

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.

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.

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.

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, grote kom, ovenschaal, citroenrasp

Ingrediënten

Citroen* (stuk(s))	1
Tarwebloem (g)	200
Gemalen kaneel (tl)	3
Rietsuiker (g)	100
Maizena (zakje(s))	½
Blauwe bessen* (g)	375
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] roomboter (g)	100
Bruine basterdsuiker (el)	2½

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1020 /244
Vetten (g)	10
Waarvan verzadigd (g)	6,2
Koolhydraten (g)	36
Waarvan suikers (g)	19
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	3
Zout (g)	0

Allergenen

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

Blauwebessencrumble

met zelfgemaakte crumbletopping | 4 porties



HELLO
FRESH

Bakken Totale tijd: 50 - 60 min.



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd 100 g roomboter in kleine blokjes en bewaar tot gebruik in de koelkast.
- Rasp de schil van de **citroen**.

2. Kneden

- Meng in een grote kom de **bloem**, de **kaneel**, het **rietsuiker** en de **citroenrasp**.
- Voeg de roomboterblokjes toe en meng het geheel met je handen. Blijf kneden tot er een kruimelige textuur ontstaat en het deeg aan elkaar blijft plakken wanneer je erin knijpt.
- Maak grove kruimels van ongeveer 1 cm groot door het deeg tussen je vingers te wrijven en aan te drukken.

3. Bakken

- Meng in een kom de **bosbessen**, **maizena** en 2 ½ el bruine suiker goed door elkaar.
- Voeg het bessenmengsel toe aan een kleine ovenschaal.
- Verdeel het kruimeldeeg gelijkmatig over het bessenmengsel.
- Bak de bosvruchtencrumble 25 - 30 minuten in de oven, of tot de crumble goudbruin kleurt.

4. Serveren

- Laat de crumble voor serveren 5 - 10 minuten afkoelen.

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.





Fonduebox | Zelfgemaakte kaasfondue van 3 kazen

4 personen | met witte-demibaguettes, charcuterie en dipgroenten

Totale tijd: 30 - 40 min.



	Geraspte emmentaler		Geraspte gruyère DOP
	Geraspte Goudse kaas		Witte wijn
	Nootmuskaat		Knoflookteken
	Kastanjechampignons		Broccoli
	Rode puntpaprika		Serranoham
	Krieltjes		Achterham
	Citroen		Italiaanse kruiden
	Rode cherrytomaten		Witte-demibaguettes



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

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

Grote pan, fijne rasp, 2x pan met deksel, koekenpan, 2x kom, garde

Ingrediënten voor 4 personen

Geraspte emmentaler*	(g)	400
Geraspte gruyère DOP*	(g)	300
Geraspte Goudse kaas*	(g)	100
Witte wijn (ml)		374
Nootmuskaat (mespuntje(s))		2
Knoflookteent (stuk(s))		1
Kastanjechampignons* (g)		250
Broccoli* (g)		360
Rode puntpaprika* (stuk(s))		1
Serranoham* (g)		80
Krieltjes (g)		400
Achterham* (plakje(s))		8
Citroen* (stuk(s))		¼
Italiaanse kruiden (zakje(s))		½
Rode cherrytomaten (g)		250
Witte-demibaguettes (stuk(s))		4
Zelf toevoegen		
Olijfolie (el)		1
Bloem (el)		½
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))		½
Peper & zout		naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	664 / 159
Vetten (g)	9
Waarvan verzadigd (g)	5,4
Koolhydraten (g)	10
Waarvan suikers (g)	0,8
vezels (g)	2
Eiwitten (g)	10
Zout (g)	0,8

Allergenen

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



1. Krieltjes koken

Verwarm de oven voor op 200 graden. Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **krieltjes** en verkruimel het bouillonblokje erboven. Was ondertussen de krieltjes en halver eventueel de grotere **krieltjes**. Voeg toe aan de pan met kokend water en kook, afgedekt, in 12 - 15 minuten gaar. Giet de **krieltjes** daarna af en laat zonder deksel uitstomen.



2. Broccoli koken

Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een tweede pan met deksel. Snijd ondertussen de **broccoli** in roosjes. Voeg de **broccoli** toe aan de pan met kokend water en kook, afgedeekt, 4 - 6 minuten. Giet af en laat zonder deksel uitstomen.



3. Bakken

Verhit 1/2 el olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **champignons** 4 - 6 minuten. Voeg halverwege de **Italiaanse kruiden** toe en breng op smaak met peper en zout. Leg de **stokbroden** ondertussen in de voorverwarmde oven en bak in 5 - 6 minuten krokant en goudbruin.



4. Voorbereiden

Pers de **knoflook** of snijd fijn. Verwijder de zaadlijsten van de **rode puntpaprika** en snijd in stukken van 2 - 3 cm (de stukken moeten op jouw fonduevork passen). Snijd de **citroen** in 4 delen en pers 1 **citroenpartje** uit boven een kom. Meng in een andere kom de bloem met 1/2 el water. Roer goed zodat eventuele klontjes oplossen. Rasp 2 mespuntjes **nootmuskaat**.



5. Fondué maken

Voeg 1/2 el olijfolie toe aan een fonduepan of grote steelpan en verwarm op middelhoog vuur. Bak de **knoflook** 1 - 2 minuten. Blus af met de **witte wijn** en het **citroensap** en breng aan de kook. Voeg de **nootmuskaat** toe. Voeg de **geraspte kazen** in delen toe aan de pan en laat smelten. Roer alles continu goed door met een garde (zie Tip). Voeg het bloemmengsel toe en blijf goed roeren. Breng de kaasfondué voorzichtig aan de kook, maar zet het vuur direct laag als het gaat pruttelen. Laat op laag vuur 1 - 2 minuten verder sudderen.

Tip: Als je niets hebt om de fondué warm te houden en de kaas begint te stollen, zet de pan dan kort terug op het vuur en warm het op terwijl je roert, totdat de kaas weer smelt.



6. Serveren

Zet de pan met kaasfondué op tafel en houd eventueel warm op een houder met een theelichtje of een rechaud (zie Tip). Serveer de **broccoli**, **champignons**, **paprika**, **cherrytomaatjes** en **krieltjes** in aparte kommen. Rol de **serrano**- en **achterham** op en leg de rolletjes op een mooi bord. Snijd de **stokbroden** in stukjes. Serveer met de overige citroenpartjes.



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-fruttis smoothie met frambozen

met ananas, sinaasappel en banaan | 2 porties

5 min.



Benodigdheden

Staafmixer of blender, hoge kom

Ingrediënten voor 2 personen

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

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

Allergenen

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

Smoothie met blauwe bessen en mango

met banaan en kokosmelk | 2 porties

5 min.



Benodigdheden

Staafmixer of blender, hoge kom

Ingrediënten voor 2 personen

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

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

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

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

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

4. Schenk de smoothie in glazen en serveer.

Eet smakelijk!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, grote 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
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)	939 /224
Vetten (g)	14
Waarvan verzadigd (g)	4,0
Koolhydraten (g)	17
Waarvan suikers (g)	2,5
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	6
Zout (g)	0,7

Allergenen

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

Loaded nacho's met zelfgemaakte guacamole

met jalapeño's en zure room | 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 **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

- Halveer de **avocado** en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in blokjes en voeg toe aan een grote kom.
- Snijd de **tomaat** in kleine blokjes.
- Snipper de **sjalot**. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Halveer de **limoen**.

3. Guacamole maken

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

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.
- Serveer met de **zure room** en de guacamole.

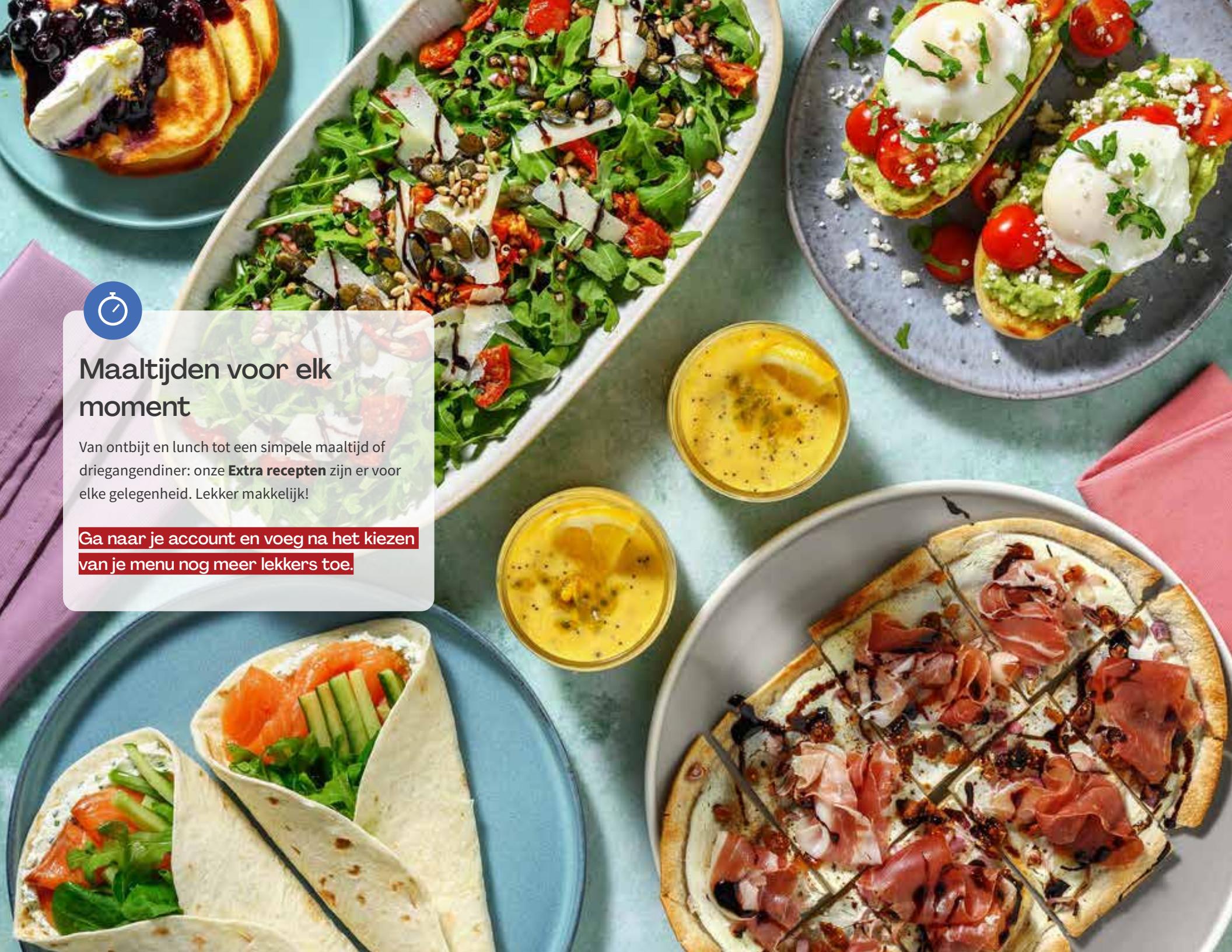
Eet smakelijk!



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

2x bakplaat met bakpapier, kom, mengkom

Ingrediënten

Havermout (g)	200
Speculaaskruiden (zakje(s))	1
Pecanstukjes (g)	50
Gezouten amandelen (g)	40
Pompoenpitten (g)	40
Pindakaas (bakje(s))	1
Appel* (stuk(s))	1
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	2
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	5
Bruine basterdsuiker (el)	2
Zout (tl)	½

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

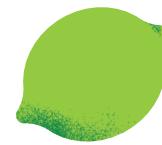
	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1575 /376
Vetten (g)	20
Waarvan verzadigd (g)	2,6
Koolhydraten (g)	38
Waarvan suikers (g)	17,5
Vezels (g)	5
Eiwitten (g)	9
Zout (g)	0,5

Allergenen

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

Zelfgemaakte wintergranola

met speculaaskruiden, noten, zaden en appel | 8 - 10 porties



HELLO
FRESH

Ontbijt Totale tijd: 60 min.



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 160 graden.
- Hak de **amandelen** grof.
- Verwijder het klokhuis van de **appel** en snijd in blokjes.
- Leg de **appel** op een bakplaat met bakpapier en spreid gelijkmatig uit.

2. Granola mengen

- Voeg de **havermout**, suiker, **speculaaskruiden**, **gezouten amandelen**, **pecannoten** en **pompoenpitten** toe aan een grote mengkom.
- Meng in een kom de **pindakaas**, olijfolie, honing en een snufje zout.
- Giet het pindakaasmengsel in de grote mengkom en meng met de granola.

3. Granola bakken

- Verdeel de granola gelijkmatig over een bakplaat met bakpapier.
- Bak de granola 40 - 45 minuten in de oven.
- Schep de granola elke 10 - 15 minuten om, tot het rondom geroosterd is.
- Bak de **appel** 15 - 20 minuten in de oven, of tot de **appel** gedroogd is. Haal daarna uit de oven om af te koelen.

4. Serveren

- Haal de granola uit de oven en laat volledig afkoelen (zie Tip).
- Meng de gedroogde **appel** erdoor.
- Bewaar in een luchtdicht bakje.

Tip: Zodra de granola volledig is afgekoeld, wordt hij heerlijk knapperig!

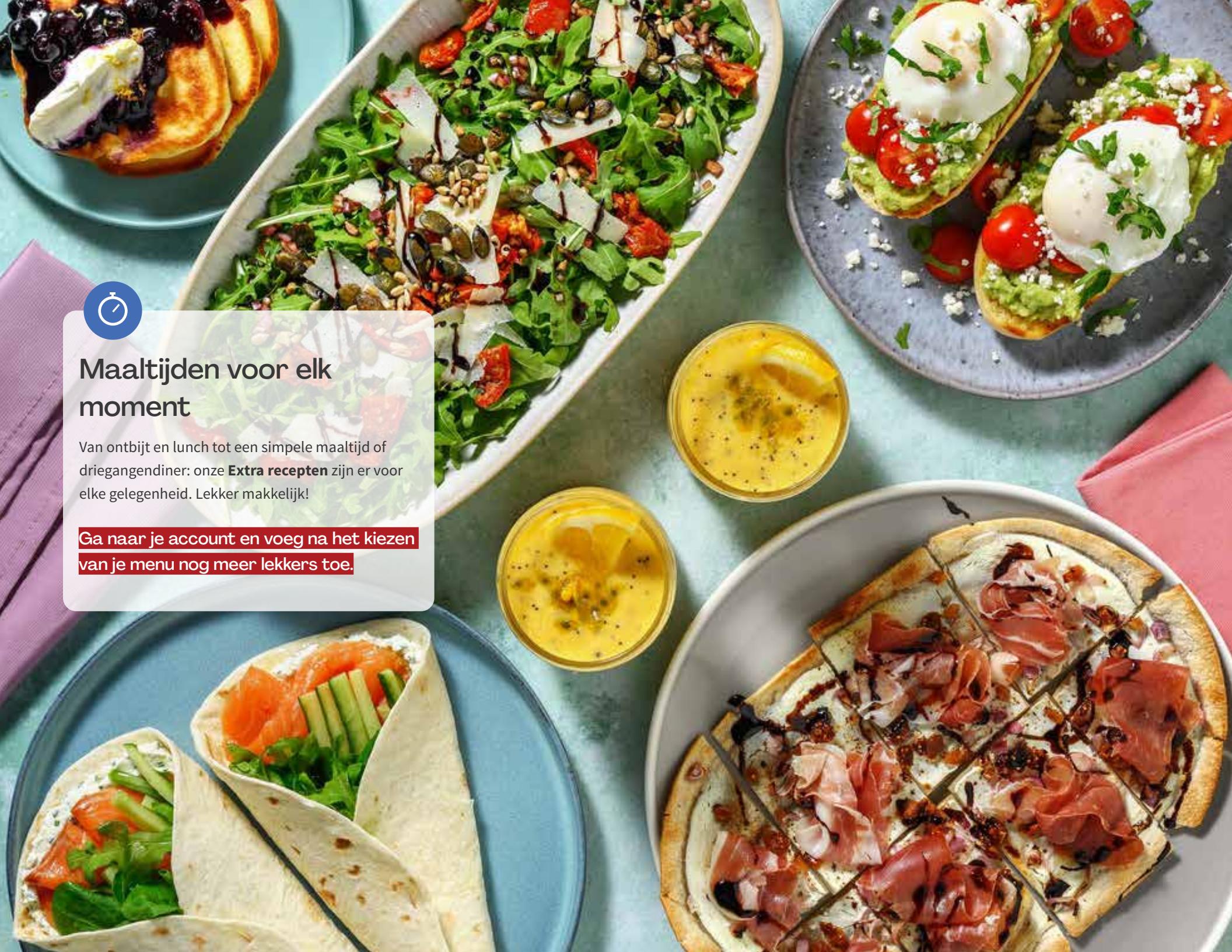
Eet smakelijk!



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

Kleine kom, koekenpan

Ingrediënten

Witte tortilla (stuk(s))	4
Achterham* (plakje(s))	8
Geraspte oude Goudse kaas* (g)	100
Smokey tomatenketchup* (g)	60
Tomaat (stuk(s))	1
Zelf toevoegen	
Mosterd (tl)	2
[Plantaardige] mayonaise (el)	2
Zonnebloemolie (el)	1

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

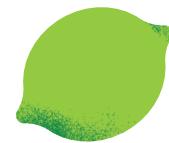
	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3084 /737	1069 /255
Vetten (g)	45	16
Waarvan verzadigd (g)	15,4	5,3
Koolhydraten (g)	51	18
Waarvan suikers (g)	8,1	2,8
Vezels (g)	3	1
Eiwitten (g)	31	11
Zout (g)	4,1	1,4

Allergenen

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

Wraptosti's met ham en tomaat

met smokey tomatenketchup en mosterdmayo | 2 porties



HELLO
FRESH

Lunch Totale tijd: 15 min.



1. Voorbereiden

- Leg elke **tortilla** plat neer en snijd met een mes vanuit het midden naar de rand van de wrap.
- Snijd de **tomaat** in dunne plakjes.
- Meng in een kleine kom de mosterd met de mayonaise.

3. Wraps toasten

- Vouw de kwarten één voor één voorzichtig om, zodat er een driehoekige wrap ontstaat: vouw eerst het gedeelte met de **ham** over het deel met de **geraspde kaas**. Vouw daarna over de **tomaten** en als laatste over de mosterdmayo. Duw de **tortilla** voorzichtig plat.
- Bak de driehoekige wraps 2 - 3 minuten per kant, tot ze goudbruin zijn en de **kaas** gesmolten is.

2. Wraps vullen

- Verhit $\frac{1}{2}$ el zonnebloemolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Beleg de eerste kwart van de **tortilla**, links van de inkeping, met **ham**.
- Bestrooi de kwart **tortilla** rechtsonder de **ham** met **geraspde kaas**.
- Beleg de volgende kwart **tortilla**, rechts van de **geraspde kaas**, met de plakjes **tomaat**.
- Besmeer de laatste kwart **tortilla** met de mosterdmayo.

4. Serveren

- Serveer de wraptosti's met de **smokey tomatenketchup** en eventueel met mayonaise naar smaak.

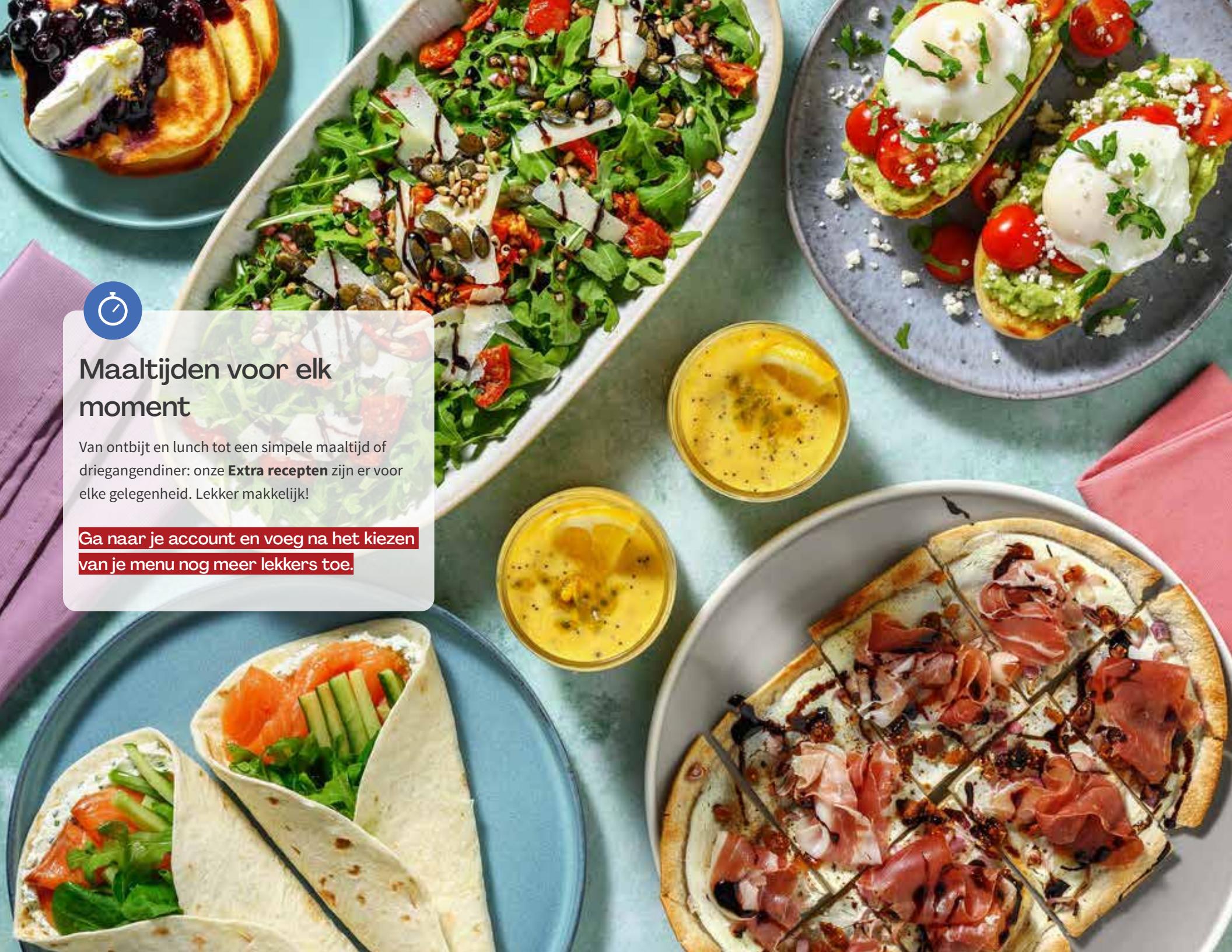
Eet smakelijk!



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, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten

Mini Turks brood (stuk(s))	2
Knoflootje (stuk(s))	½
Rode pesto* (g)	80
Tomaat (stuk(s))	1
Kippendijreepjes met mediterrane kruiden* (g)	200
Verge bladpeterselie* (g)	10
Rucola en veldsla* (g)	40
Biologische volle yoghurt* (g)	50
Zelf toevoegen	
Peper & zout	naar smaak
Olijfolie (el)	1

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2895 /692	865 /207
Vetten (g)	38	11
Waarvan verzadigd (g)	6,1	1,8
Koolhydraten (g)	55	17
Waarvan suikers (g)	6,2	1,9
Vezels (g)	5	2
Eiwitten (g)	31	9
Zout (g)	2,4	0,7

Allergenen

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

Turks broodje met kippendij en knoflooksau

met rode pesto en knoflook-yoghurtsaus | 2 porties



Lunch Totale tijd: 15 min.



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Bak het **Turks brood** 5 - 8 minuten in de oven.

2. Kip bakken

- Verhit de olijfolie in een koekenpan en bak de **kip** 6 – 8 minuten op middelhoog vuur.

3. Beleg voorbereiden

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

4. Serveren

- Snijd het **Turks brood** open en beleg met de **slamix**, de rode pesto-tomaatmix en **kip**.
- Besprengel met de yoghurtsaus.
- Garneer met de overige **peterselie**.

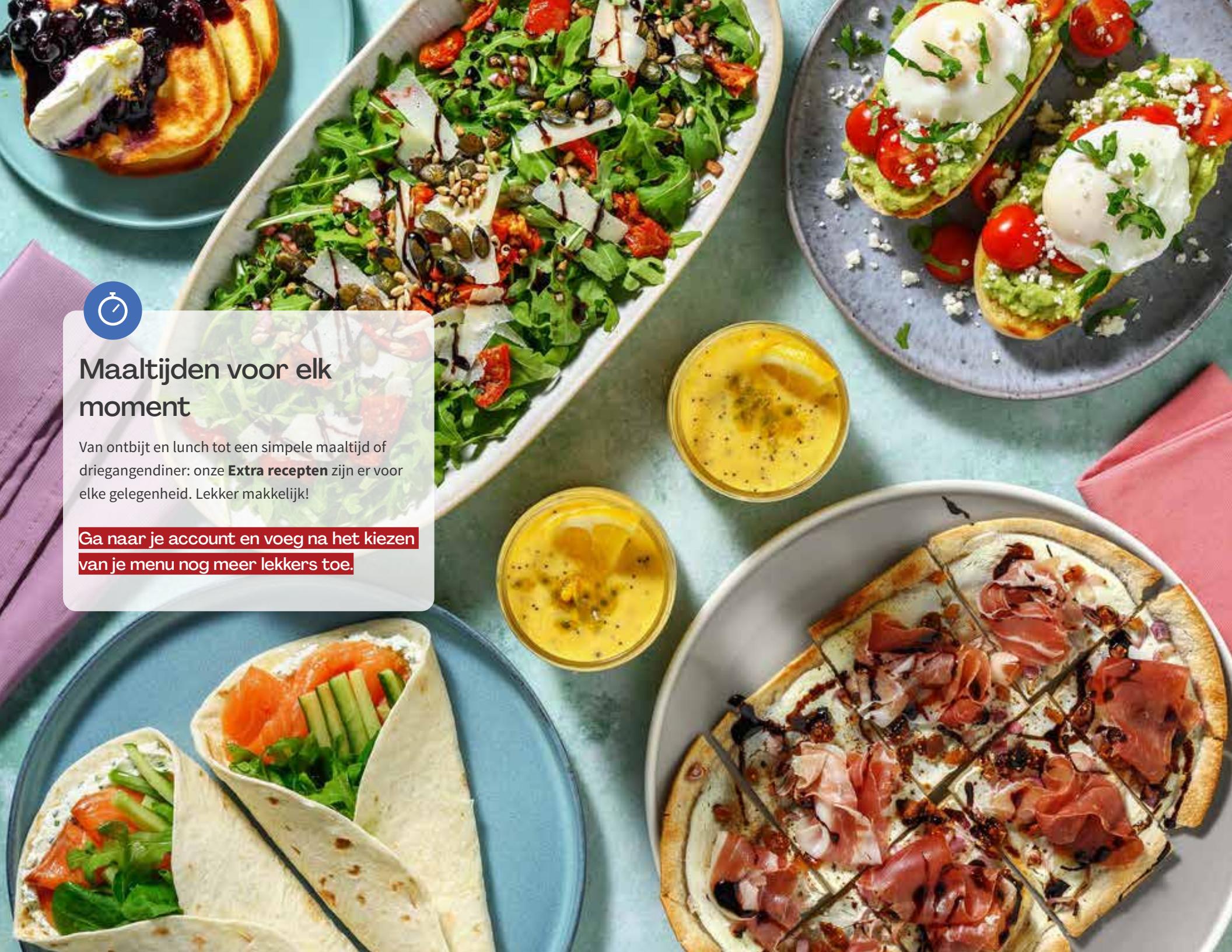
Eet smakelijk!



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, fijne rasp, handmixer, bakpapier, satéprikkers

Ingrediënten

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

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

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

Allergenen

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

Bananenbrood met gember

met sinaasappel en gehakte pecannoten | 12 plakken



HELLO
FRESH

Bakken Totale tijd: 85 min.



1. Voorbereiden

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

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

3. Bananenbrood maken

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

2. Beslag maken

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

4. Serveren

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

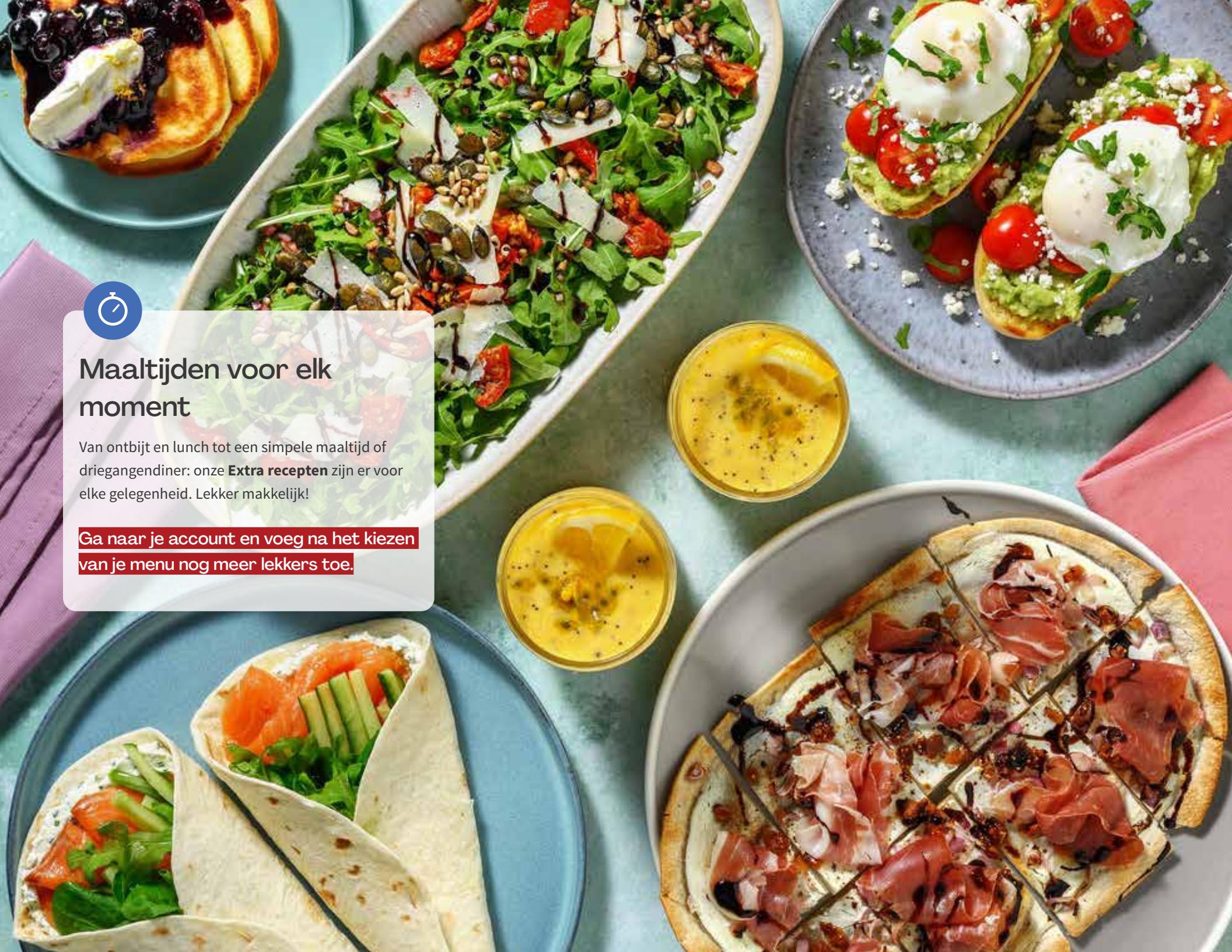
Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

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

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Diep bord, rasp, pan, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten

Basmatirijst (g)	75
Rijstpapier (stuk(s))	1
Wortel* (stuk(s))	1
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	1
Verge koriander en munt* (g)	10
Kipfilet* (stuk(s))	1
Teriyakisaus (g)	50
Radicchio en ijsbergsla* (g)	50
Pindasaus* (g)	80
Sesamolie (ml)	10
Zelf toevoegen	
[Zoutarme] sojasaus (el)	1
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	1
Wittewijnazijs (el)	1
Zonnebloemolie (el)	1

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2673 /639	700 /167
Vetten (g)	18	5
Waarvan verzadigd (g)	3,1	0,8
Koolhydraten (g)	97	25
Waarvan suikers (g)	24	6,3
Vezels (g)	5	1
Eiwitten (g)	23	6
Zout (g)	4,1	1,1

Allergenen

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

Vietnamese rijstvelloempia's met kip

met teriyakisaus en verse groenten | 10 stuks



HELLO
FRESH

Voorafje Totale tijd: 20 min.



1. Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan en kook de **rijst** 12 - 15 minuten. Giet af en zet apart.
- Besprengel de **rijst** met zonnebloemolie. Meng goed en bewaar apart voor later gebruik.
- Rasp de **wortel** fijn. Snijd de **verse kruiden** fijn.
- Snijd de **komkommer** in kleine reepjes.

2. Kip bakken

- Snijd de **kip** in kleine blokjes.
- Verhit ½ el zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Voeg de **kip** toe en bak 3 - 4 minuten.
- Voeg de **teriyakisaus** toe en bak nog eens 3 - 4 minuten.

3. Saus bereiden

- Voeg de **pindasaus** en **sesamolie** toe aan een kleine kom. Meng met de sojasaus, wittewijnazijs en honing.
- Vul een diepe bord met lauwwarm water. Week een **rijstvel** 5 - 10 seconden in het water en leg het vervolgens op een schoon bord.

4. Serveren

- Leg wat **kip** in het midden van het **rijstvel** en beleg met **sla**, **wortel**, **komkommer**, **rijst** en **verse kruiden**.
- Vouw de onderkant van het **rijstvel** over de vulling, vouw de zijkanten naar binnen en rol op.
- Herhaal dit met de overige **rijstvel**en.
- Serveer op een grote schaal met de pinda-sojasaus erbij.

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, fijne rasp, handmixer, mengkom, steelpan

Ingrediënten

Gedroogde cranberry's (g)	160
Mascarpone* (g)	200
Slagroom* (ml)	200
Handsinaasappel* (stuk(s))	3
Melkchocoladedruppels (g)	100
Lange vingers (pak(ken))	1
Zelf toevoegen	
Rietsuiker (el)	2
Water voor saus (ml)	200

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1231 /294
Vetten (g)	16
Waarvan verzadigd (g)	10,5
Koolhydraten (g)	33
Waarvan suikers (g)	25,8
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	3
Zout (g)	0,1

Allergenen

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

Tiramisu met cranberry's

met lange vingers en chocolate chips | om te delen



Totale tijd: 180 min.



1. Cranberrysaus maken

- Rasp de **sinaasappels** en pers het sap uit.
- Voeg de **cranberry's**, 1 el suiker, het **sinaasappelsap** en het water toe aan een steelpan op middelhoog vuur.
- Verwarm het mengsel voorzichtig 8 - 10 minuten, of tot de **cranberry's** lichtjes breken.
- Haal de pan van het vuur.

2. Room maken

- Klop in een mengkom met een handmixer de **slagroom** met 1 el suiker tot een stevige en dikke substantie.
- Meng in een kom de **mascarpone** met de **sinaasappelschil**, tot de **mascarpone** zacht wordt.
- Roer de **slagroom** door de **mascarpone**.

3. Tiramisu bouwen

- Dip de helft van de lange **vingers** in de **cranberrysaus** en maak een laagje op de bodem van je serveerschaal.
- Schep de helft van de **cranberry's** bovenop de lange **vingers**.
- Verdeel de helft van de **room** over de **cranberry's**.
- Herhaal bovenstaande stappen nog één keer.

4. Serveren

- Voeg de **chocoladedruppels** toe aan een keukenmachine en mix tot ze fijngemalen zijn (zie Tip).
- Bestrooi de tiramisu met het **chocoladeschaafsel** en zet de taart minimaal 3 uur in de koelkast om op te stijven.

Tip: Heb je geen keukenmachine? Je kunt de chocoladedruppels ook met een mes fijn hakken.

Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

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

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, grote kom, handmixer, mengkom

Ingrediënten

Bladerdeeg* (roll(s))	1
Peer* (stuk(s))	3
Gemalen kaneel (tl)	3
Citroen* (stuk(s))	½
Pecanstukjes (g)	80
Poedersuiker (g)	100
Slagroom* (ml)	200
Rietsuiker (g)	100
Zelf toevoegen	
Bloem (el)	2

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1078 / 258
Vetten (g)	13
Waarvan verzadigd (g)	5,7
Koolhydraten (g)	31
Waarvan suikers (g)	21
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	3
Zout (g)	0,1

Allergenen

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

Perenstrudel met slagroom

met kaneel en pecannoten | 6 porties



HELLO
FRESH

Dessert Totale tijd: 50 - 60 min.



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Leg het **bladerdeeg** op een bakplaat met bakpapier.
- Verwijder het klokhus van de **peer** en snijd de **peer** in blokjes en voeg toe aan een grote kom.
- Halveer de **citroen** en pers de helft van de **citroen** uit. Voeg het **citroensap** toe aan de **peer** en roer goed door.

3. Bakken

- Vouw de lange zijdes van het **deeg** over de peervulling en zorg ervoor dat de 2 **deeg** zijdes over elkaar heen komen. Druk de open stukken van het **deeg** dicht.
- Draai de strudel om, zodat de dichtgedrukte kant aan de onderkant ligt.
- Gebruik een vork om wat gaatjes te prikkelen in het deeg.
- Bak de peerstrudel 30 - 35 minuten in de oven.

2. Vulling maken

- Voeg het **rietsuiker**, de **kaneel**, de **bloem** en de **pecanstukjes** toe aan de kom en meng samen met de **peer**.
- Verdeel de peervulling als een strook over het midden van het **bladerdeeg**, laat de randen vrij.

4. Serveren

- Voeg ondertussen de **room** en de helft van de **poedersuiker** toe aan een mengkom.
- Gebruik een handmixer om de **room** op te kloppen tot er stijve pieken ontstaan.
- Strooi de overige **poedersuiker** over de peerstrudel en serveer met de opgeklopte **room**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

Kom, vershoudfolie

Ingrediënten

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

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

Allergenen

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

Bentobox met wraps met warmgerookte zalm

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



HELLO
FRESH

Lunch Totale tijd: 15 min.



1. Voorbereiden

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

2. Wraps bouwen

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

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

3. Bentobox maken

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

4. Serveren

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

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

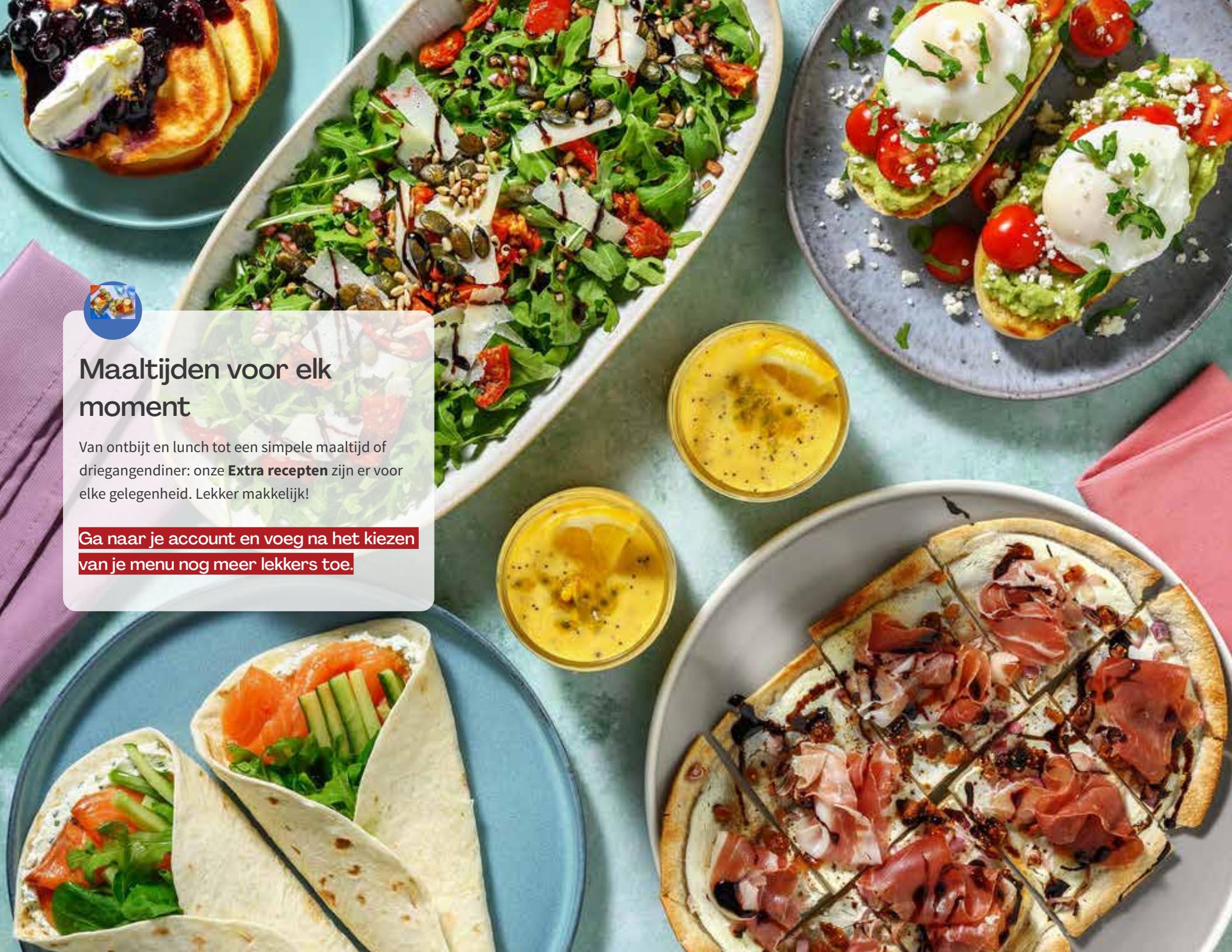
Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

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

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Staafmixer, soeppan

Ingrediënten

Pompoenblokjes* (g)	450
Ui (stuk(s))	1
Knoflookteentje (stuk(s))	1
Wortelschijfjes* (g)	150
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	1
Kookroom (g)	150
Olijfolie met citroen (ml)	8
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	1
Peper & zout	naar smaak
Zoutarme groentebouillon (ml)	1000

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	150 /36
Vetten (g)	3
Waarvan verzadigd (g)	1,1
Koolhydraten (g)	2
Waarvan suikers (g)	0,9
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	1
Zout (g)	0,2

Allergenen

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

Pureersoep met pompoen en wortel

met Siciliaanse kruiden | 4 porties



HELLO
FRESH

Lunch Totale tijd: 15 min.



1. Voorbereiden

- Bereid de bouillon.
- Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd grof.
- Verhit de olijfolie in een grote soeppan en fruit de **ui** en **knoflook** 2 minuten op laag vuur.

2. Groenten toevoegen

- Voeg de **pompoenblokjes** en **wortel** toe.
- Voeg de **Siciliaanse kruiden** toe en breng op smaak met peper en zout.
- Bak de **groenten** 1 minuut en voeg dan de bouillon toe.
- Breng de soep aan de kook.

3. Soep maken

- Laat de soep 6 - 8 minuten koken, of tot de **groenten** zacht zijn.
- Gebruik een staafmixer om er een gladde soep van te maken.
- Voeg de **kookroom** toe en breng op smaak met peper en zout.

4. Serveren

- Serveer de soep in kommen en besprenkel met de **olijfolie met citroen**.

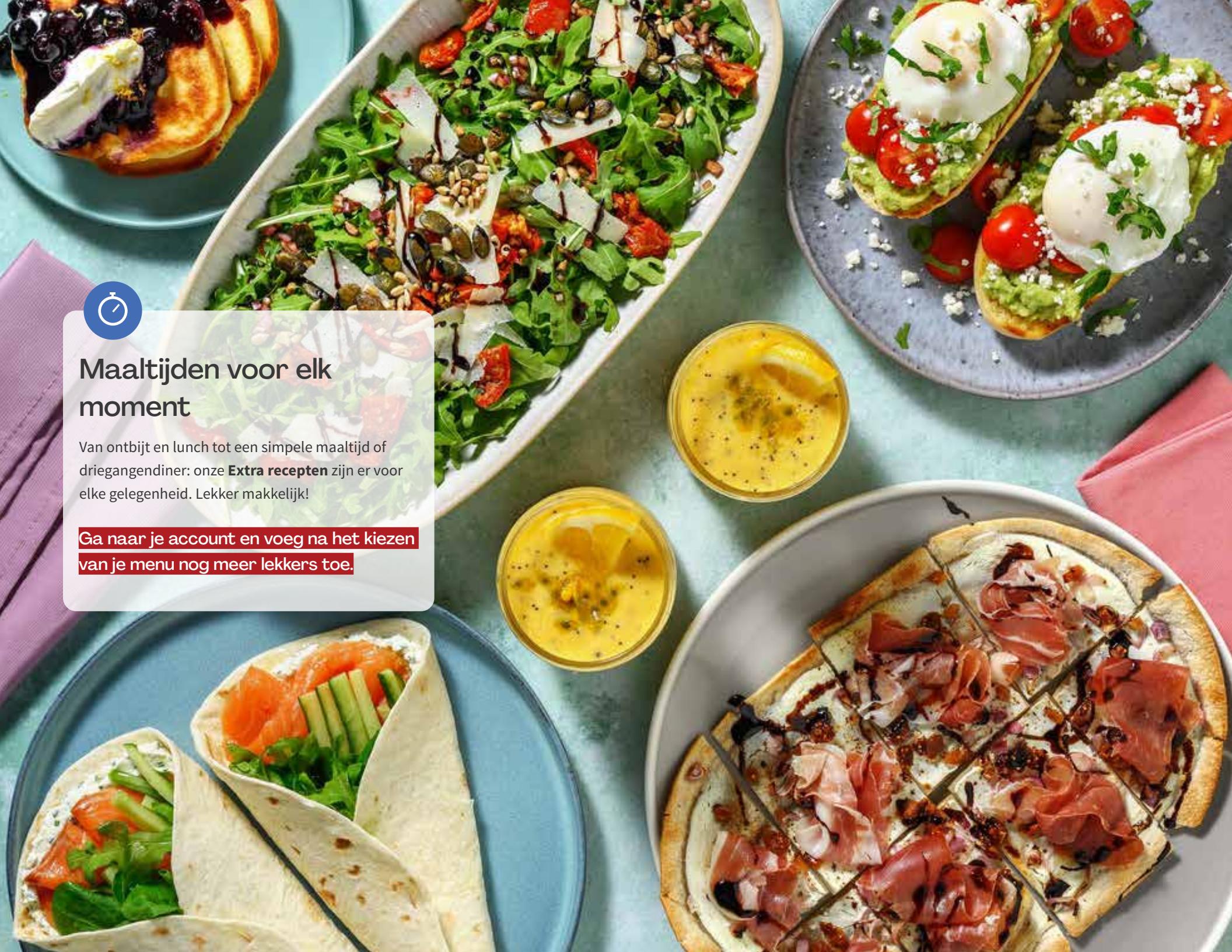
Eet smakelijk!



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, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

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

Allergenen

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

Salade met kip en pestodressing

met feta, parelcouscous en verse groenten | 2 porties



HELLO
FRESH

Lunch Totale tijd: 15 min.



1. Koken

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

2. Kip bakken

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

3. Groenten bereiden

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

4. Serveren

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

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

Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

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

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Diep bord, koekenpan

Ingrediënten

Briochebroodje (stuk(s))	4
Blauwe bessen* (g)	125
Appel* (stuk(s))	1
Speculaaskruiden (zakje(s))	1
Mascarpone* (g)	50
Ei* (stuk(s))	2
Biologische halfvolle melk* (ml)	125
Zelf toevoegen	
Suiker (el)	5
[Plantaardige] roomboter (el)	3
Zout (tl)	½
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	1

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4071 /973	828 /198
Vetten (g)	40	8
Waarvan verzadigd (g)	23,7	4,8
Koolhydraten (g)	126	26
Waarvan suikers (g)	59	12
Vezels (g)	10	2
Eiwitten (g)	24	5
Zout (g)	3	0,6

Allergenen

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

Wentelteefjes van brioche met gekaramelliseerde appel met speculaas en blauwe bessen | 2 porties



Ontbijt Totale tijd: 25 min.



1. Voorbereiden

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

2. Appel bakken

- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en voeg de **appel** toe.
- Voeg de overige **speculaaskruiden** en 1 el honing toe. Bak de **appel** 5 - 6 minuten.
- Haal de **appel** uit de pan en houd apart tot serveren.

3. Wentelteefjes maken

- Serveer de wentelteefjes op twee borden.
- Garneer met de gekaramelliseerde **appel** en een schepje **mascarpone**.
- Voeg de **blauwe bessen** toe en besprenkel met honing naar smaak.

4. Serveren

- Verhit de overige roomboter in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur.
- Week twee **briocheplakken** in het eimengsel, tot ze volledig verzadigd zijn.
- Leg de plakken in de pan en bak ze direct 4 minuten per kant, of tot goudbruin.
- Herhaal tot alle plakken klaar zijn.

Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

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

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, koekenpan

Ingrediënten

Ei* (stuk(s))	4
Koudgerookte zalm* (g)	120
Avocado (stuk(s))	1
Verge bieslook* (g)	5
Volkoren ciabatta (stuk(s))	2
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] roomboter (el)	½
[Plantaardige] melk (scheutje)	1
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

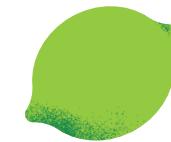
	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2498 /597	769 /184
Vetten (g)	34	10
Waarvan verzadigd (g)	8,3	2,6
Koolhydraten (g)	30	9
Waarvan suikers (g)	2,8	0,9
Vezels (g)	8	2
Eiwitten (g)	39	12
Zout (g)	2	0,6

Allergenen

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

Luxe broodje met gerookte zalm en roerei

met verse avocado, bieslook en ciabatta | 2 porties



HELLO
FRESH

Lunch Totale tijd: 15 - 20 min.



1. Voorbereiden

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

2. Eieren bereiden

- Klop de **eieren** los met een scheutje melk in een kom en breng op smaak met peper en zout.
- Verhit de roomboter in een andere koekenpan op middelhoog vuur en roerbak de **eieren** 2 - 3 minuten, of tot ze licht gestold zijn.

3. Brood bakken

- Snijd het **brood** open en leg met de snijkant naar boven op een bakplaat met bakpapier.
- Bak 4 - 5 minuten in de oven

4. Serveren

- Beleg het **brood** met de **gerookte zalm**, **roerei** en **avocado**.
- Garneer het **brood** met de **bieslook** en breng op smaak met 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

Koekenpan met deksel, koekenpan

Ingrediënten

Briochebroodje (stuk(s))	2
Zuurkool* (g)	125
Ontbijtspek* (plakje(s))	4
Geraspte oude Goudse kaas* (g)	100
Currysaus* (ml)	40
Zelf toevoegen	
Mosterd (el)	1
[Plantaardige] roomboter (el)	½

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

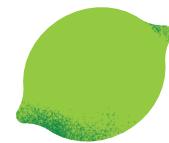
	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2234 /534	922 /220
Vetten (g)	28	12
Waarvan verzadigd (g)	16,5	6,8
Koolhydraten (g)	45	19
Waarvan suikers (g)	10,8	4,5
Vezels (g)	5	2
Eiwitten (g)	24	10
Zout (g)	3,8	1,6

Allergenen

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

Winterse tosti met zuurkool

met ontbijtspek en Goudse kaas | 2 porties



HELLO
FRESH

Lunch Totale tijd: 15 - 20 min.



1. Spek bakken

- Verhit een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak het **ontbijtspek** 4 - 5 minuten, of tot het knapperig is.
- Haal uit de pan en laat afkoelen.

2. Tosti maken

- Snijd de **brioche** open.
- Smeer de mosterd op de **brioche**.
- Beleg de **brioche** met **zuurkool**, **ontbijtspek** en **kaas**.

3. Tosti bakken

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

Tip: Heb je thuis geen tosti-ijzer? Je kunt de tosti ook in een koekenpan maken. Verhit 1/2 el roomboter per persoon in de koekenpan op middelhoog vuur en rooster de tosti's 2 - 3 minuten per kant.

4. Serveren

- Snijd de tosti doormidden en serveer met de **currysaus**.

Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

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

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Rasp, grote kom, ovenschaal, bakpapier

Ingrediënten

Peer* (stuk(s))	2
Havermout (g)	200
Biologische halfvolle melk* (ml)	200
Ei* (stuk(s))	2
Verge gember* (tl)	2½
Speculaaskruiden (zakje(s))	1
Amandelschaafsel (g)	40
Gedroogde cranberry's (g)	80
Bakpoeder (g)	16
Zelf toevoegen	
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	1
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	788 /188
Vetten (g)	6
Waarvan verzadigd (g)	1
Koolhydraten (g)	27
Waarvan suikers (g)	12,2
Vezels (g)	3
Eiwitten (g)	6
Zout (g)	0,7

Allergenen

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

Gebakken havermout met peer

met cranberry's en amandelschaafsel | om te delen



HELLO
FRESH

Ontbijt Totale tijd: 55 - 65 min.



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Leg bakpapier in een ovenschaal. Laat een stuk van het bakpapier boven de ovenschaal uitsteken, zodat je dat straks kunt gebruiken om de **havermout** uit de ovenschaal te tillen.

2. Beslag maken

- Rasp de helft van de **peer** met een grove rasp. Snijd de andere helft in plakjes.
- Hak de **gedroogde cranberry's** grof, rasp de **gember**.
- Meng in een grote kom de **havermout**, **bakpoeder**, 2 tl **speculaaskruiden** en een snufje zout. Roer de **cranberry's**, geraspte **peer** en **gember** erdoorheen. Mix vervolgens de **melk**, **eieren** en 1 el honing er doorheen (zie Tip).

Tip: Je kunt meer honing naar smaak toevoegen.

3. Havermout en peer bakken

- Voeg het mengsel toe aan de ovenschaal. Garneer met de **peerplakjes** en geschaafde **amandelen**.
- Bak 30 - 35 minuten in de oven, laat daarna compleet afkoelen.

4. Serveren

- Snijd de gebakken **havermout** in 6 stukken.
- Je kunt de gebakken **havermout** bewaren in de koelkast.
- Als je ze liever warm eet, kun je ze kort opwarmen in de oven of magnetron voort serveren.

Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

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

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, vershoudfolie, koekenpan

Ingrediënten

Havermout (g)	400
Biologische halfvolle melk* (ml)	1000
Appel* (stuk(s))	2
Gemalen kaneel (tl)	3
Pecannootjes (g)	60
Blauwe bessen* (g)	125
Zelf toevoegen	
Honing [of plantaardig alternatief]	naar smaak
Zonnebloemolie (el)	¼

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	592 / 142
Vetten (g)	5
Waarvan verzadigd (g)	1
Koolhydraten (g)	19
Waarvan suikers (g)	3,3
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	5
Zout (g)	0,1

Allergenen

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

Overnight oats

met gekaramelliseerde appel en blauwe bessen | 6 porties



HELLO
FRESH

Ontbijt Totale tijd: 15 - 20 min.



1. Voorbereiden

- Meng in een kom de **havermout** samen met de melk en honing naar smaak.
- Dek de kom af met vershoudfolie. Zet in de koelkast en laat de **havermout** minstens 6 uur staan, of de hele nacht.

2. Appels karamelliseren

- Schil de **appel**, verwijder het klokhuis en snijd de **appel** in blokjes.
- Verhit de olie in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de **appelblokjes** toe en bak 4 - 5 minuten.
- Voeg de **kaneel** toe en bak nog 1 minuut.

3. Serveren

- Serveer de havermout over 6 kommen.
- Garneer met de **appel**, **blauwe bessen** en **pecannoten**.
- Voeg honing toe naar smaak.

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

Steelpan, kleine kom

Ingrediënten

Crackers (stuk(s))	12
Achterham* (plakje(s))	4
Kruidenroomkaas* (g)	100
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	1
Avocado (stuk(s))	3
Vergelegenkaas* (g)	100
Ei* (stuk(s))	2
Zelf toevoegen	
Peper & zout	naar smaak

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	787 /188
Vetten (g)	15
Waarvan verzadigd (g)	4,8
Koolhydraten (g)	2
Waarvan suikers (g)	1
Vezels (g)	3
Eiwitten (g)	6
Zout (g)	0,5

Allergenen

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

Hartige ontbijtcrackers

met 3 variaties van toppings | 2 porties



Totale tijd: 10 - 15 min.



1. Optie 1: Ham, komkommer en roomkaas

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

2. Optie 2: smashed avocado en gekookte eieren

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

3. Optie 3: Verse geitenkaas en avocado

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

Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

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

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Ingrediënten

Blauwe bessen* (g)	125
Appel* (stuk(s))	2
Pompoenpitten (g)	20
Mango* (stuk(s))	2
Kokosrasp (g)	20
Walnootstukjes (g)	20
Magere kwark* (ml)	1000
Zelf toevoegen	
Honing [of plantaardig alternatief]	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	307 /73
Vetten (g)	2
Waarvan verzadigd (g)	0,8
Koolhydraten (g)	8
Waarvan suikers (g)	7,4
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	5
Zout (g)	0,1

Allergenen

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

Ontbijtbowls met kwark en vers fruit

met 3 variaties van toppings | 2 porties per dag



Totale tijd: 10 - 15 min.



1. Kwark met blauwe bessen, appel en pompoenpitten

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

3. Kwark met blauwe bessen, mango en walnoten

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

2. Kwark met mango, appel en geraspte kokos

- Schil 1 **mango** en snijd in blokjes. Schil 1 **appel** en snijd in blokjes.
- Verdeel $\frac{1}{3}$ van de **kwark** over twee kommen.
- Garneer met de **mango**, **appel** en **geraspte kokos**.
- 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

Bakplaat met bakpapier, kom

Ingrediënten

Knoflookteentje (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.

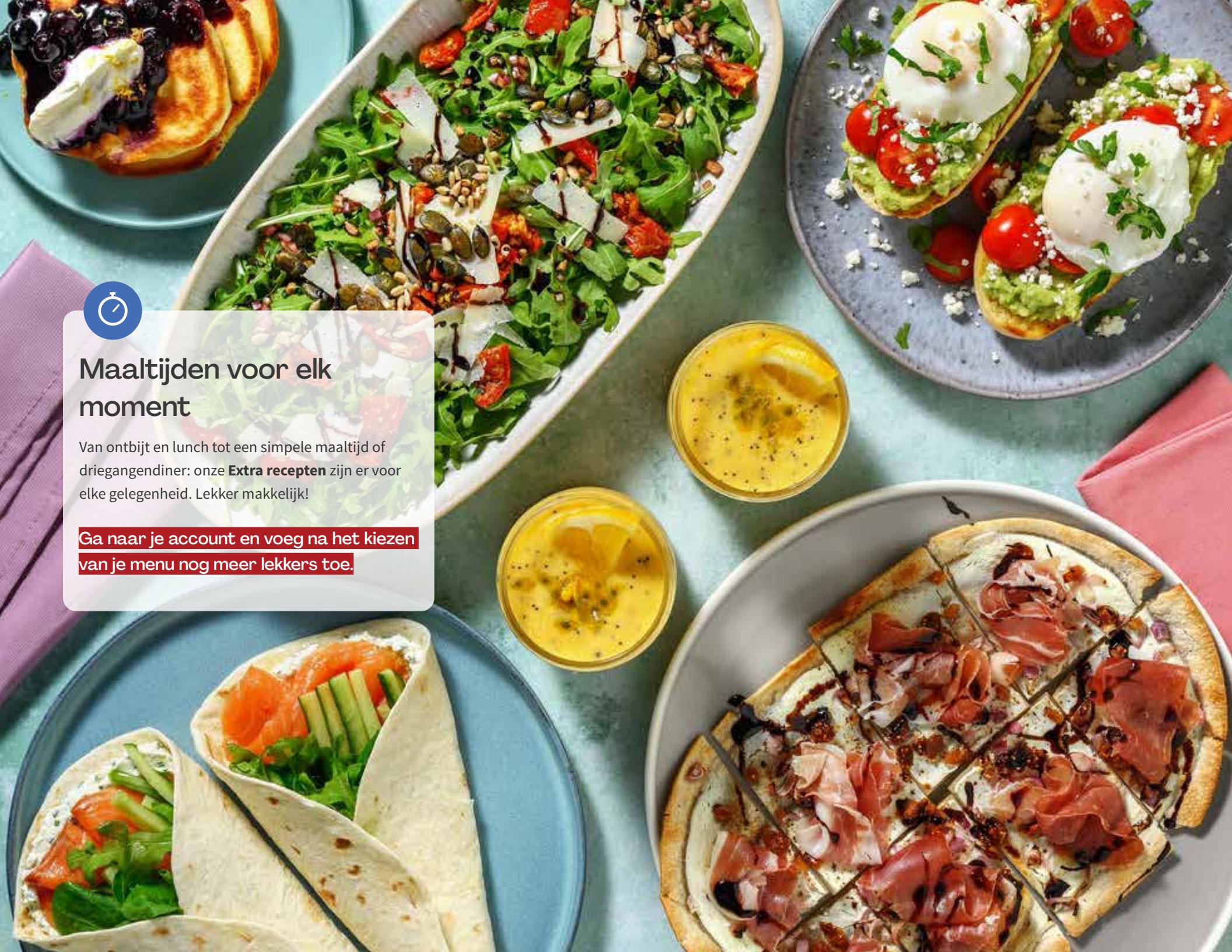
Eet smakelijk!



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

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

Ingrediënten

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

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

Allergenen

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

Appeldonuts van bladerdeeg

met kaneelslagroom | om te delen



Bakken Totale tijd: 40 min.



1. Voorbereiden

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

2. Appeldonuts maken

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

3. Donuts bakken

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

4. Serveren

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

Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

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

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, steelpan, kleine kom, koekenpan, 2x kom, garde

Ingrediënten

Tarwebloem (g)	150
Ei* (stuk(s))	2
Biologische boeren karnemelk* (ml)	200
Frambozen* (g)	125
Aardbeiensaus (g)	15
Bakpoeder (g)	8
Mascarpone* (g)	50
Citroen* (stuk(s))	1
Zelf toevoegen	
Suiker (tl)	2
Honing (el)	1
Zonnebloemolie (el)	1
Zout (tl)	½

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2525 / 604	657 / 157
Vetten (g)	24	6
Waarvan verzadigd (g)	9,9	2,6
Koolhydraten (g)	75	20
Waarvan suikers (g)	15,9	4,1
Vezels (g)	6	1
Eiwitten (g)	22	6
Zout (g)	3,2	0,8

Allergenen

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

American pancakes met mascarpone

met zelfgemaakte frambozensaus en honing | 2 porties



HELLO
FRESH

Ontbijt Totale tijd: 25 - 35 min.



1. Voorbereiden

- Kluts de **eieren** in een kom. Voeg de **karnemelk** toe en klop alles luchtig met een garde (zie Tip).
- Weeg 150 g **bloem** af. Voeg de **bloem**, ½ zakje **bakpoeder**, ½ tl zout en 1 tl suiker toe aan een andere kom.
- Pers de **citroen** uit boven een kleine kom.
- Spatel de opgeklopte **eieren** en **karnemelk** door het bloemmengsel. Voeg 1 el **citroensap** toe en meng goed door elkaar.

Tip: Het is luchtig genoeg zodra er veel luchtbellen zichtbaar zijn.

2. Bakken

- Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een grote koekenpan op middelhoog vuur.
- Schenk een soeplepel beslag in de pan (zie Tip). Bak de pannenkoek in ongeveer 2 minuten per kant bruin. Haal uit de pan en houd warm onder aluminiumfolie.
- Herhaal tot het beslag op is. Voeg indien nodig tussendoor extra zonnebloemolie toe aan de koekenpan.

Tip: Let op: je bakt kleine pannenkoeken - deze kun je hoger stapelen.

3. Saus maken

- Voeg ondertussen de **aardbeien saus** en **frambozen** toe aan een steelpan op middelhoog vuur met 4 el water en 1 tl suiker.
- Laat 2 - 3 minuten sudderen, of tot er een stroperige saus ontstaat.

4. Serveren

- Stapel de pancakes op een serveerschaal en verdeel de frambozensaus erover.
- Serveer met de **mascarpone** en de honing (zie Tip).

Tip: Dit ontbijt is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Laat dan de honing en/of mascarpone achterwege.

Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

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

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Pan, saladekom

Ingrediënten

Verse rigatoni* (g)	250
Rode cherrytomaten (g)	125
Pesto genovese* (g)	40
Rucola en veldsla* (g)	40
Serranoham* (g)	40
Mozzarella* (bol(len))	1
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] mayonaise (el)	1
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3088 /738	963 /230
Vetten (g)	34	11
Waarvan verzadigd (g)	10,9	3,4
Koolhydraten (g)	74	23
Waarvan suikers (g)	4,6	1,4
Vezels (g)	4	1
Eiwitten (g)	32	10
Zout (g)	1,9	0,6

Allergenen

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

Warmer pastasalade met serranoham en mozzarella

met rode cherrytomaten en groene pesto | 2 porties



HELLO
FRESH

Lunch Totale tijd: 10 - 15 min.



1. Pasta koken

- Kook ruim water in een pan voor de **pasta**. Kook de **pasta**, met een snuf zout, in 4 - 6 minuten beetgaar. Giet af en houd apart.

2. Snijden

- Halveer de **cherrytomaten**.
- Scheur de **mozzarella** en **serranoham** in grote stukken.

3. Dressing maken

- Meng in een saladekom de mayonaise met de **groene pesto**.
- Voeg de **slamix**, **cherrytomaten** en de **pasta** toe.
- Meng goed en breng op smaak met peper en zout.

4. Serveren

- Verdeel de salade over de 2 borden en garneer met de **serranoham** en **mozzarella**.

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

Staafmixer of blender, 2x hoge kom

Ingrediënten

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

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

Allergenen

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

Tutti-fruttismoothie met frambozen

met ananas, sinaasappel en banaan | 2 porties



HELLO
FRESH

Breakfast Totale tijd: 5 min.



1. Voorbereiden

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

:

2. Persen

- Pers de **sinaasappel** uit en voeg het sap toe aan de blender of een hoge kom.

:

3. Mixen

- Voeg vervolgens de **frambozen**, **banaan**, **ananas** en 250 ml **kokosmelk** toe aan de blender of een hoge kom. Mix met de blender of een staafmixer tot een dikke smoothie.

4. Serveren

- Schenk de smoothie in glazen 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, rasp, 2x kleine kom

Ingrediënten

Volkoren ciabatta (stuk(s))	2
Avocado (stuk(s))	2
Feta* (g)	50
Granaatappel* (stuk(s))	1
Pistachenoten (g)	20
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	2/3
Citroen* (stuk(s))	1
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	1
Extra vierge olijfolie (el)	2
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3151 / 753	901 / 215
Vetten (g)	50	14
Waarvan verzadigd (g)	10,1	2,9
Koolhydraten (g)	49	14
Waarvan suikers (g)	14,3	4,1
Vezels (g)	14	4
Eiwitten (g)	19	5
Zout (g)	1,7	0,5

Allergenen

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

Smashed avocado toast met Midden-Oosterse twist

met feta, granaatappel en pistachenootjes | 2 porties



HELLO
FRESH

Lunch Totale tijd: 15 - 20 min.



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd het **broodje** open en besprenkel de snijkanten met de olijfolie.
- Leg de **broodjes** op een bakplaat met bakpapier en rooster 6 - 8 minuten in de oven.

2. Avocado "smashen"

- Halveer de **avocado** en verwijder de pit en schil. Prak het vruchtvlees met een vork in een kleine kom.
- Rasp de schil van de **citroen** met een fijne rasp en pers de helft van de **citroen** uit. Snijd de andere helft van de **citroen** in 4 partjes.
- Voeg het **citroensap** en 2 tl **Midden-Oosterse kruiden** toe aan de **avocado** en meng goed. Breng goed op smaak met peper en zout.

3. Topping voorbereiden

- 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.
- Hak de **pistachenoten** grof.
- Meng in een kleine kom de **citroenrasp** met 2 el extra vierge olijfolie.

4. Serveren

- Verdeel de toasts over de borden en beleg met smashed **avocado**.
- Verkruimel de **feta**.
- Bestrooi de toasts met **feta**, **granaatappelpitjes** en **pistachenoten**.
- Besprenkel tot slot met de citroenolie en garneer met 1 **citroenpartje**.

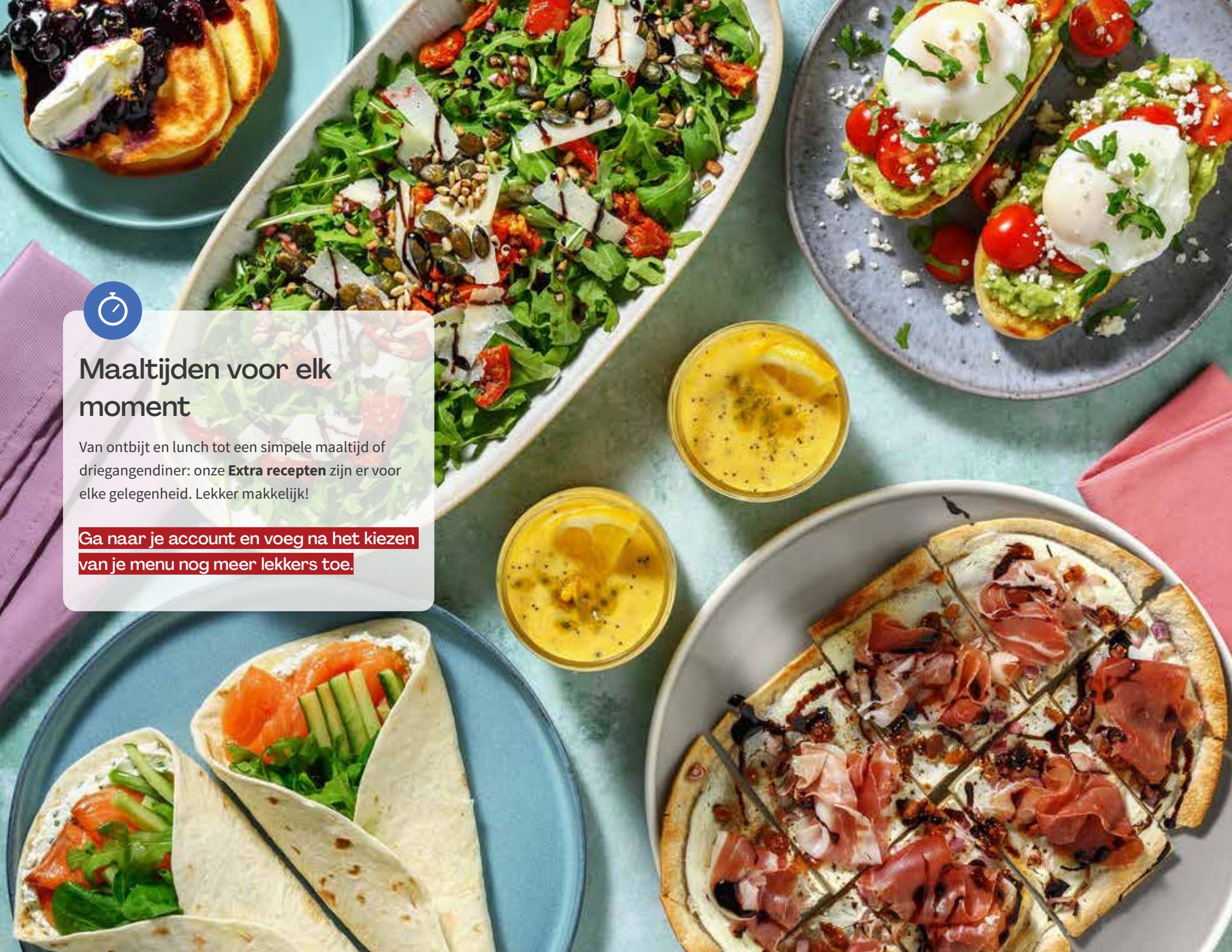
Eet smakelijk!



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, vergiet, pan met deksel, bakpapier, koekenpan

Ingrediënten

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	166 /166
Vetten (g)	7
Waarvan verzadigd (g)	1,4
Koolhydraten (g)	21
Waarvan suikers (g)	5,3
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.

Bao-broodjes met barbecuekip

met ingelegde komkommer en rauwkost | 2 porties



Lunch Totale tijd: 15 - 20 min.



1. Komkommer inleggen

- Snijd de **komkommer** in dunne stafjes van ongeveer 5 cm lang.
- Meng in een kom 1 tl suiker met 2 el wittewijnazijn.
- Voeg de **komkommer** toe en breng op smaak met zout.
- Meng goed en zet apart tot gebruik. Schep af en toe om, zodat de smaken goed intrekken.

2. Kip bakken

- Verhit 1 el zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Voeg de **kippendijreepjes** toe en bak in 5 - 6 minuten goudbruin.
- Voeg de **barbecuesaus** en 1 tl **sojasaus** toe en meng goed met de **kip**.

3. Bao's stomen

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

4. Serveren

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

Eet smakelijk!

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



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, pan, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten

Brandt & Levie - Rookworst* (stuk(s))	1
Hotdogbroodje (stuk(s))	2
Ui (stuk(s))	1
Mayonaise* (g)	50
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] roomboter (el)	½
Mosterd (tl)	4
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	2
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1644 /393	1185 /283
Vetten (g)	23	17
Waarvan verzadigd (g)	3,9	2,8
Koolhydraten (g)	39	28
Waarvan suikers (g)	9,5	6,8
Vezels (g)	3	2
Eiwitten (g)	6	4
Zout (g)	0,7	0,5

Allergenen

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

Broodje met Brandt en Levie rookworst

met honing-mosterdsaus en ui | 2 porties



Lunch Totale tijd: 15 min.



1. Voorbereiden

- Snijd de **ui** in halve ringen.
- Breng water aan de kook in een pan voor de **rookworst**.
- Voeg de **rookworst** toe, verlaag het vuur en verwarm de **worst** 8 -10 minuten.

2. Broodje grillen

- Verhit een grillpan op middelhoog vuur.
- Snijd de **hotdogbroodjes** in, maar snijd niet volledig doormidden.
- Vouw de **broodjes** open en leg met de snijkant naar beneden in de grillpan. Toast 3 - 5 minuten, tot er mooie bruine grillstrepen op het broodje staan.

3. Saus maken

- Verhit de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de **ui** en een snufje zout toe en bak 4 - 5 minuten.
- Meng in een kleine kom de **mayonaise** met de honing en mosterd. Breng op smaak met peper en zout.

4. Serveren

- Besmeer de **broodjes** met de honing-mosterdsaus.
- Halver de **rookworst** en leg 1 helft op elk broodje (zie Tip).
- Garneer de broodjes rookworst met de **ui**.

Tip: Snijd de worst eventueel in plakjes: dat is makkelijker eten!

Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

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

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kleine kom, 2x kom

Ingrediënten

Garnalen* (g)	320
Panko paneermeel (g)	50
Piri-pirikruiden (tl)	3
Mangochutney* (g)	40
Biologische zure room* (g)	50
Sriracha-mayo* (g)	50
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] mayonaise (el)	1
Olijfolie (el)	2
Sambal (tl)	1
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	798 /191
Vetten (g)	12
Waarvan verzadigd (g)	2
Koolhydraten (g)	10
Waarvan suikers (g)	3,4
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.

Krokant gebakken garnalen

met sriracha-mayo en mangodip | 4 porties



HELLO
FRESH

Voorafje Totale tijd: 15 min.



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Voeg de gewone mayonaise toe aan een kom.
- Meng in een andere kom de **panko**, **piri-pirikruiden** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en 2 el olijfolie.

2. Garnalen krokant maken

- Voeg de **garnalen** toe aan de mayonaise, breng op smaak met peper en zout en roer goed door.
- Haal de **garnalen** door de **panko** en zorg ervoor dat ze volledig bedekt zijn. Leg ze op een bakplaat met bakpapier.
- Bak de **garnalen** 10 - 15 minuten bovenin de oven, of tot goudbruin en gaar.

3. Mangodip maken

- Meng in een kleine kom de **mangochutney** en de **zure room**.
- Voeg de sambal toe en breng op smaak met peper en zout.

4. Serveren

- Leg de krokant gebakken **garnalen** op een serveerschaal.
- Serveer met de mangodip en **sriracha-mayo** in aparte schaaltjes.

Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

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

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kleine steelpan

Ingrediënten

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1300 /311
Vetten (g)	19
Waarvan verzadigd (g)	9,9
Koolhydraten (g)	23
Waarvan suikers (g)	2,7
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	12
Zout (g)	1,1

Allergenen

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

Borrelbrood met camembert

met rozemarijn en knoflook | om te delen



HELLO
FRESH

Voorafje Totale tijd: 25 min.



1. Ciabatta bereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snij de **ciabatta** diagonaal in. Laat 2 cm ruimte tussen de inkepingen. Zorg ervoor dat je het **brood** niet helemaal doorsnijdt.
- Herhaal dit in tegengestelde richting om een ruitpatroon te maken.

2. Snijden

- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Ris de naalden van de **rozemarijn** en snijd grof.
- Snijd de **camembert** in plakken van 1 cm dik. Snijd de plakken vervolgens in repen van 2 - 3 cm lang.

3. Rozemarijnolie maken

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

4. Serveren

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

Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

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

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





Ontbijtbox

Begin de dag vol vitaminen!

1 Ciabatta met omelet en cherrytomaten

2 Crackers met avocado en verse geitenkaas

3 Ananas-banaansmoothie

Ciabatta met omelet en cherrytomaten

met verse bieslook | 2 porties

20 min.



Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, koekenpan met deksel

Ingrediënten voor 2 personen

Ei* (stuk(s))	4
Witte ciabatta (stuk(s))	2
Rode cherrytomaten (g)	125
Verge bieslook* (g)	5
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] roomboter (el)	½
[Plantaardige] melk	scheutje
Peper en zout	naar smaak
* in de koelkast bewaren	

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1803 / 431	650 / 155
Vetten (g)	19	7
waarvan verzadigd (g)	5,8	2,1
Koolhydraten (g)	42	15
waarvan suikers (g)	4,3	1,6
Vezels (g)	3	1
Eiwitten (g)	22	8
Zout (g)	1,2	0,4

Allergenen

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

Stap 1.

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd de **cherrytomaten** in vieren.
- Snijd de **bieslook** fijn.

Stap 2.

- Leg de **ciabatta** op een met bakplaat met bakpapier.
- Bak 5 - 7 minuten in de oven.

Stap 3.

- Breek de **eieren** in een kom en meng de **melk** erdoor.
- Voeg $\frac{2}{3}$ van de **cherrytomaten** toe en breng op smaak met peper en zout.
- Verhit de roomboter in een koekenpan. Giet het eimengsel erin en bak 1 omelet voor 2 personen.
- Dek de pan af en bak 6 - 8 minuten, of tot de **eieren** gestold zijn.

Stap 4.

- Snijd de **ciabatta** doormidden.
- Verdeel de omelet over de **ciabatta**.
- Verdeel de overige **cherrytomaten** erover. Garneer met de **bieslook**.

Contact

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

Crackers met avocado en verse geitenkaas

4 porties | 2x ontbijten voor 2 personen

10 min.



Benodigdheden

Ingrediënten voor 2 personen

Crackers (stuk(s))	12
Avocado (stuk(s))	2
Tuinkers* (g)	20
Verge geitenkaas* (g)	100
Zelf toevoegen	
Peper en zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2402 / 574	896 / 214
Vetten (g)	42	16
waarvan verzadigd (g)	11,8	4,4
Koolhydraten (g)	9	3
waarvan suikers (g)	1,8	0,7
Vezels (g)	15	6
Eiwitten (g)	10	4
Zout (g)	1,5	0,6

Allergenen

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

Ananas-banaansmoothie

4 porties | 2x ontbijten voor 2 personen

10 min.



Benodigdheden

Blender of staafmixer met hoge kom

Ingrediënten voor 2 personen

Kokosmelk (ml)	500
Banaan (stuk(s))	4
Ananas* (g)	200
Limoen* (stuk(s))	1

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3038 / 726	469 / 112
Vetten (g)	44	7
waarvan verzadigd (g)	37,8	5,8
Koolhydraten (g)	73	11
waarvan suikers (g)	56,4	8,7
Vezels (g)	7	1
Eiwitten (g)	6	1
Zout (g)	0	0

1. Pel 2 **bananen** en snijd in kleinere stukken.

2. Voeg de **banaanstukjes**, 250 ml **kokosmelk** en de helft van de **ananas** toe aan een blender.

3. Pers de helft van de **limoen** uit boven de blender.

4. Mix tot een glad geheel.

5. Herhaal het recept voor een tweede ontbijt de volgende dag.

Eet smakelijk!