



Loaded nacho's met pulled chicken

met zelfgemaakte guacamole en jalapeño's | 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
Pulled chicken* (g)	100
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)	947 / 226
Vetten (g)	14
Waarvan verzadigd (g)	4,1
Koolhydraten (g)	17
Waarvan suikers (g)	1,7
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	7
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 180 graden.
- Snijd de bosui in fijne ringen. Snijd de jalapeño's (let op: pittig! Gebruik naar smaak) fijn.
- Verdeel de tortillachips over een bakplaat met bakpapier.
- Beleg de chips gelijkmatig met de pulled chicken, jalapeño en $\frac{2}{3}$ van de bosui. Bestrooi tot slot met de kaas.
- Bak 10 - 15 minuten, of tot de kaas is gesmolten.

Groenten snijden

- Halver de avocado'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.
- 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.

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!



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
Brede rijstnoedels (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)	608 / 145
Vetten (g)	4
Waarvan verzadigd (g)	0,7
Koolhydraten (g)	21
Waarvan suikers (g)	3,5
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	5
Zout (g)	0,6

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 rijstnoedels 6 - 7 minuten. Giet daarna af en spoel af met koud water.
- Schep de rijstnoedels terug in de pan en besprenkel 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 rijstvelen.
- 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, grote koekenpan, kleine kom

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)	2824 /675	580 /139
Vetten (g)	32	7
Waarvan verzadigd (g)	20	4,1
Koolhydraten (g)	56	12
Waarvan suikers (g)	10,5	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!



Kipsaté met pindasaus

met verse koriander en gefrituurde uitjes | 4 porties

Voorafje

Totale tijd: 15 - 20 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom(men), steelpan, satéprikkers

Ingrediënten

Verse koriander* (g)	10
Hoisinsaus (g)	50
Pindasaus* (g)	120
Gefrituurde uitjes (g)	30
Kippendijreepjes* (g)	400
Zelf toevoegen	
[Zoutarme] sojasaus (el)	2½
[Zoutarme] ketjap manis (el)	1
Sambal	naar smaak
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	787 /188
Vetten (g)	12
Waarvan verzadigd (g)	4,1
Koolhydraten (g)	7
Waarvan suikers (g)	5
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	13
Zout (g)	1,4

Allergenen

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



Voorbereiden

- Snijd de kip in de lengte in dunne repen.
- Meng in een kom de hoisinsaus met de sojasaus. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de kip toe, meng met de marinade en houd apart.

Kip grillen

- Steek de barbecue aan (zie Tip).
- Rijg de kip aan de spiesen.
- Leg de kipspiesen op de barbecue en grill 8 - 10 minuten, of tot de kip gaar is.
- Snijd de koriander fijn.

Tip: Je kunt de kipspiesen ook 8 - 10 minuten in de oven roosteren, of in de koekenpan bakken.

Serveren

- Voeg de pindasaus en ketjap manis toe aan een steelpan en verwarm al roerend 3 - 5 minuten. Voeg sambal naar smaak toe.
- Leg de kipspiesen op een serveerschaal.
- Serveer de pindasaus ernaast. Garneer met de gefrituurde uitjes.
- Bestrooi de kip met de koriander.

Eet smakelijk!



Tandoori stijl gemarineerde garnalen

met mangochutney en limoen | om te delen

Voorafje

Totale tijd: 20 - 25 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom(men), diep bord, grillpan of koekenpan, keukenpapier

Ingrediënten

Garnalen* (g)	360
Kerrie poeder (zakje(s))	1
Garam masala (zakje(s))	1/3
Limoen* (stuk(s))	1
Mangochutney* (g)	80
Biologische volle yoghurt* (g)	50
Zelf toevoegen	
Zonnebloemolie (el)	1
Bloem (el)	1
Peper & zout	naar smaak

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	369 /88
Vetten (g)	2
Waarvan verzadigd (g)	0,4
Koolhydraten (g)	8
Waarvan suikers (g)	0,6
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	9
Zout (g)	0,6

Allergenen

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



Marinade maken

- Snijd de limoen in 6 partjes.
- Meng in een kom de yoghurt, kerrie poeder, garam masala (Let op: pittig! Gebruik naar smaak) en het sap van 2 limoenpartjes om een marinade te maken.
- Breng op smaak met peper en zout.

Garnalen marineren

- Leg de bloem op een diep bord. Dep de garnalen droog met keukenpapier en haal ze vervolgens door de bloem.
- Leg de garnalen in de marinade.
- Meng goed, zodat de garnalen volledig bedekt zijn.
- Bewaar apart en laat de garnalen minstens 10 minuten marineren (zie Tip).

Tip: De garnalen nemen meer smaak op naarmate je ze langer marineert. Als je de tijd hebt, bereid de marinade dan 's ochtends en bewaar in de koelkast, zodat de garnalen de hele dag kunnen marineren.“

Serveren

- Verhit de zonnebloemolie in een grillpan of koekenpan op hoog vuur.
- Voeg de garnalen toe aan de pan en bak 2 - 3 minuten, of tot de garnalen gaar zijn.
- Serveer de garnalen met de mangochutney aan de zijkant.
- Garneer met de overige limoenpartjes.

Eet smakelijk!



Extra cheesy pesto-knoflookbrood

met Goudse kaas | om te delen

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

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

Ingrediënten

Knoflookteentje (stuk(s))	2
Pesto genovese* (g)	40
Witte demi-baguette (stuk(s))	4
Geraspte Goudse kaas* (g)	150
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.



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Pers de knoflook of snijd fijn.
- Snijd het brood in plakken, maar snijd de plakken niet helemaal door. Leg het brood op een bakplaat met bakpapier.

Baguettes bereiden

- Meng in een kom de knoflook, de kaas, de pesto en de olijfolie.
- Vul het brood gelijkmatig 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.

Serveren

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

Eet smakelijk!



Flammkuchen met gerookte zalm

met citroen, kappertjes en zure room | 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
Koudgerookte zalm* (g)	120
Biologische zure room* (g)	100
Kappertjes (g)	30
Rode ui (stuk(s))	1
Citroen* (stuk(s))	1
Veldsla* (g)	80
Zelf toevoegen	
Peper & zout	naar smaak

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1837 /439	565 /135
Vetten (g)	14	4
Waarvan verzadigd (g)	4,7	1,4
Koolhydraten (g)	51	16
Waarvan suikers (g)	4,3	1,3
Vezels (g)	3	1
Eiwitten (g)	24	7
Zout (g)	2,9	0,9

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 ui in halve ringen.

Toppings toevoegen

- Houd 1 el zure room apart voor de garnering. Besmeer de flammkuchen met de overige zure room.
- Beleg met de ui en kappertjes. Breng op smaak met peper en zout.
- Bak de flammkuchen in 8 - 10 minuten goudbruin in de oven.
- Snijd de citroen ondertussen in partjes.

Serveren

- Snijd de flammkuchen in stukken. Beleg met de gerookte zalm en verdeel de achtergehouden zure room erover.
- Leg de sla erbovenop.
- Serveer de citroenpartjes ernaast.

Eet smakelijk!



Camembert uit de oven

met baguette, uienschutney en walnoten | om te delen

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

Ovenschaal

Ingrediënten

Knoflootsteen (stuk(s))	1
Vers rozemarijn* (takje(s))	1
Walnootstukjes (g)	20
Uienchutney* (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)	1130 /270
Vetten (g)	13
Waarvan verzadigd (g)	6,6
Koolhydraten (g)	27
Waarvan suikers (g)	3,8
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.



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Verwijder de verpakking van de camembert en leg de camembert 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: Zorg dat je niet te ver doorsnijdt, anders vloeit de camembert over de rand.

Camembert garneren

- Vul de camembert met de rozemarijnblaadjes en de knoflookplakjes.
- Verdeel de walnoot erover en besprengel met de extra vierge olijfolie en de honing.
- Bak de baguette 8 - 10 minuten in de oven.
- Bak de camembert de laatste 7 minuten mee.

Serveren

- Snijd de baguettes in plakjes en serveer de camembert ernaast.
- Breng de camembert op smaak met peper en zout.
- Serveer met de uienchutney.

Eet smakelijk!



Zelfgemaakt bananenbrood

met dadels en walnoten | om te delen

Bakken

Totale tijd: 60 - 70 min.



Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Cakeblik met een lengte van 25 cm, handmixer, mengkom, bakpapier

Ingrediënten

Banaan (stuk(s))	4
Ei* (stuk(s))	2
Bakpoeder (g)	8
Gemalen kaneel (tl)	1½
Tarwebloem (g)	200
Walnootstukjes (g)	80
Dadelstukjes (g)	80
Zelf toevoegen	
Zonnebloemolie (ml)	70
[Plantaardige] melk (ml)	50
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	5
Zout (tl)	¼

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1057 /253
Vetten (g)	12
Waarvan verzadigd (g)	1,4
Koolhydraten (g)	31
Waarvan suikers (g)	16,5
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	5
Zout (g)	0,4

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 160 graden. Vet een cakeblik in, of bekleed met bakpapier.
- Prak in een mengkom drie bananen fijn met een vork.
- Voeg de zonnebloemolie, honing, melk en eieren toe aan de banaan en meng met een handmixer.
- Voeg de bloem, de kaneel, het bakpoeder en het zout toe aan de kom en meng tot een geheel. Meng de gehakte dadels en walnoten erdoor.

Afmaken

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

Serveren

- Controleer na 45 minuten of de cake gaar is door er met een satéprikkertje in te prikken.
- Komt de satéprikkertje er schoon uit? Dan is de cake klaar. Haal de cake uit de oven en laat volledig afkoelen.
- Snijd de cake in plakken en serveer.

Eet smakelijk!



Feestelijke brownies met glazuur van witte chocolade

met speculaas en aardbeienjam | 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

Grote kom, ovenschaal, bakpapier, kleine steelpan

Ingrediënten

Ei* (stuk(s))	2
Mix voor chocoladecake (g)	400
Witte-chocoladedruppels (g)	100
Speculaasstukjes (g)	60
Poedersuiker (g)	50
Aardbeienjam (g)	45
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] melk (el)	3
Water (ml)	80
[Plantaardige] roomboter (g)	40

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1392 /333
Vetten (g)	11
Waarvan verzadigd (g)	6,2
Koolhydraten (g)	53
Waarvan suikers (g)	37,5
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	5
Zout (g)	1,1

Allergenen

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



Beslag maken

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Weeg de roomboter af en snijd in blokjes. Zet opzij en laat op kamertemperatuur komen.
- Bekleed een vierkante bakvorm of ovenschaal van 20 cm x 20 cm met bakpapier.

Brownies bakken

- Klop in een grote kom de eieren, roomboter, water en de cakemix tot een glad beslag.
- Giet het beslag in de bakvorm.
- Bak de brownies 20 - 25 minuten in de oven. De brownies zijn gaar als je ziet dat er scheurtjes ontstaan op het oppervlak.
- Haal de brownie uit de oven en laat ze afkoelen.

Glazuur maken

- Voeg de chocolade en melk toe aan een kleine steelpan op laag vuur. Verwarm 4 - 5 minuten of tot de witte chocolade volledig gesmolten is.
- Haal de steelpan van het vuur en roer de poedersuiker erdoorheen. Roer tot een gladde massa ontstaat. Verdeel het witte-chocoladeglazuur over de brownie.
- Verdeel een paar lepels aardbeienjam over het glazuur en mix het er met een swirl-beweging doorheen.
- Verdeel de speculaasstukjes eroverheen. Snijd de brownie in 9 stukjes en serveer.

Eet smakelijk!

Scheur mij af!



Carrot cake met speculaaskruiden

met mascarpone-sinaasappeltopping | +/- 10 plakken

Bakken

Totale tijd: 70 - 80 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Cakeblik met een lengte van 25 cm, rasp, grote kom, kleine kom, garde

Ingrediënten

Wortel* (stuk(s))	2
Sinaasappel* (stuk(s))	1
Mascarpone* (g)	100
Poedersuiker (g)	100
Boerencakemix (g)	400
Gemalen kaneel (tl)	2
Zelf toevoegen	
Zonnebloemolie (el)	1
Water (ml)	160

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	975 /233
Vetten (g)	6
Waarvan verzadigd (g)	3,3
Koolhydraten (g)	42
Waarvan suikers (g)	24,5
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	2
Zout (g)	0,5

Allergenen

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



Beslag mixen

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Rasp de wortel met een grove rasp (zie Tip).
- Vet een rechthoekig cakeblik met een lengte van 25 cm in, of bekleed met bakpapier.
- Giet de cakemix in een grote kom. Voeg de kaneel, de zonnebloemolie en het water toe en mix met een (hand)mixer of garde tot eenegaal beslag.

Tip: Heb je een keukenmachine? Dan kun je de wortel ook daarin grof „raspen“.

Cakevulling toevoegen

- Voeg de geraspte wortel toe aan het beslag en meng goed.
- Giet het beslag vervolgens in de cakevorm en bak de cake 40 - 45 minuten in de oven.
- Pers ondertussen ½ sinaasappel uit in een kleine kom.
- Meng de mascarpone door het sinaasappelsap, voeg 3 el poedersuiker toe en klop met een vork tot een luchtige massa. Bewaar in de koelkast.

Serveren

- Controleer na 45 minuten of de cake klaar is door er met een satéprikker in te prikken. Komt hij er schoon uit? Dan is de cake klaar.
- Haal de cake uit de oven en laat volledig afkoelen.
- Besmeer de bovenkant met de mascarpone-sinaasappeltopping. Snijd de cake in plakken en serveer.

Eet smakelijk!



Klassieke appelcrumble

met kaneel en rozijnen | +/- 10 porties

Bakken

Totale tijd: 45 - 55 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), grote kom, ovenschaal

Ingrediënten

Ongezouten boter* (g)	150
Appel* (stuk(s))	3
Gemalen kaneel (tl)	3
Rozijnen (g)	40
Tarwebloem (g)	200
Bakpoeder (g)	8
Kristalsuiker (g)	100
Ei* (stuk(s))	1
Zelf toevoegen	
Bruine basterdsuiker (el)	3

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1135 /271
Vetten (g)	13
Waarvan verzadigd (g)	7,9
Koolhydraten (g)	35
Waarvan suikers (g)	20,1
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	4
Zout (g)	0,3

Allergenen

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



Crumble topping maken

- Haal de roomboter uit de koelkast, weeg af en snijd in blokjes. Laat de roomboter op kamertemperatuur komen.
- Houd 1 el bloem apart voor de vulling. Meng in een grote kom de overige bloem, het bakpoeder, de suiker, de roomboter en 1 ½ tl kaneel. Voeg het ei toe en kneed met de handen
- Blijf kneden tot het deeg een zanderige, kruimelige textuur heeft en het blijft kleven wanneer je het samendrukt. Laat het deeg afkoelen in de koelkast en begin met het bereiden van de vulling.

Vulling maken

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Schil de appels, verwijder het klokhuis en snijd de appels in kleine blokjes van ongeveer 2 cm.
- Meng in een kom de appel, de rozijnen, de overige kaneel, de achtergehouden bloem en de basterdsuiker.
- Vet een ovenschaal van ongeveer 20 bij 20 cm in, of bekleed met bakpapier.

Crumble bakken

- Stort het appelmengsel in de ovenschaal en verdeel het kruimeldeeg erover. Zorg dat de kruimels gelijkmatig verdeeld zijn en de appels goed bedekt zijn.
- Bak de crumble 30 - 35 minuten, of tot hij goudbruin is.
- Laat de crumble 5 minuten afkoelen en serveer.

Eet smakelijk!



Oud & nieuw sterrenkoekjes

met chocolade | om te delen

Bakken

Totale tijd: 65 - 75 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), handmixer, grote kom, plasticfolie, steelpan, garde, hittebestendige kom

Ingrediënten voor 4 personen

Ongezouten boter*	200
Ei* (stuk(s))	1
Tarwebloem (g)	400
Poedersuiker (g)	100
Chocoladedruppels (g)	100
Kristalsuiker (g)	200
Zelf toevoegen	
Water (el)	2¼

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1797 /430
Vetten (g)	19
Waarvan verzadigd (g)	11,9
Koolhydraten (g)	58
Waarvan suikers (g)	32
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	6
Zout (g)	0

Allergenen

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



1



2



3



4



5



6

Glazuur maken

- Meng in een kom de poedersuiker met de aangegeven hoeveelheid water tot een glad glazuur.
- Besmeer de koekjes met een kwastje of lepel met het glazuur.
- Laat het glazuur uitharden voor je verder gaat met het recept.

Chocolade smelten

- Breng ondertussen een laagje water aan de kook in een steelpan.
- Draai het vuur laag en zet een hittebestendige kom op de pan. Zorg dat de kom het water niet raakt.
- Smelt de chocoladedruppels al roerend in de kom.

Serveren

- Gebruik een lepel om de gesmolten chocolade over de koekjes te verdelen, één voor één.
- Creëer chocoladestrepen door snel met een lepel de gesmolten chocolade heen en weer over de koekjes te bewegen.
- Laat de chocolade uitharden voor je de koekjes servert.

Eet smakelijk!

Scheur mij af!



Scones met cranberry's en sinaasappel

met kaneel | 10 porties

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

Bakpla(a)t(en) met bakpapier, kom(men), 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
Sinaasappel* (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)	1141 /273
Vetten (g)	12
Waarvan verzadigd (g)	7,7
Koolhydraten (g)	37
Waarvan suikers (g)	14,5
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	5
Zout (g)	1

Allergenen

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



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, ½ 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.

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.

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

Eet smakelijk!



Appelflappen

met citroen-mascarponeeroom | 12 stuks

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

Bakpla(a)t(en) met bakpapier, kom(men), bakkwast, handmixer, grote kom, fijne rasp

Ingrediënten

Bladerdeeg* (roll(s))	2
Appel* (stuk(s))	3
Gemalen kaneel (tl)	1
Rozijnen (g)	20
Citroen* (stuk(s))	1
Mascarpone* (g)	100
Slagroom* (ml)	200
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] melk	4
Suiker (g)	80

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1084 /259
Vetten (g)	14
Waarvan verzadigd (g)	8,4
Koolhydraten (g)	24
Waarvan suikers (g)	10,4
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	3
Zout (g)	0,2

Allergenen

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



Appel snijden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Verwijder het klokhuis van de appel en snijd de appel in kleine blokjes. Rasp de schil van de citroen met een fijne rasp. Pers het sap van $\frac{1}{2}$ citroen.
- Meng in een grote kom de appelstukjes met de rozijnen, 1 tl kaneel, 2 el suiker en 2 el citroensap.
- Rol het bladerdeeg uit. Snijd elk vel bladerdeeg in 6 gelijke stukken door het in de lengte te halveren en daarna in de breedte in 3 stukken te snijden.

Appelflappen bakken

- Schep de vulling in het midden van de plakjes bladerdeeg en houd hierbij de randen vrij.
- Vouw het bladerdeeg diagonaal over de vulling zodat je een driehoek krijgt. Druk de randen goed aan met een vork.
- Verdeel de appelflappen over twee bakplaten met bakpapier. Bestrijk met een kwastje of theelepel de appelflappen met de melk.
- Houd $\frac{1}{2}$ el suiker apart voor de volgende stap. Bestrooi de overige suiker naar smaak over de appelflappen.

Bakken en serveren

- Bak de appelflappen 20 - 25 minuten in de oven tot ze goudbruin zijn.
- Voeg de mascarpone, slagroom, $\frac{1}{2}$ el suiker en 2 tl citroenrasp toe aan een kom.
- Klop het mengsel met een garde of (hand)mixer stijf tot er pieken room rechtop blijven staan.
- Serveer de appelflappen met de citroen-mascarponeroom.

Eet smakelijk!



No bake cheesecake met blauwe bessen

met speculaas, citroen en munt | 4 porties

Dessert

Totale tijd: 25 - 30 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom(men), fijne rasp, handmixer, kleine kom

Ingrediënten

Speculaasstukjes (g)	180
Citroen* (stuk(s))	1
Kristalsuiker (g)	100
Mascarpone* (g)	250
Slagroom* (ml)	200
Vergeleken met de recepten van andere mensen	10
Blauwe bessen* (g)	125

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1321 /316
Vetten (g)	18
Waarvan verzadigd (g)	12,6
Koolhydraten (g)	27
Waarvan suikers (g)	19,8
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	3
Zout (g)	0,3

Allergenen

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



Voorbereiden

- Rasp de schil van de citroen met een fijne rasp. Pers de citroen uit boven een kleine kom.

Vulling maken

- Meng in een kom de room met de mascarpone en suiker. Klop met een elektrische handmixer tot een luchtig mengsel. Voeg 2 el citroensap en 1 tl citroenrasp toe en meng goed.
- Halveer eventueel de blauwe bessen.
- Ris de muntblaadjes van de takjes en snijd de blaadjes fijn.

Cheesecake maken en serveren

- Zet 4 kleine glazen klaar. Schep in elk glas een laagje room en dek af met een laagje speculaasstukjes. Ga verder met weer een laagje room, afgedekt met blauwe bessen.
- Herhaal deze stap, eindigend met een laagje blauwe bessen.
- Zet de glazen minimaal 2 uur in de koelkast zodat de cheesecake opstijft.
- Garneer vlak voor serveren met de munt en citroenrasp.

Eet smakelijk!



Smoothiebox

3 verse smoothies | 2 porties per smoothie

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

Keukenmachine, hoge kom

Ingrediënten

Kokosmelk (ml)	500
Spinazie* (g)	100
Avocado (stuk(s))	1
Banaan (stuk(s))	4
Kiwi* (stuk(s))	1
Ananas* (g)	200
Sinaasappel* (stuk(s))	2
Blauwe bessen* (g)	250
Mango* (stuk(s))	2
Kokosrasp (g)	10
Biologische halfvolle melk* (ml)	250

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	374 /90
Vetten (g)	4
Waarvan verzadigd (g)	3,2
Koolhydraten (g)	10
Waarvan suikers (g)	8,5
Vezels (g)	1
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.



Smoothie met blauwe bessen en mango

- Pel 1 banaan en schil 1 mango. Snijd beide in stukken.
- Voeg de banaan, mango, 250 ml kokosmelk en 125 g blauwe bessen toe aan een blender of hoge kom met staafmixer. Mix tot een dikke smoothie.
- Schenk de smoothie in glazen en serveer.



Tutti-fruttis smoothie met frambozen, ananas, sinaasappel en banaan

- Pel 1 banaan en snijd in stukken. Pers de sinaasappel uit en voeg het sap toe aan de blender of hoge kom met staafmixer.
- Voeg de banaan, ananas, 250 ml melk en 125 g blauwe bessen toe. Houd een paar blauwe bessen apart ter garnering. Mix tot een dikke smoothie.
- Schenk de smoothie in twee glazen en serveer.



Green vegan smoothiebowl met avocado, mango, kiwi en spinazie

- 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.
- Voeg de avocado, spinazie, 250 ml kokosmelk en de overige banaan en mango toe aan een blender of hoge kom met staafmixer. Mix tot een dikke smoothie. Schenk de smoothie in twee kommen. Garneer met de kokosrasp, kiwi en de overige banaan en mango.

Eet smakelijk!

Scheur mij af!



Tutti-fruttis smoothie met blauwe bessen

met ananas, sinaasappel 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

2x blender of staafmixer (met hoge kom)

Ingrediënten

Banaan (stuk(s))	1
Sinaasappel* (stuk(s))	2
Ananas* (g)	200
Blauwe bessen* (g)	125
Biologische halfvolle melk* (ml)	250

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1075 /257	237 /57
Vetten (g)	2	1
Waarvan verzadigd (g)	1,3	0,3
Koolhydraten (g)	49	11
Waarvan suikers (g)	37,2	8,2
Vezels (g)	4	1
Eiwitten (g)	7	2
Zout (g)	0,1	0

Allergenen

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



Snijden

- Pel 1 banaan en snijd in plakjes.
- Pers de sinaasappel uit boven een blender of hoge kom met staafmixer.



Mixen

- Voeg de banaan, ananas, 250 ml melk en 125 g blauwe bessen toe, maar houd een paar blauwe bessen apart ter garnering.
- Mix tot een dikke smoothie.



Serveren

- Schenk de smoothie in twee glazen en garneer met de blauwe bessen.

Eet smakelijk!



Chiapudding op 3 manieren

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

Ontbijt

Totale tijd: 15 - 20 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom(men), grote kom

Ingrediënten

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

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	681 / 163
Vetten (g)	10
Waarvan verzadigd (g)	6,5
Koolhydraten (g)	14
Waarvan suikers (g)	9,5
Vezels (g)	4
Eiwitten (g)	2
Zout (g)	0

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

Allergenen

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



Variatie 1: Mango en pistache (2 porties)

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

Variatie 2: Appel en rozijnen (2 porties)

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

Variatie 3: Appel en blauwe bessen (2 porties)

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

Eet smakelijk!



Ontbijtbowls met Griekse yoghurt en vers fruit

met 3 variaties van toppings | 2 porties per variatie

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

2x kom

Ingrediënten

Bio yoghurt Griekse stijl* (g)	1000
Blauwe bessen* (g)	125
Appel* (stuk(s))	2
Gemalen kaneel (tl)	3
Pecanstukjes (g)	20
Sinaasappel* (stuk(s))	1
Cranberry-walnootmix (g)	60
Kokosrasp (g)	40
Zelf toevoegen	
Honing [of plantaardig alternatief]	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	592 /142
Vetten (g)	10
Waarvan verzadigd (g)	5,3
Koolhydraten (g)	8
Waarvan suikers (g)	4,7
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.



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.

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.

Yoghurt met sinaasappel, cranberry's en walnoten

- Snijd met een scherp mes de schil en het witte vlees van de sinaasappel. 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!



Hartige ontbijtcrackers

met 3 variaties van toppings | 2 porties per ontbijt

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

Kleine kom

Ingrediënten

Avocado (stuk(s))	2
Geitenkaas* (g)	200
Tomaat (stuk(s))	1
Tuinkers* (g)	20
Crackers (stuk(s))	12
Fresco spalmabile - roomkaas* (g)	100
Gebraden kipfilet* (g)	120
Witte kaas* (g)	50
Zelf toevoegen	
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	784 /187
Vetten (g)	13
Waarvan verzadigd (g)	6
Koolhydraten (g)	3
Waarvan suikers (g)	1,2
Vezels (g)	3
Eiwitten (g)	12
Zout (g)	0,7

* 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: Avocado, witte kaas en kipfilet

- Verdeel vier crackers over twee borden.
- Halveer 1 avocado en verwijder de pit en schil. Prak het vruchtvlees fijn in een kleine kom. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de geprakte avocado over de crackers. Beleg met de helft van de kipfilet.
- Verkruimel de witte kaas eroverheen.

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 helft van de tuinkers.

Optie 3: Roomkaas, avocado en kipfilet

- 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 helft van de kipfilet.
- Beleg met de avocado. Breng op smaak met peper en zout. Garneer met de helft van de tuinkers.

Eet smakelijk!



Pancakes met kaneelpeer en knapperige bacon

met crème fraîche en honing | 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

Aluminiumfolie, kom(men), grote kom, 2x koekenpan, garde

Ingrediënten

Peer* (stuk(s))	2
Crème fraîche* (g)	50
Ontbijtspek* (plakje(s))	4
Gemalen kaneel (tl)	1½
Tarwebloem (g)	200
Biologische boeren karnemelk* (ml)	200
Ei* (stuk(s))	2
Bakpoeder (g)	4
Zelf toevoegen	
Honing [of plantaardig alternatief]	naar smaak
Zonnebloemolie (el)	½
[Plantaardige] roomboter (el)	½
Bruine basterdsuiker (el)	½

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3134 /749	667 /159
Vetten (g)	28	6
Waarvan verzadigd (g)	11,5	2,4
Koolhydraten (g)	97	21
Waarvan suikers (g)	19,1	4,1
Vezels (g)	8	2
Eiwitten (g)	28	6
Zout (g)	1,8	0,4

Allergenen

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



Beslag maken

- Klop de eieren los in een kom. Voeg de karnemelk toe en klop tot een licht en luchtig mengsel (zie Tip).
- Weeg 150 gram bloem af. Voeg de bloem, de suiker en het bakpoeder toe aan een grote kom.
- Vouw het ei-karnemelkmengsel met een spatel door het bloemmengsel.

Tip: Het eimengsel is klaar wanneer je veel luchtbellen ziet.

Pancakes bakken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Giet een pollepel beslag in de pan. Bak de pancake ongeveer 2 minuten per kant.
- Haal uit de pan en houd warm onder aluminiumfolie.
- Herhaal tot het beslag op is. Voeg tussen elke pancake wat zonnebloemolie toe als de pan droog wordt.

Serveren

- Verhit een koekenpan op middelhoog vuur. Haal de plakjes spek uit elkaar, leg in de pan en bak in 3 - 4 minuten krokant. Haal het spek uit de pan en houd apart.
- Snid de peer in plakjes. Voeg aan dezelfde koekenpan een klontje roomboter, de peer en de kaneel toe en bak 3 - 4 minuten.
- Stapel de pancakes op borden. Leg het spek, een toefje crème fraîche en de peer erbovenop.
- Besprenkel met honing naar smaak.

Eet smakelijk!



Eggs Florentine met spinazie en Grana Padano

op briochebrood met hollandaisesaus | 2 porties

Ontbijt

Totale tijd: 20 - 25 min.



Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Grote pan, fijne rasp, keukenpapier, bord, schuimspaan, kleine steelpan, koekenpan, garde

Ingrediënten

Briochebroodje (stuk(s))	2
Ei* (stuk(s))	4
Knoflookteent (stuk(s))	1
Spinazie* (g)	300
Citroen* (stuk(s))	1
Hollandaisesaus* (g)	50
Grana Padano vlokken DOP* (g)	20
Zelf toevoegen	
Zonnebloemolie (el)	1
Witte wijnazijn (el)	4
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2556 /611	570 /136
Vetten (g)	35	8
Waarvan verzadigd (g)	9,6	2,1
Koolhydraten (g)	42	9
Waarvan suikers (g)	7	1,6
Vezels (g)	7	2
Eiwitten (g)	30	7
Zout (g)	1,5	0,3

Allergenen

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



Eieren pocheren

- Breng ruim water aan de kook in een grote pan. Voeg de azijn toe zodra het kookt.
- Roer met een garde zodat er een draaikolk ontstaat. Breek de eieren één voor één open boven de pan, verlaag het vuur en kook tot het eiwit gestold is. Dit duurt ongeveer 2 - 3 minuten voor zachte eidooiers.
- Haal met een schuimspaan de eieren uit de pan. Leg op een bord met keukenpapier.

Tip: Je kunt er ook voor kiezen om de eieren te koken: 6 minuten voor zachtgekookt, of 10 minuten voor hardgekookt.

Spinazie bereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Verhit ondertussen de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Pers de knoflook of snijd fijn. Rasp de schil van de citroen en snijd in 6 partjes.
- Bak het briochebrood 3 - 4 minuten in de oven.
- Voeg de knoflook en spinazie, eventueel in delen, toe aan de pan. Bak de spinazie al roerend 1 minuut, tot het begint te slinken. Voeg het sap van 2 citroenpartjes toe en haal de pan van het vuur. Breng op smaak met peper en zout.

Serveren

- Verhit in een kleine steelpan de hollandaisesaus 1 - 2 minuten.
- Snijd de briochebroodjes open en beleg met de spinazie.
- Leg de eieren er voorzichtig bovenop, breng op smaak met peper en zout en besprenkel met de hollandaisesaus.
- Garneer met de Grana Padano vlokken en citroenrasp naar smaak. Serveer de overige citroenpartjes ernaast.

Eet smakelijk!



Croissants met roerei

met avocado en ontbijtspek | 4 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(t(en) met bakpapier, kom(men), koekenpan

Ingrediënten

Ei* (stuk(s))	4
Verse bieslook* (g)	5
Avocado (stuk(s))	1
Ontbijtspek* (plakje(s))	4
Afbak croissantjes (stuk(s))	4
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] roomboter (el)	1
[Plantaardige] melk	1
Peper & zout	naar smaak

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1062 /254
Vetten (g)	16
Waarvan verzadigd (g)	7,4
Koolhydraten (g)	17
Waarvan suikers (g)	3,2
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

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Halveer de avocado en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakken.
- Snijd de bieslook fijn.

Croissants bakken

- Verdeel het spek over één kant van een bakplaat met bakpapier en bak 8 - 10 minuten in de oven.
- Voeg tijdens de laatste 4 - 6 minuten de croissants toe aan de andere kant van de bakplaat met bakpapier en bak mee met het spek.

Serveren

- Klop ondertussen de eieren en de melk met een vork in een kom. Breng op smaak met peper en zout.
- Verhit de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg het eimengsel toe en laat in 5 - 6 minuten al roerend stollen.
- Snijd de croissants open.
- Beleg met de avocadolakken, het spek en het roerei. Garneer met de bieslook en breng op smaak met peper.

Eet smakelijk!



Pokébowl met garnalen, mango en sojabonen

met ponsumayo en furikake | 2 porties

Lunch

Totale tijd: 20 - 25 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

2x kom(men), rasp, pan(nen) (met deksel), keukenpapier, wok(ken) of hapjespan(nen) (met deksel)

Ingrediënten

Sushirijst (g)	150
Garnalen* (g)	160
Mini-komkommer* (stuk(s))	1
Sojabonen* (g)	50
Mango* (stuk(s))	1
Wortel* (stuk(s))	1
Ponzu (g)	24
Furikake (zakje(s))	1
Zelf toevoegen	
Water (ml)	350
Olijfolie (el)	½
Wittewijnazijn (el)	3
Suiker (tl)	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	1
[Zoutarme] sojasaus	naar smaak
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2460 /588	386 /92
Vetten (g)	15	2
Waarvan verzadigd (g)	2,1	0,3
Koolhydraten (g)	89	14
Waarvan suikers (g)	29,3	4,6
Vezels (g)	5	1
Eiwitten (g)	21	3
Zout (g)	1,8	0,3

Allergenen

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



Rijst koken

- Breng de aangegeven hoeveelheid water aan de kook in een pan.
- Kook de sushirijst 12 - 15 minuten en zet dan het vuur uit. Roer $\frac{2}{3}$ van de witte wijnazijn en $\frac{1}{3}$ van de suiker erdoor. Houd apart tot serveren.
- Rasp de wortel.
- Meng in een kom de overige witte wijnazijn en de overige suiker. Voeg de wortel toe aan de kom, breng op smaak met zout en schep goed om.

Garnalen bakken

- Schil de mango en snijd het vruchtvlees in blokjes. Snijd de komkommer in blokjes.
- Dep de garnalen droog met keukenpapier.
- Verhit een scheutje olijfolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur. Bak de garnalen in 3 minuten gaar, haal ze uit de pan en houd apart. Breng op smaak met peper en zout.

Serveren

- Meng in een kom de mayonaise met de ponzu.
- Serveer de sushirijst in kommen.
- Garneer met de garnalen, mango, komkommer, wortel en sojabonen.
- Besprenkel met de ponsumayonaise en garneer met de furikake. Serveer met sojasaus naar smaak.

Eet smakelijk!



Wraps met tonijn, mango en avocado

met koriander en bosui | 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

Grote kom, zeef

Ingrediënten

Tonijn in water (blik(ken))	1
Mango* (stuk(s))	1
Bosui* (bosje(s))	½
Verge koriander en munt* (g)	10
Little gem* (stuk(s))	2
Avocado (stuk(s))	1
Witte tortilla (stuk(s))	4
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] mayonaise (el)	2
Peper & zout	naar smaak

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2674 /639	588 /141
Vetten (g)	31	7
Waarvan verzadigd (g)	4	0,9
Koolhydraten (g)	63	14
Waarvan suikers (g)	19,6	4,3
Vezels (g)	9	2
Eiwitten (g)	23	5
Zout (g)	1,7	0,4

Allergenen

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



Voorbereiden

- Snijd de koriander en munt grof.
- Halver de avocado en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakjes.
- Verwijder de harde kern van de little gem en trek de bladeren los van elkaar.
- Giet de tonijn af.

Tonijnsalade maken

- Snijd de bosui in dunne ringen.
- Schil de mango en snijd het vruchtvlees in reepjes.
- Voeg de tonijn toe aan een grote kom.
- Voeg de mayonaise, de bosui, koriander en munt toe en meng goed door. Breng op smaak met peper en zout.

Serveren

- Leg 2-3 little gemblaadjes in het midden van elke tortilla.
- Verdeel de tonijnsalade, mango en avocado over de tortilla's.
- Rol de tortilla's op en snijd voor het serveren doormidden.

Eet smakelijk!



Spicy pulled chicken sandwich

op Turks broodje met sriracha-mayo | 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

Rode ui (stuk(s))	1
Mini-komkommer* (stuk(s))	1
Paprika* (stuk(s))	1
Knoflookteent (stuk(s))	1
Pulled chicken* (g)	100
Zoet-pittige chilisaus* (zakje(s))	1
Mini Turks brood (stuk(s))	2
Sriracha-mayo* (g)	100
Radicchio en ijsbergsla* (g)	50
Zelf toevoegen	
[Zoutarme] ketjap manis (el)	1
Zonnebloemolie (el)	1
Peper & zout	naar smaak

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2745 /656	609 /145
Vetten (g)	33	7
Waarvan verzadigd (g)	4,3	1
Koolhydraten (g)	66	15
Waarvan suikers (g)	18,9	4,2
Vezels (g)	7	2
Eiwitten (g)	21	5
Zout (g)	2,8	0,6

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Snipper de ui en snijd de paprika in reepjes.
- Pers de knoflook of snijd fijn.

Pulled chicken bakken

- Verhit 1 el zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de knoflook en de ui 2 minuten. Voeg de paprika en de pulled chicken toe en bak 4 minuten.
- Voeg de zoet-pittige chilisaus en de ketjap toe en verwarm het geheel nog 2 minuten.
- Breng op smaak met peper en zout.

Serveren

- Bak het Turkse broodje 5 - 8 minuten in de oven.
- Snijd de komkommer in plakjes.
- Snijd de broodjes open en beleg met de pulled chicken, komkommer en slamix.
- Besprenkel met sriracha-mayo en serveer.

Eet smakelijk!



Pita's met pulled chicken en avocado

met paprika en Goudse kaas | 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

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

Ingrediënten

Pitabroodje (stuk(s))	4
Pulled chicken* (g)	200
Avocado (stuk(s))	1
Paprikareepjes* (g)	100
Geraspte Goudse kaas* (g)	50
Citroen* (stuk(s))	1
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	1
Peper & zout	naar smaak

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2782 /665	750 /179
Vetten (g)	32	9
Waarvan verzadigd (g)	10,2	2,7
Koolhydraten (g)	55	15
Waarvan suikers (g)	6	1,6
Vezels (g)	6	2
Eiwitten (g)	35	9
Zout (g)	2,5	0,7

Allergenen

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



Pulled chicken bakken

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Verhit de olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de paprika 2 - 3 minuten.
- Haal de paprika uit de pan en bewaar apart. Voeg de pulled chicken en 2 el water toe aan de koekenpan en kook 3 - 4 minuten.
- Breng op smaak met peper en zout.

Brood bakken

- Halveer ondertussen de pita's en verdeel over een bakplaat met bakpapier.
- Bedek de helft van de pita's met de geraspte kaas.
- Bak de pita's 4 - 5 minuten in het bovenste gedeelte van de oven, of tot de kaas gesmolten is.
- Halveer ondertussen de avocado en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in blokjes.

Serveren

- Snijd de citroen doormidden. Pers de helft van de citroen uit in een kom.
- Voeg de avocado toe aan de kom en prak met een vork tot een dikke puree. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de smashed avocado over de pitahelften zonder kaas.
- Leg de paprika en pulled chicken erbovenop. Leg de pitahelften met kaas erbovenop. Serveer de broodjes warm.

Eet smakelijk!



Fusion bao buns met butter chicken

met zoetzure ui en koriander | 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

Bao-broodje (stuk(s))	4
Kookroom (g)	150
Kerrie(poeder (zakje(s))	1
Afrikaanse kruidenmix (zakje(s))	1
Tomatenpuree (kuipje(s))	1
Verge koriander* (g)	10
Rode ui (stuk(s))	1
Kipfilethaasjes* (g)	200
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] roomboter (el)	2
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	1
Rodewijnazijn (el)	2
Suiker (tl)	2
Peper & zout	naar smaak

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2987 /714	722 /172
Vetten (g)	28	7
Waarvan verzadigd (g)	16,7	4
Koolhydraten (g)	78	19
Waarvan suikers (g)	29	7
Vezels (g)	6	1
Eiwitten (g)	36	9
Zout (g)	1,1	0,3

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Snijd de ui in dunne halve ringen.
- Meng in een kom de rodewijnazijn en suiker. Voeg de ui toe en breng op smaak met peper en zout. Meng goed en zet apart zodat de smaken kunnen intrekken. Roer af en toe door.

Bakken

- Verhit de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg het kerrie(poeder en de Afrikaanse kruidenmix toe en bak 1 minuut. Voeg de tomatenpuree toe en bak 1 minuut verder.
- Snijd ondertussen de kip in stukken van 1 cm. Voeg toe aan de koekenpan en bak 3 - 4 minuten.
- Voeg de kookroom en de honing toe. Roer goed door, zet het vuur hoger en bak 1 - 2 minuten. Breng op smaak met peper en zout.

Serveren

- Bak ondertussen de bao buns 4 - 5 minuten in de oven.
- Snijd de koriander fijn.
- Open de bao buns voorzichtig en vul ze met de kip en de romige saus.
- Garneer met de ingelegde ui en de koriander.

Eet smakelijk!