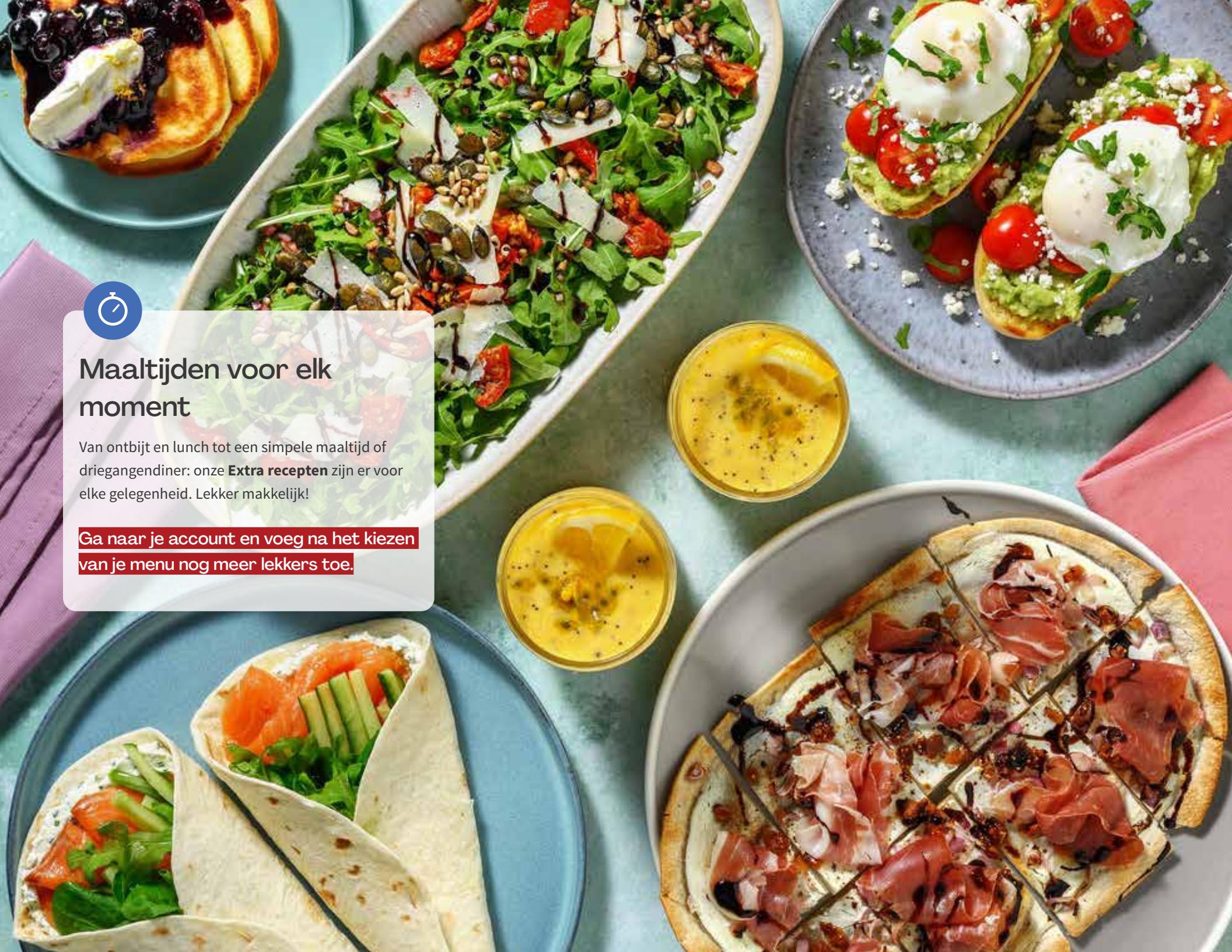
Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

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

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, dunschiller, koekenpan

Ingrediënten

Pulled chicken* (g)	100
Bao-broodje* (stuk(s))	4
Hoisinsaus (g)	25
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	2
Wortel* (stuk(s))	1
Gefrituurde uitjes (g)	30
Sriracha-mayo* (g)	50
Zelf toevoegen	
Wittewijnnazijn (el)	3
Suiker (tl)	1
Peper & zout	naar smaak
Zonnebloemolie (el)	½

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2402 /574	699 /167
Vetten (g)	26	7
Waaran verzadigd (g)	6,5	1,9
Koolhydraten (g)	68	20
Waaran suikers (g)	17,4	5,1
Vezels (g)	4	1
Eiwitten (g)	17	5
Zout (g)	1,8	0,5

Allergenen

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

Bao buns met hoisin pulled chicken

met wortel, komkommer en gefrituurde uitjes | 2 porties



HELLO
FRESH

Voorafje Totale tijd: 15 min.



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Schaaf de **wortel** met een dunschiller in dunne linten.
- Meng in een kom de wittewijnnazijn met de suiker. Voeg de **wortel** toe aan de kom. Breng op smaak met zout en schep alles door elkaar.
- Snijd de **komkommer** in dunne halve maantjes.

2. Bakken

- Bak de **bao-broodjes** 4 - 5 minuten in de oven.
- Verhit ondertussen ½ el zonnebloemolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de **pulled chicken** en de **hoisinsaus** 4 - 5 minuten.

3. Vullen

- Maak de **bao-broodjes** open en vul ze met de **wortel** en **komkommer**.
- Beleg de **broodjes** met de **pulled chicken**.

4. Serveren

- Besprenkel de **bao-broodjes** met de **siracha-mayo**.
- Garneer met de **gefrituurde uitjes**.

Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

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

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom

Ingrediënten

Witte tortilla (stuk(s))	4
Mangochutney* (g)	40
Avocado (stuk(s))	1
Warmgerookte zalmsnippers* (g)	150
Verge munt* (g)	10
Little gem* (stuk(s))	1
Citroenmayo met zwarte peper* (g)	50
Zelf toevoegen	
Peper & zout	naar smaak

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2849 /681	877 /210
Vetten (g)	40	12
Waaran verzadigd (g)	5,5	1,7
Koolhydraten (g)	53	16
Waaran suikers (g)	9,3	2,9
Vezels (g)	6	2
Eiwitten (g)	26	8
Zout (g)	1,9	0,6

Allergenen

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

Wraps met gerookte zalm

met munt en mango-avocadosalsa | 2 porties



Lunch Totale tijd: 10 - 15 min.



1. Voorbereiden

- Halveer de **avocado** en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in blokjes.
- Ris de **muntblaadjes** van de takjes. Snijd de **muntblaadjes** fijn.

2. Salsa maken

- Meng in een kom de **avocadolokjes**, de **munt** en de **mangochutney**.
- Breng op smaak met peper en zout.

3. Zalmvulling maken

- Meng de **zalmdlokken** met de **citroenmayonaise**.

4. Serveren

- Verdeel de **slablaadjes** over de **tortilla's**.
- Beleg de **tortilla's** met de **zalm** en de **avocadosalsa**.
- Rol de **tortilla's** op (zie Tip).

Tip: Je kunt de tortilla's ook in aluminiumfolie wikkelen en meenemen als lunch!

Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

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

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





Smoothiebox

Begin de dag vol vitaminen!

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

2 Very berry smoothie
met blauwe bessen, frambozen en banaan

3 Orange dream smoothie
met mango, passievrucht en sinaasappel

Green vegan smoothiebowl

met avocado, mango, kiwi en spinazie | 2 porties

10 min.



Benodigdheden

Staafmixer of blender, hoge kom

Ingrediënten voor 2 personen

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

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2590 / 619	489 / 117
Vetten (g)	40	8
waarvan verzadigd (g)	24,3	4,6
Koolhydraten (g)	53	10
waarvan suikers (g)	42,5	8
Vezels (g)	8	2
Eiwitten (g)	8	1
Zout (g)	0,1	0

1. Halveer de **avocado** en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in blokjes. Schil de **mango** en **kiwi**. Snijd de **mango** en **kiwi** in blokjes. Snijd 2 **banaan** in plakjes. Houd alle **kiwi** en een deel van de gesneden **mango** en **banaan** apart voor de garnering.
2. Voeg de **avocado**, **spinazie**, 250 ml **kokosmelk** en het grootste deel van de **banaan** en **mango** toe aan een blender of hoge kom.
3. Mix alles met de blender of een staafmixer tot een dikke smoothie. Voeg eventueel een scheutje melk of water toe om de smoothie te verdunnen.
4. Schenk de smoothie in twee kommen. Garneer met de **kokosrasp**, **kiwi** en de overige **banaan** en **mango**.

Eet smakelijk!

Contact

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

Smoothiebox

Allergenen

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

Very berry smoothie

met blauwe bessen, frambozen en banaan | 2 porties

5 min.



Benodigdheden

Blender of hoge kom met staafmixer

Ingrediënten voor 2 personen

Banaan* (stuk(s))	2
Blauwe bessen* (g)	125
Frambozen* (g)	125
Kokosmelk (ml)	250
Zelf toevoegen	
Honing	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1741 / 416	458 / 109
Vetten (g)	23	6
waarvan verzadigd (g)	19,9	5,2
Koolhydraten (g)	42	11
waarvan suikers (g)	34	8,9
Vezels (g)	8	2
Eiwitten (g)	4	1
Zout (g)	0,1	0

Allergenen

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

Orange dream smoothie

met mango, passievrucht en sinaasappel | 2 porties

5 min.



Benodigdheden

Blender of hoge kom met staafmixer, kleine kom

Ingrediënten voor 2 personen

Handsinaasappel* (stuk(s))	1
Mango* (stuk(s))	2
Passievrucht* (stuk(s))	1
Biologische halfvolle melk* (ml)	200
Zelf toevoegen	
Honing	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1092 / 261	271 / 65
Vetten (g)	4	1
waarvan verzadigd (g)	1,2	0,3
Koolhydraten (g)	47	12
waarvan suikers (g)	42,1	10,4
Vezels (g)	8	2
Eiwitten (g)	7	2
Zout (g)	0,1	0

1. Halveer 1 **sinaasappel** en pers uit boven een kleine kom.

2. Schil de **mango** en snijd het vruchtvlees klein. Halveer de **passievrucht** en lepel het vruchtvlees eruit.

3. Voeg het **fruit**, de **melk** en het **sinaasappelsap** toe aan een blender of hoge kom met staafmixer. Mix tot een dikke smoothie. Voeg honing naar smaak toe.

4. Verdeel de smoothie over twee glazen. Garneer met het **chiazaad**.

Eet smakelijk!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, grote kom, fijne rasp, kleine kom, garde

Ingrediënten

Tarwebloem (g)	260
Bakpoeder (g)	8
Biologische boeren karnemelk* (ml)	150
Cranberrychutney* (g)	80
Gedroogde cranberry's (g)	40
Handsinaasappel* (stuk(s))	1
Gemalen kaneel (tl)	3
Mascarpone* (g)	100
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] roomboter (g)	70
Suiker (g)	55
Zout (tl)	1

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1145 /274
Vetten (g)	12
Waarvan verzadigd (g)	7,7
Koolhydraten (g)	38
Waarvan suikers (g)	15,3
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	5
Zout (g)	1

Allergenen

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

Paddington's scones

met cranberry's, sinaasappel en kaneel | 10 porties



Bakken Totale tijd: 40 - 50 min.



1. Deeg maken

- Verwarm de oven voor op 180 graden. Haal de roomboter uit de koelkast. Rasp de schil van de **sinaasappel** en pers 1 el **sinaasappelsap**.
- Meng in een grote kom de bloem, het **bakpoeder**, het zout, de **sinaasappelrasp**, $\frac{1}{2}$ zakje **kaneel** en 40 gram suiker.
- Kneed de roomboter en de droge ingrediënten tot er broodkruimels ontstaan.
- Voeg de **karnemelk** en de **gedroogde cranberry's** toe en kneed tot een glad, gelijkmatig deeg.

3. Kaneelmascarpone maken

- Meng in een kleine kom de **cranberrychutney** met 1 el **sinaasappelsap**.
- Meng in een kom de **mascarpone** met de overige **kaneel** en 15 gram suiker. Meng met een garde tot een luchtig geheel.

2. Scones maken

- Rol kleine ballen van het deeg. Gebruik ongeveer 2 el deeg per bal.
- Verdeel de deegballen over een bakplaat met bakpapier.
- Bak de scones 10 - 15 minuten in de oven.

4. Serveren

- Haal de scones uit de oven en laat volledig afkoelen.
- Verdeel de scones over een serveerschaal. Serveer met de kaneelmascarpone en cranberrychutney.

Eet smakelijk!

OP AVONTUUR IN DE KEUKEN
MET PADDINGTON



Geef het avondeten een twist met Peruaanse- en Engelse stijl recepten geïnspireerd op de film 'Paddington in Peru' - in de bioscoop vanaf 23 januari 2025. Een unieke reis naar Londen winnen? Scan voor meer info!



OP AVONTUUR IN DE KEUKEN MET PADDINGTON

PADDINGTON™
IN PERU

NU OP HET MENU



HELLO
FRESH

STUDIOCANAL

©P&Co Ltd./SC 2024





High tea op z'n Engels

met zelfgemaakte scones, gerookte zalmwraps, brownies, quiche en kaneelrolletjes | om te delen

Totale tijd: 60 - 70 min.



PADDINGTON™ IN PERU ALLEEN IN DE BIOSCOOP

STUDIOCANAL ©P&G Ltd./SC 2024

OP AVONTUUR IN DE KEUKEN
MET PADDINGTON

Geef het avondeten een twist met Peruaanse- en Engelse stijl recepten geïnspireerd op de film 'Paddington in Peru' - in de bioscoop vanaf 23 januari 2025. Een unieke reis naar Londen winnen? Scan voor meer info!



Tarwebloem



Bakpoeder



Pecanstukjes



Witte tortilla



Kruidenroomkaas



Warmgerookte zalmsnippers



[Mini]-komkommer



Rucola en veldsla



De Maro - Brownie



Verse gember



Verse munt



Danerolles - Kaneelrolletjes



Mascarpone



Bosbessenjam



Quiche lorraine

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

2x bakplaat met bakpapier, waterkoker, grote kom, dunschiller of kaasschaaf, deegroller, steelpan

Ingrediënten voor 4 personen

Tarwebloem (g)	200
Bakpoeder (g)	8
Pecanstukjes (g)	40
Witte tortilla (stuk(s))	4
Kruidenroomkaas* (g)	100
Warmgerookte zalmssnippers* (g)	150
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	1
Rucola en veldsla* (g)	40
De Maro - Brownie* (pak(ken))	1
Verse gember* (tl)	5
Verse munt* (g)	20
Danerolles - Kaneelrolletjes*	1
(pak(ken))	
Mascarpone* (g)	50
Bosbessenjam (g)	30
Quiche lorraine* (stuk(s))	1
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] melk (ml)	80
Suiker (g)	30
[Plantaardige] roomboter (g)	60
Zout (tl)	1/4
Peper	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1098 / 262
Vetten (g)	14
Waarvan verzadigd (g)	7,2
Koolhydraten (g)	27
Waarvan suikers (g)	9,6
vezels (g)	1
Eiwitten (g)	7
Zout (g)	0,9

Allergenen

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



1. Scones maken

- Verwarm de oven voor op 180 graden. Haal de roomboter uit de koelkast.
- Meng in een grote kom de **bloem** met het **bakpoeder**, de suiker, de **pecannoten** en het zout.
- Kneed met je handen 40 g roomboter door het droge mengsel tot er grove kruimels ontstaan. Voeg de melk toe en kneed tot een samenhangend deeg.
- Rol het deeg uit tot een dikte van 2 cm. Gebruik een drinkglas om rondjes met een diameter van 4 - 5 cm uit het deeg te snijden.



2. Kaneelrolletjes maken

- Laat 20 g roomboter smelten in een kleine steelpan op laag vuur.
- Open ondertussen de verpakking van de **kaneelrolletjes** en rol het deeg uit.
- Meng de roomboter met de **kaneelsuiker** (zie Tip). Verdeel het mengsel over het **deeg**.
- Rol het **deeg** weer op en snijd in 8 stukken. Leg de **kaneelrolletjes** op een bakplaat met bakpapier.

Tip: De kaneelsuiker vind je in de verpakking van de kaneelrolletjes.



3. Bakken

- Bak de **quiche** 15 - 17 minuten in de oven.
- Leg de scones op een bakplaat met bakpapier en bak 10 - 15 minuten in de oven.
- Bak de **kaneelrolletjes** 8 - 10 minuten in de oven (zie Tip).

Tip: Is er niet genoeg ruimte in de oven? Bak dan de kaneelrolletjes in stap 4.



4. Wraps maken

- Snijd met een dunschiller of kaasschaaf dunne linten van de **komkommer**.
- Verdeel de **kruidenroomkaas** over de **tortilla's**.
- Beleg met de **sla**, **komkommer** en **gerookte zalm**. Breng op smaak met zwarte peper.
- Rol de **tortilla's** op en snijd in hapklare rolletjes.



5. Afmaken

- Snijd de **gember** in plakjes en leg met de **verse munt** op een klein bordje.
- Snijd de **brownie** in kleine stukjes.
- Snijd de scones open en verdeel de **mascarpone** en **bosbessenjam** over de onderste helft van elke scone.
- Snijd de **quiche** in kleine stukjes.



6. Serveren

- Breng water aan de kook in een waterkoker of steelpan om een pot **gember-** en/of **muntthee** te zetten.
- Zet ondertussen de high tea klaar. Dek de tafel met de gerooktezalmwraps, **quiche**, **brownies**, **kaneelrolletjes** en scones (zie Tip).
- Serveer de theeernaast.

Tip: Als je een etagère hebt is dit het perfecte moment om deze uit de kast te halen! Leg de scones en kaneelrolletjes op de onderste laag, de hartige hapjes op de middelste laag en de brownies op de bovenste laag.

Eet smakelijk!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, koekenpan

Ingrediënten

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

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

Allergenen

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

Banh mi-stijl broodje kip

met sriracha-mayo en koolsla | 2 porties



Totale tijd: 15 - 20 min.



1. Brood bakken

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Bak het **brood** 5 - 6 minuten in de oven.

2. Kip bakken

- Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Voeg de **pulled chicken** toe en bak 5 - 6 minuten.

3. Koolsla maken

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

4. Serveren

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

Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

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

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, 2x kom

Ingrediënten

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

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

Allergenen

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

Krokante Koreaanse stijl chicken bites

met zoet-pittige chilisaus | 4 porties



HELLO
FRESH

Totale tijd: 25 - 30 min.



1. Voorbereiden

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

2. 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.

3. Toppings bereiden

- Snijd de **bosui** in fijne ringen.
- Voeg de **zoete-pittige chilisaus** toe aan een kleine kom.

4. Serveren

- Leg de chicken bites op een serveerbord.
- Bestrooi met de overige **Koreaanse kruidenmix** en de **bosui**.
- Serveer de **zoete-pittige chilisaus** ernaast.

Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

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

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

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)	¼
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)	1,6
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.

Gebakken garnalen met knoflook en rode peper met curry-stijl yoghurtdip | om te delen



Totale tijd: 10 - 15 min.



1. 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).

2. Garnalen bakken

- Verhit de 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.

3. Afwerken

- Voeg de **limoensrasp** toe aan de **garnalen**.
- Meng in een kleine kom de **Griekse yoghurt** en de **gele currykruiden**. Breng op smaak met peper en zout.
- Schep de **yoghurt** met curry op een serveerschaal.

4. Serveren

- Verdeel de **garnalen** met **knoflook** en **rode peper** over de **yoghurt**.
- Bestrooi met de **amandelschaafsel**.
- Serveer met de **limoenpartjes**.

Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

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

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Fijne rasp, mengkom, ovenschaal, koekenpan

Ingrediënten

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

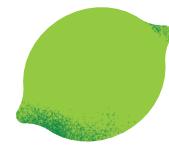
	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1156 /276
Vetten (g)	21
Waarvan verzadigd (g)	10,8
Koolhydraten (g)	12
Waarvan suikers (g)	1,3
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	10
Zout (g)	0,8

Allergenen

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

Quiche lorraine

met spekreepjes en bladerdeeg | om te delen



HELLO
FRESH

Lunch Totale tijd: 60 - 70 min.



1. Voorbereiden

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

2. Vulling maken

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

3. Quiche bakken

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

4. Serveren

- Snijd de quiche in stukken en verdeel over de borden.

Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

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

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Mixer, mengkom, ovenschaal, koekenpan

Ingrediënten

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

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

Allergenen

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

Tarte tatin met peer

met slagroom | om te delen



HELLO
FRESH

Dessert Totale tijd: 50 - 60 min.



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Schil de **peren** en snijd ze in vieren.

2. Peer karamelliseren

- Verhit de **rietsuiker** en de roomboter 5 - 7 minuten in een koekenpan (zie Tip).
- Laat de **peren** 15 - 20 minuten pruttelen, of tot de karamel is ingedikt.
- Giet het mengsel in een ovenschaal en schik de **peren** met de klok mee.

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

3. Tarte tatin bakken

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

4. Serveren

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

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

Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

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

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, mixer, mengkom, steelpan, hittebestendige kom, vork, bakplaat, bakpapier

Ingrediënten

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

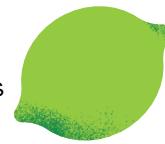
	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	6740 /1611	1457 /348
Vetten (g)	78	17
Waarvan verzadigd (g)	46,8	10,1
Koolhydraten (g)	208	45
Waarvan suikers (g)	152,7	33
Vezels (g)	10	2
Eiwitten (g)	16	3
Zout (g)	1,1	0,2

Allergenen

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

Zelfgemaakte mille-feuille

bladerdeeg met banketbakkersroom, bosbessenjam en chocolade | 8 stuks



HELLO
FRESH

Bakken Totale tijd: 60 - 70 min.



1. Room maken

- Voeg de **slagroom** en 100 g **poedersuiker** toe aan een mengkom.
- Mix met een handmixer tot er stijve pieken ontstaan.
- Meng de **roomkaas** en **bosbessenjam** erdoor.
- Zet het mengsel in de koelkast en laat minstens 30 minuten opstijven.

2. Bakken

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Rol het **bladerdeeg** uit op een bakplaat met bakpapier. Prik gaatjes in het **deeg** met een vork.
- Bedek het **bladerdeeg** met bakpapier en leg er een tweede bakplaat bovenop (zie Tip).
- Bak het 10 - 15 minuten in de oven.

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

3. Mille-feuille maken

- Meng in een kom 100 g **poedersuiker** met water tot er een glazuur ontstaat.
- Breng een bodempje water aan de kook in een pan. Plaats een hittebestendige kom op de pan, maar zorg ervoor dat deze het water niet raakt. Voeg de **chocoladedruppels** toe aan de kom en laat smelten. Roer regelmatig door.
- Gebruik een scherp mes om het **bladerdeeg** in de lengte te halveren. Snijd beide helften in acht stukken.

4. Serveren

- Verdeel het banketbakkersroom over acht stukken bladerdeeg.
- Verdeel het glazuur over de andere acht stukken **bladerdeeg**.
- Leg de stukken met glazuur op de banketbakkersroom.
- Besprenkel het glazuur met **chocolade** en serveer de mille-feuille.

Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

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

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom

Ingrediënten

Knoflookteentjes (stuk(s))	2
Geraspte Goudse kaas* (g)	150
Pesto genovese* (g)	40
Witte demi-baguette (stuk(s))	4
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	4

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1348/322
Vetten (g)	16
Waarvan verzadigd (g)	5,3
Koolhydraten (g)	35
Waarvan suikers (g)	0,8
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	10
Zout (g)	1,2

Allergenen

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

Extra cheesy pesto-knoflookbrood

met Goudse kaas | om te delen



Voorafje Totale tijd: 20 - 25 min.



1. Voorbereiden

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

2. Baguettes bereiden

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

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

3. Brood bakken

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

4. Serveren

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

Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

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

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hoge kom, staafmixer

Ingrediënten

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

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

Allergenen

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

Mango smoothiebowl met blauwe bessen

met passievruit en chiazaad | 2 porties



HELLO
FRESH

Ontbijt Totale tijd: 10 min.



1. Voorbereiden

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

2. Mixen

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

3. Op smaak brengen

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

4. Serveren

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

Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

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

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, koekenpan, garde

Ingrediënten

Blaue bessen* (g)	125
Banaan (stuk(s))	4
Ei* (stuk(s))	6
Gemalen kaneel (tl)	3
Kokosrasp (g)	40
Zelf toevoegen	
Zonnebloemolie (el)	1
Honing (el)	1
Bloem (el)	1
Zout (tl)	1

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3188 / 762	592 / 141
Vetten (g)	38	7
Waarvan verzadigd (g)	17,2	3,2
Koolhydraten (g)	71	13
Waarvan suikers (g)	54,5	10,1
Vezels (g)	11	2
Eiwitten (g)	27	5
Zout (g)	3	0,6

Allergenen

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

Banaanpannenkoekjes

met blauwe bessen, kaneel en honing | 2 porties



Ontbijt Totale tijd: 25 min.



1. Voorbereiden

- Prak 3 **bananen** met een vork in een kom (zie Tip).
- Snijd de overige **banaan** in plakjes en houd apart.

Tip: Deze pannenkoekjes maak je het beste met rijpe bananen. Zijn de bananen nog niet helemaal rijp? Gebruik een staafmixer of blender om de bananen makkelijker te kunnen prakken.

3. Bakken

- Verhit $\frac{1}{2}$ el zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Schenk 1 soeplepel beslag in de pan. Bak de pannenkoek in ongeveer 2 minuten per kant bruin.
- Herhaal tot al het beslag op is. Voeg indien nodig tussendoor extra zonnebloemolie toe aan de koekenpan.

2. Beslag maken

- Voeg de **eieren**, het **kaneel**, de bloem en een snufje zout toe aan de geprakte **bananen** en roer met een vork of garde tot een beslag.
- Voeg $\frac{3}{4}$ van de **blauwe bessen** en de helft van de **kokosrasp** toe (zie Tip). Meng goed door elkaar.

Tip: Ben je geen liefhebber van blauwe bessen of kokosrasp? Laat deze dan achterwege en voeg in plaats van de kokosrasp nog 1 el bloem toe aan het beslag.

4. Serveren

- Stapel de pannenkoeken op een serveerschaal en verdeel de overige **kokosrasp** eroverheen.
- Garneer met de overige **blauwe bessen** en de plakjes **banaan**.
- Besprenkel met de honing.

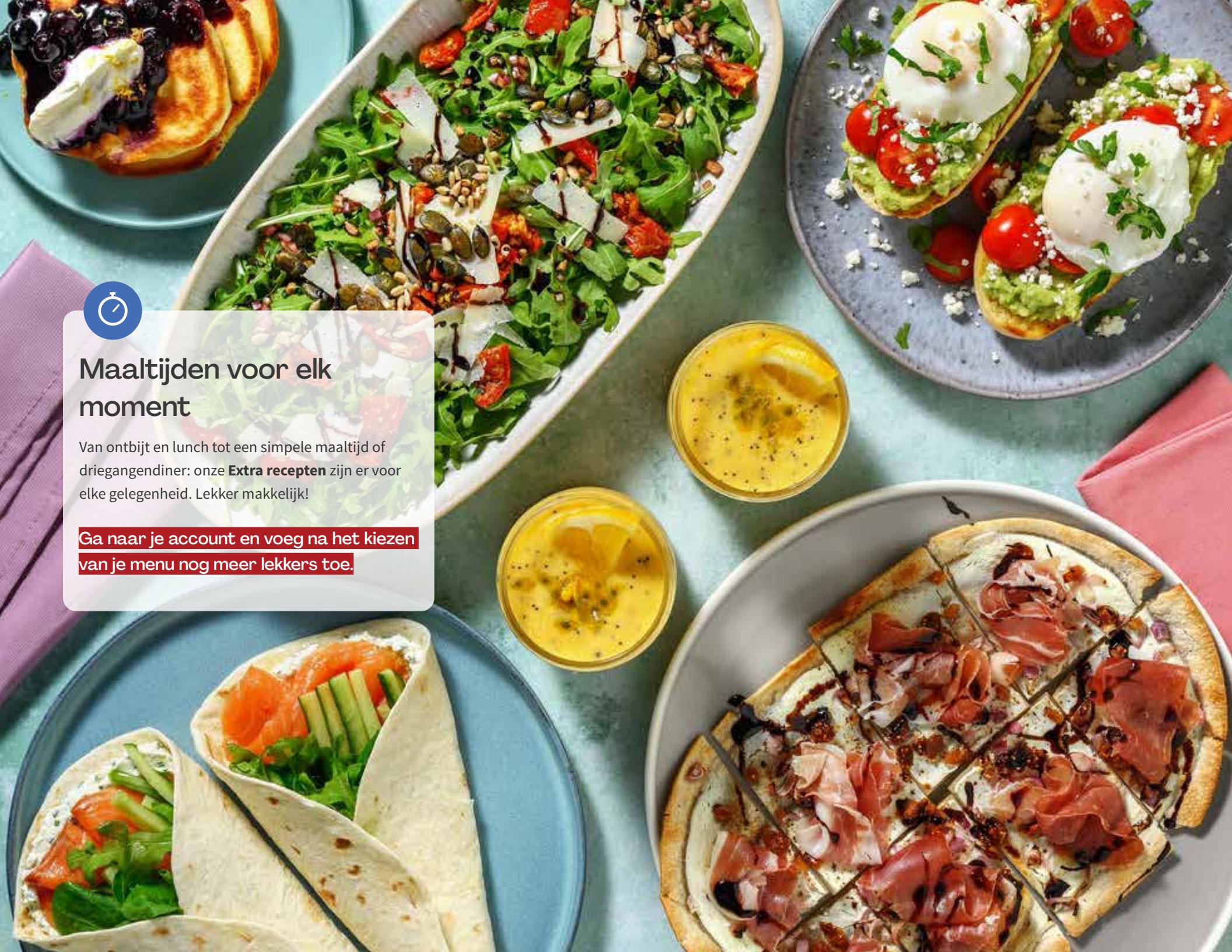
Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

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

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Koekenpan, 2x kleine kom

Ingrediënten

Pitabroodje (stuk(s))	5
Feta* (g)	50
Tomaat (stuk(s))	1
Ui (stuk(s))	1
Radicchio en ijsbergsla* (g)	50
Yoghurt Griekse stijl* (g)	150
Verge bladpeterselie* (g)	10
Knoflookteent (stuk(s))	1
Kippendijreepjes met kebabkruiden* (g)	200
Zelf toevoegen	
Rode wijnazijn (tl)	2
Olijfolie (el)	½
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	630 / 151
Vetten (g)	5
Waarvan verzadigd (g)	2,7
Koolhydraten (g)	16
Waarvan suikers (g)	2,1
Vezels (g)	1,3
Eiwitten (g)	9
Zout (g)	0,7

Allergenen

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

Pita's met kip kebab en yoghurt-knoflooksaus

met feta en tomaat | 2 porties



Lunch Totale tijd: 10 - 15 min.



1. Voorbereiden

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

2. Kip kebab bakken

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

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

3. Ui mengen

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

4. Serveren

- Verdeel de **broodjes** over de borden en snijd ze open.
- Beleg de **broodjes** met de kip kebab, de yoghurt-knoflooksaus, **feta**, **tomaat**, **ui** en **sla**.

Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

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

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Diep bord, koekenpan, garde

Ingrediënten

Briochebroodje (stuk(s))	2
Mascarpone* (g)	50
Ei* (stuk(s))	2
Biologische halfvolle melk* (ml)	100
Frambozen* (g)	125
Gemalen kaneel (tl)	1½
Zelf toevoegen	
Zonnebloemolie (el)	½
Suiker (el)	2
Zout (tl)	1

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2059 /492	718/172
Vetten (g)	22	8
Waarvan verzadigd (g)	10,7	3,7
Koolhydraten (g)	53	19
Waarvan suikers (g)	21,2	7,4
Vezels (g)	5	2
Eiwitten (g)	17	6
Zout (g)	3,5	1,2

Allergenen

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

Wentelteefjes van brioche met frambozen

met mascarpone en kaneel | 2 porties



HELLO
FRESH

Ontbijt Totale tijd: 25 min.



1. Voorbereiden

- Snijd het **briochebroodje** doormidden.

2. Mengen

- Voeg de suiker toe aan een diep bord.
- Klop in een ander diep bord de melk, **eieren**, $\frac{1}{2}$ zakje **kaneel** en een snufje zout met een garde.

3. Wentelen en bakken

- Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Wentel de **briocheplakken** door het eimengsel en vervolgens door de suiker. Let op: laat de plakken niet in het eimengsel liggen, anders nemen ze te veel vocht op en worden de wentelteefjes niet krokant.
- Bak de **briocheplakken** ongeveer 4 minuten per kant, of tot ze stevig beginnen te worden (zie Tip).

Tip: De snelheid waarmee suiker karamelliseert is afhankelijk van de pan die je gebruikt. Zet het vuur wat lager als de suiker te snel bruin wordt.

4. Serveren

- Verdeel de wentelteefjes over de borden.
- Serveer met de **mascarpone** en garneer met de **frambozen**.
- Bestrooi met wat extra **kaneel** (zie Tip).

Tip: Houd je van zoet? Besprenkel met wat honing!

Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

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

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Grillpan, kom

Ingrediënten

Hotdogbroodje (stuk(s))	2
Gesneden augurken* (g)	50
Smokey tomatenketchup* (g)	60
Gefrituurde uitjes (g)	30
Wittekool en wortel* (g)	100
Varkensworst met majoraan en knoflook* (stuk(s))	2
Zelf toevoegen	
Mosterd (el)	1/4
[Plantaardige] mayonaise (el)	1

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	940 /225
Vetten (g)	14
Waaran verzadigd (g)	5,2
Koolhydraten (g)	17
Waaran suikers (g)	3,9
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	7
Zout (g)	0,8

Allergenen

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

Hotdog deluxe

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



Lunch Totale tijd: 15 min.



1. Voorbereiden

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

2. Worst bakken

- Bak de **varkensworst** 10 - 12 minuten in de grillpan op middelhoog vuur.
- Keer regelmatig om.
- Het vlees is gaar als de **worst** van binnen niet meer roze is.

3. Garneren

- Meng in een kom de **wittekool** en **wortel** met de mosterd en de mayonaise.
- Besmeer de **hotdogbroodjes** met mayonaise naar smaak.
- Leg de **worst** in het broodje en garneer met de koolsalade en **gesneden augurken**.

4. Serveren

- Verdeel de **smokey tomatenketchup** over de hotdogs.
- Garneer met de **gefrituurde uitjes**.

Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

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

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Koekenpan met deksel, kleine kom

Ingrediënten

Briochebroodje (stuk(s))	2
Radicchio en ijsbergsla* (g)	50
Whiskeysaus* (g)	60
Gesneden rode ui* (g)	75
Tomaat (stuk(s))	1
Geraspte cheddar* (g)	50
Meatier-burger* (stuk(s))	2
Zelf toevoegen	
Zonnebloemolie (el)	½
Peper & zout	naar smaak

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	912/218
Vetten (g)	14
Waarvan verzadigd (g)	5
Koolhydraten (g)	13
Waarvan suikers (g)	2,3
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	10
Zout (g)	0,9

Allergenen

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

Cheeseburger op brioche

met whiskeysaus, tomaat en sla | 2 porties



HELLO
FRESH

Lunch Totale tijd: 10 - 15 min.



1. Bakken

- Verhit de zonnebloemolie in een koekenpanpan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **burger** 2 - 3 minuten per kant.
- Verdeel in de laatste 2 minuten de **cheddar** over de **burger** en dek de pan af zodat de **kaas** smelt.

2. Broodjes grillen

- Snijd de **hamburgerbol** open.
- Leg het **brood** op de snijkant in dezelfde koekenpan en toast 1 minuut.

3. Toppings voorbereiden

- Snijd de **tomaat** in dunne plakken.
- Meng in een kleine kom de gesneden **rode ui** met de **whiskeysaus**.

4. Serveren

- Besmeer de binnenkant van de **hamburgerbollen** met de **whiskeysaus**.
- Leg de **hamburger** op de onderste helft van de **hamburgerbol** en beleg met de **tomaat** en **sla**.
- Maak af met de bovenste helft van de **hamburgerbol**.

Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

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

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Mixer, mengkom, pan, koekenpan, hittebestendige kom, spatel, vershoudfolie

Ingrediënten

Melkchocoladedruppels (g)	300
Slagroom* (ml)	400
Amandelschaafsel (g)	20
Zelf toevoegen	
Suiker (el)	3
Zout (tl)	1

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	6494 /1552	1732 /414
Vetten (g)	120	32
Waarvan verzadigd (g)	68,5	18,3
Koolhydraten (g)	99	27
Waarvan suikers (g)	94,6	25,2
Vezels (g)	4	1
Eiwitten (g)	17	5
Zout (g)	0,5	0,1

Allergenen

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

Gemakkelijke chocolademousse

met amandelschaafsel | 4 porties



Dessert Totale tijd: 30 min.



1. Voorbereiden

- Breng een laagje water aan de kook in een pan.
- Draai het vuur laag en zet een hittebestendige kom op de pan (zie Tip). Zorg dat de kom het water niet raakt.
- Smelt de **chocoladedruppels** al roerend in de kom en voeg een snufje zout toe.
- Houd de **chocolade** vloeibaar tot je hem gebruikt in stap 3.

Tip: Gebruik een kom die groot genoeg is om uiteindelijk de mousse in te maken.

3. Mengen

- Haal de kom met gesmolten **chocolade** van de pan (pas op: heet!).
- Spatel voorzichtig $\frac{1}{3}$ van de **slagroom** door de **chocolade** tot er geen klontjes meer zijn. Herhaal tot de **slagroom** op is.
- Schep de **chocolademousse** in kleine glaasjes of in een grote serveerschaal, dek af en laat minimaal 5 uur opstijven in de koelkast.

2. Kloppen

- Voeg de **slagroom** en suiker toe aan een kom (zie Tip).
- Klop met een mixer luchtig en lobbig, maar niet helemaal stijf.

Tip: Zorg dat de **slagroom** én de kom goed koud zijn voordat je gaat kloppen. Dan heb je minder kans dat de room gaat schieten en wordt hij mooi luchtig.

4. Serveren

- Haal de **chocolademousse** ongeveer 1 uur voor serveren uit de koelkast om op kamertemperatuur te laten komen.
- Rooster ondertussen het **amandelschaafsel** goudbruin in een koekenpan op hoog vuur.
- Garneer de **chocolademousse** met het **amandelschaafsel** en serveer.

Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

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

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

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

Ingrediënten

Jasmijnrijst (g)	150
Ui (stuk(s))	1
Garnalen* (g)	240
Verge koriander en munt* (g)	10
Komkommer* (stuk(s))	1
Zoete Aziatische saus* (zakje(s))	1
Hoisinsaus (g)	75
Wortel* (stuk(s))	1
Rijstpapier (stuk(s))	1
Verge gember* (tl)	2
Zelf toevoegen	
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼
Wittewijnazijn (el)	1
Suiker (el)	½
Zonnebloemolie (el)	½
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	571 / 136
Vetten (g)	1
Waaran verzadigd (g)	0,2
Koolhydraten (g)	26
Waaran suikers (g)	5,4
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	5
Zout (g)	1

Allergenen

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

Vietnamese rijstvelloempia's met garnalen

met hoisinsaus | 10 stuks



HELLO
FRESH

Voorafje Totale tijd: 20 - 25 min.



1. Voorbereiden

- Kook 360 ml water met ¼ bouillonblokje in een pan met deksel en kook de **rijst**, afgedekt, 10 - 12 minuten. Laat afkoelen.
- Rasp de **wortel** met een grove rasp. Snipper de **ui**.
- Meng in een kom de wittewijnazijn, suiker en een snuf zout. Meng de **ui** en **wortel** erdoor en zet apart. Schep regelmatig om, zodat de smaken goed intrekken.

2. Garnalen bakken

- Verhit ½ el zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Rasp de aangegeven hoeveelheid **gember** en voeg, samen met de **garnalen**, toe aan de koekenpan. Bak 2 - 3 minuten en breng op smaak met peper en zout.

3. Snijden

- Hak de verse **kruiden** fijn.
- Snijd de **komkommer** in dunne staaftjes.
- Vul een grote kom of diep bord met lauwwarm water. Wel een **rijstpapier** 5 - 10 seconden in het water. Leg daarna direct op een plat bord om te beleggen.

4. Serveren

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

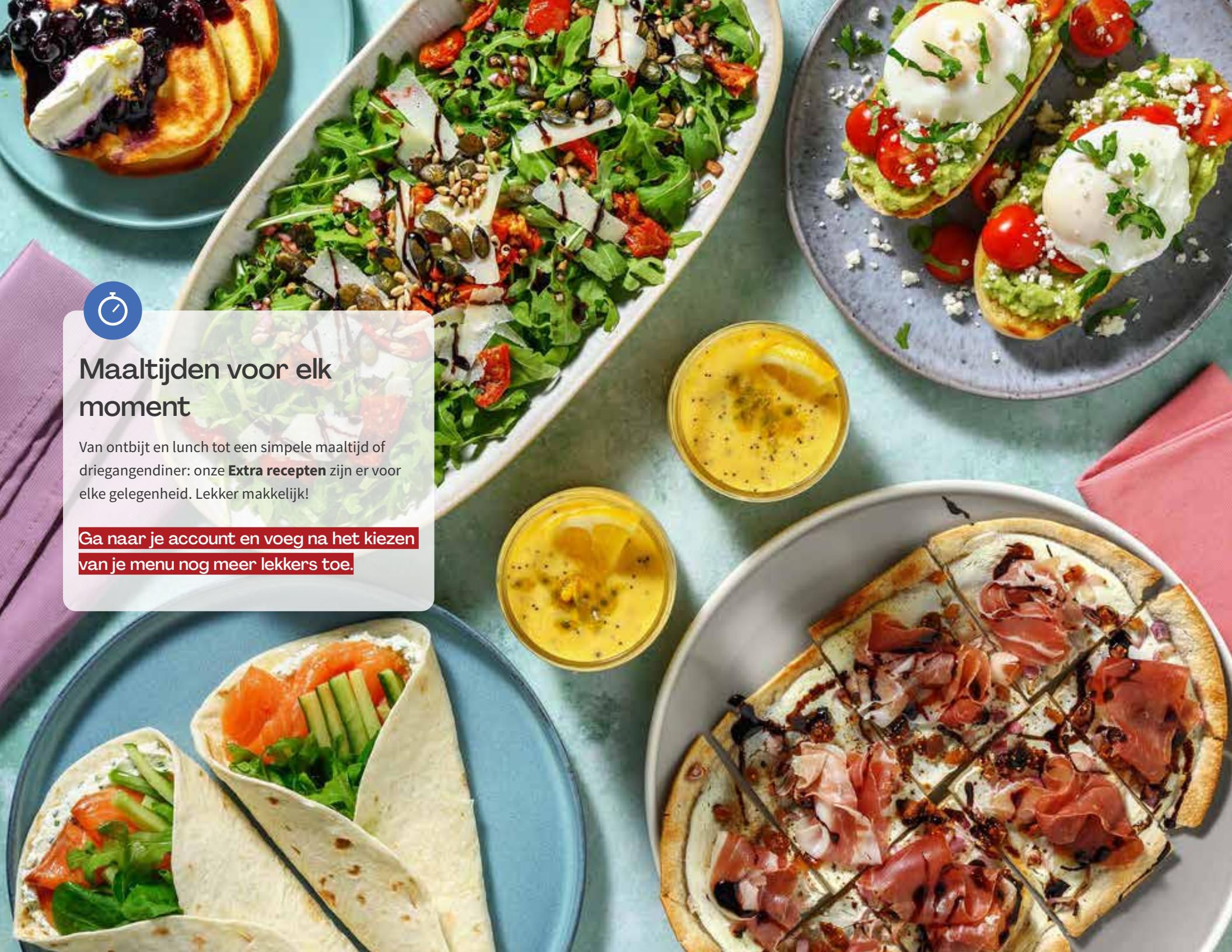
Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

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

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Ovenschaal

Ingrediënten

Knoflookteentje (stuk(s))	1
Vers rozemarijn* (takje(s))	1
Walnootstukjes (g)	20
Pikante uienschutney* (g)	40
Witte demi-baguette (stuk(s))	2
Franse camembert* (g)	240
Zelf toevoegen	
Extra vierge olijfolie (el)	½
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	½
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1127 / 269
Vetten (g)	13
Waaranvan verzadigd (g)	6,6
Koolhydraten (g)	27
Waaranvan suikers (g)	4
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	12
Zout (g)	1,2

Allergenen

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

Camembert uit de oven

met rozemarijn, pikante uienschutney en walnoten | om te delen



HELLO
FRESH

Voorafje Totale tijd: 15 min.



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Verwijder de verpakking van de **camembert** en leg de **camembert** met de gekerfde kant naar boven in een ovenschaal.
- Snijd met een scherp mes een ruitpatroon in de bovenkant van de **kaas**, tot 2 cm van de rand (zie Tip).
- Snijd de **knoflook** in dunne plakjes en ris de blaadjes van de **rozemarijn**.

Tip: Als je te ver doorsnijdt dan vloeit de camembert over de rand.

3. Bakken

- Bak de **baguette** 8 - 10 minuten in de oven.
- Bak de **camembert** de laatste 7 minuten mee.

2. Camembert garneren

- Verdeel de **knoflook** en **rozemarijnblaadjes** over de sneetjes die je in de **camembert** hebt gemaakt.
- Verdeel de **walnootstukjes** over de **kaas** en besprenkel met ½ el extra vierge olijfolie en ½ el honing.

4. Serveren

- Snijd de **baguette** in dunne plakjes. Serveer samen met de **pikante uienschutney** en de **camembert**.
- Breng de **camembert** op smaak met peper en zout.

Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

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

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, pan met deksel, koekenpan

Ingrediënten

Tonijnblokjes* (g)	240
Sushirijst (g)	150
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	1
Avocado (stuk(s))	1
Sojabonen* (g)	50
Sriracha-mayo* (g)	50
Furikake (zakje(s))	1
Zelf toevoegen	
Water (ml)	350
Witewijnazijn (el)	2
Suiker (tl)	2
Olijfolie (el)	1
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2904 /694	749 /179
Vetten (g)	29	8
Waarvan verzadigd (g)	3,6	0,9
Koolhydraten (g)	68	18
Waarvan suikers (g)	9	2,3
Vezels (g)	3	1
Eiwitten (g)	37	10
Zout (g)	0,6	0,2

Allergenen

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

Pokébowl met tonijn en avocado

met sriracha-mayo en furikake | 2 porties



Lunch Totale tijd: 20 - 25 min.



1. Rijst bereiden

- Breng de aangegeven hoeveelheid water met een snufje zout aan de kook in een pan met deksel. Kook de **sushirijst**, afgedekt, in 12 - 15 minuten gaar op laag vuur.
- Zet het vuur uit, dek de pan af en laat staan tot serveren.

2. Groenten snijden

- Snijd de **komkommer** in plakken.
- Meng in een kom de helft van de witewijnazijn met de helft van de suiker.
- Voeg de **komkommer** toe, breng op smaak met peper en zout en roer goed door. Zet opzij tot serveren en meng af en toe door.
- Halver de **avocado** en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakken.

3. Tonijn bakken

- Verhit de olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de **tonijnblokjes** in 1 - 3 minuten rondom bruin (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout.

Tip: De **tonijnblokjes** zijn smakvoller en malser als ze nog rauw zijn vanbinnen. Eet je ze liever minder rauw? Bak ze dan nog 1 - 2 minuten verder per kant.

4. Serveren

- Roer de **rijst** los met een vork en roer de overige witewijnazijn en de overige suiker erdoorheen.
- Serveer de **rijst** in kommen. Verdeel de **tonijn**, **komkommer**, **avocado** en **sojabonen** erover.
- Besprenkel met de **sriracha-mayo** en garneer met de **furikake**.

Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

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

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, koekenpan, kleine kom

Ingrediënten

Ui (stuk(s))	2
Groene 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	582 /139
Vetten (g)	32	7
Waarvan verzadigd (g)	20,3	4,2
Koolhydraten (g)	55	11
Waarvan suikers (g)	7,2	1,5
Vezels (g)	9	2
Eiwitten (g)	36	7
Zout (g)	2,9	0,6

Allergenen

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

Quesadilla's met kipgehakt en paprika

met Mexicaanse dipsaus | 2 porties



Lunch Totale tijd: 25 min.



1. Voorbereiden

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

2. Bakken

- 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.
- Snijd ondertussen de **tomaat** in dunne plakjes.
- Meng in een kleine kom de **zure room** met de overige **Mexicaanse kruiden**.

3. Quesadilla's maken

- 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 naar smaak.
- Bak de quesadilla's 5 - 7 minuten bovenin de oven, of tot ze goudbruin kleuren.

4. Serveren

- 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!



Maaltijden voor elk moment

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

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kleine kom

Ingrediënten

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

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

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

Allergenen

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

Hartige ontbijtcrackers op drie manieren

met avocado, roomkaas en verse geitenkaas

3 x ontbijt voor 2 personen



HELLO
FRESH

Ontbijt Totale tijd: 10 min.



1. Optie 1: Avocado, feta en granaatappelpitjes

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

2. Optie 2: Geitenkaas, tomaat en tuinkers

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

3. Optie 3: Roomkaas, avocado en tuinkers

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

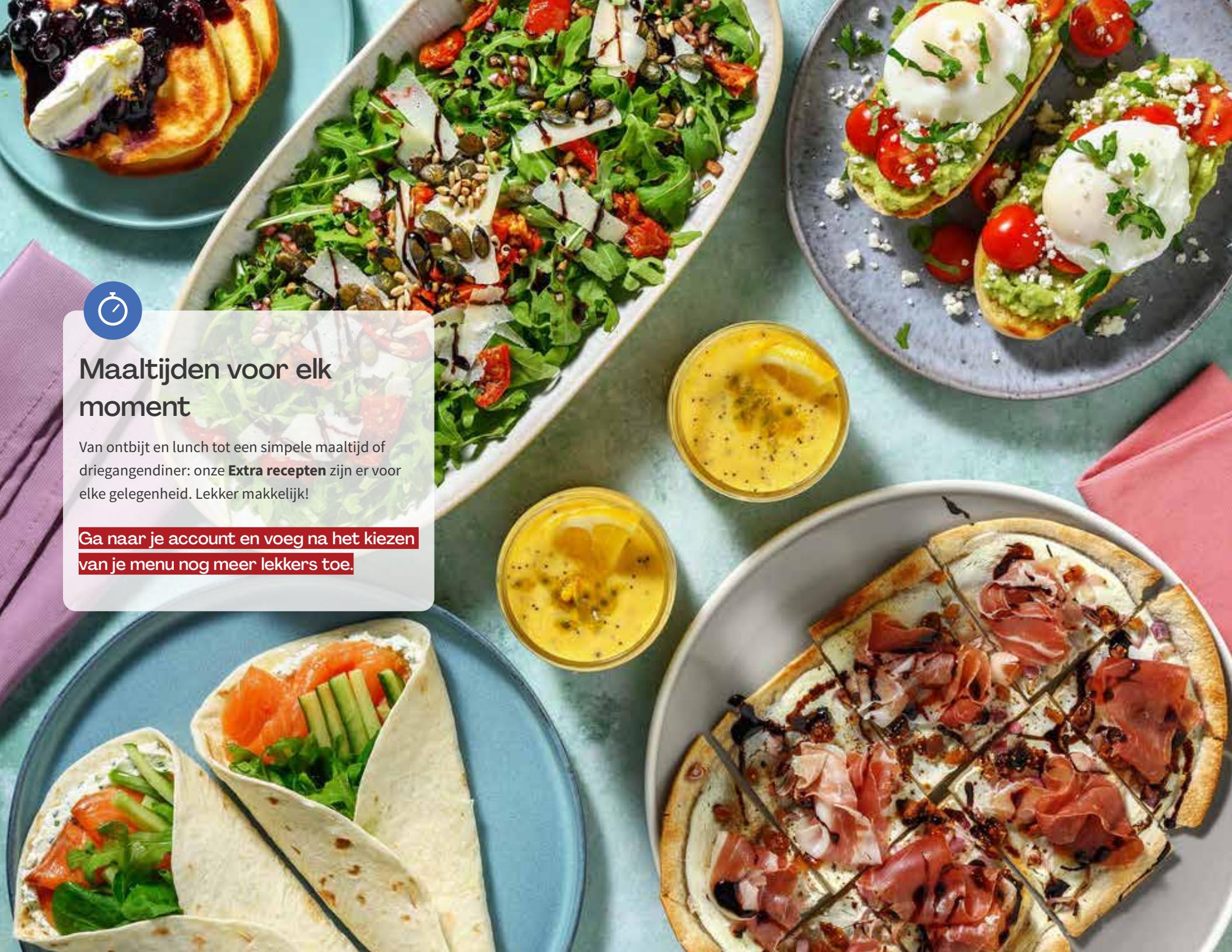
Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

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

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Ingrediënten

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

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

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

Allergenen

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

Ontbijtbowls met Griekse yoghurt en vers fruit



met drie variaties van toppings | 3 x ontbijten voor 2 personen

Ontbijt Totale tijd: 5 min.



1. Yoghurt met blauwe bessen en kokosrasp

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

2. Yoghurt met appel en pecannoten

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

3. Yoghurt met sinaasappel, cranberry's en walnoten

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

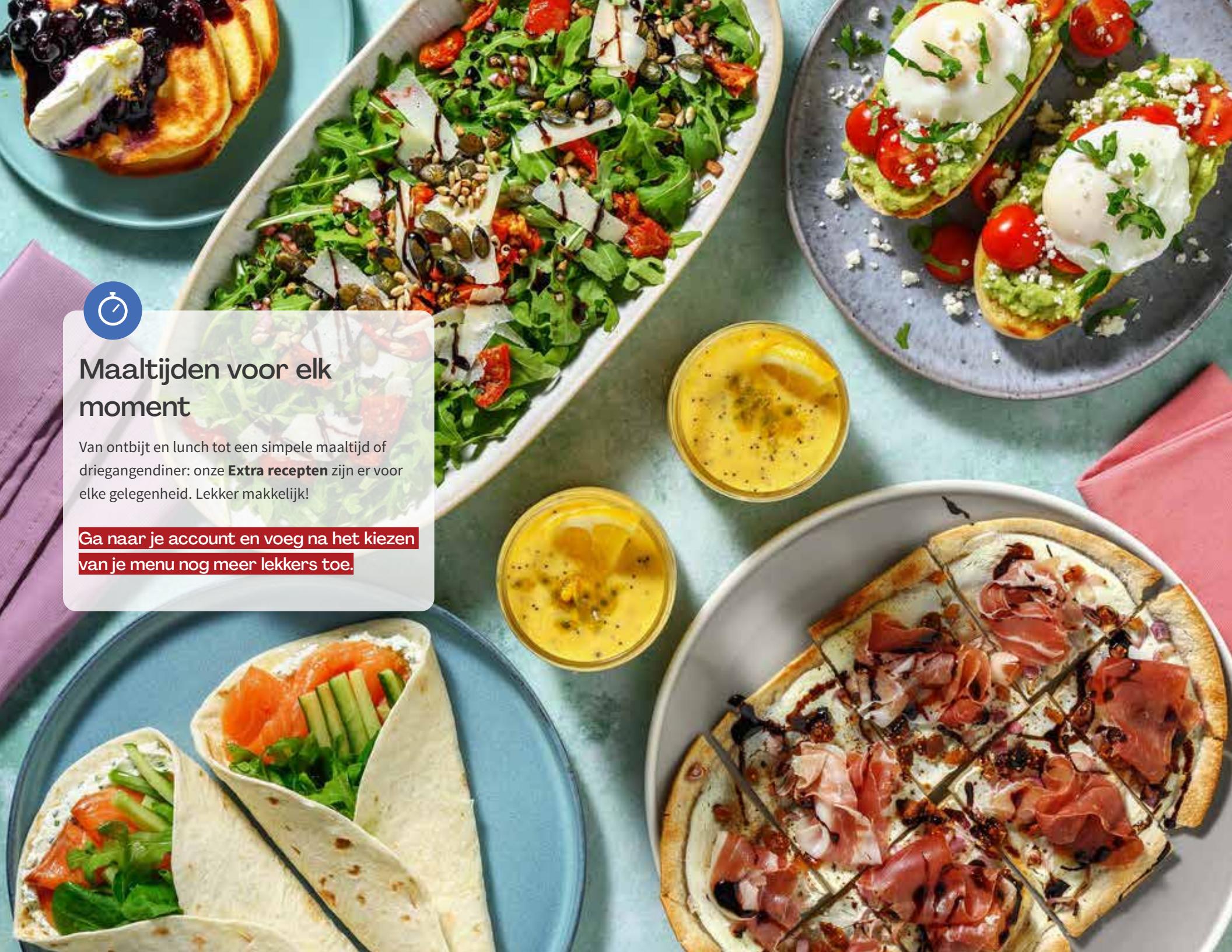
Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

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

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, vershoudfolie, fijne rasp

Ingrediënten

Biologische halfvolle melk* (ml)	1000
Havermout (g)	400
Chiazaad (g)	20
Yoghurt Griekse stijl* (g)	150
Handsinaasappel* (stuk(s))	1
Pecanstukjes (g)	50
Gemalen kaneel (tl)	3
Blauwe bessen* (g)	125
Amandelschaafsel (g)	30
Mango* (stuk(s))	1
Kokosrasp (g)	30
Zelf toevoegen	
Honing (tl)	6
Zout (tl)	½

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	658 / 157
Vetten (g)	6
Waarvan verzadigd (g)	2,1
Koolhydraten (g)	19
Waarvan suikers (g)	6,5
Vezels (g)	3
Eiwitten (g)	5
Zout (g)	0,2

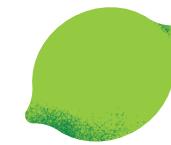
* De voedingswaarden zijn gebaseerd op een gemiddelde van de 3 variaties.

Allergenen

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

Overnight oats op drie manieren

mango en kokosrasp, blauwe bessen en pecannoten, sinaasappel en kaneel
3 x ontbijten voor 2 personen



HELLO
FRESH

Ontbijt Totale tijd: 15 min.



1. Basis overnight oats

- Meng in een kom de havermout met de **melk**, **yoghurt**, het **chiazaad** en een snufje zout.
- Dek de kom af met vershoudfolie, zet hem in de koelkast en laat minimaal 6 uur of een nacht staan.

2. Optie 1: Mango en kokos

- Verdeel $\frac{1}{3}$ van de overnight oats over twee kommen.
- Schil de **mango** en snijd het vruchtvlees in blokjes.
- Rasp de schil van de **sinaasappel** met een fijne rasp. Bewaar de **sinaasappel** voor optie 3.
- Meng de helft van de **mango**, de helft van de **kokosrasp**, 1 tl **sinaasappelrasp** en 2 tl honing per kom door de havermout.
- Garneer met de overige **mango**, de overige **kokos** en het **amandelschaafsel**.

3. Optie 2: Blauwe bessen en pecannoten

- Plet de helft van de **blauwe bessen**.
- Verdeel $\frac{1}{2}$ van de overnight oats over twee kommen en meng met de geplette **blauwe bessen** en de helft van de **kaneel**.
- Garneert met de overige **blauwe bessen** en de helft van de **pecannoten**.

4. Optie 3: Sinaasappel en kaneel

- Verdeel de overige overnight oats over twee kommen.
- Schil de **sinaasappel** en snijd in blokjes.
- Meng de overige **kaneel**, de overige honing en de helft van de **sinaasappel** door de havermout.
- Garneert met de overige **sinaasappel** en de overige **pecannoten**.

Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

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

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

