



Loaded nachos met gehakt

met zelfgemaakte guacamole, jalapeños en kaas | 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

Bakplaat met bakpapier, grote kom, koekenpan

Ingrediënten

Biologische zure room* (g)	100
Gesneden jalapeño's* (g)	60
Bosui* (bosje(s))	1
Avocado (stuk(s))	2
Sjalot (stuk(s))	1
Limoen* (stuk(s))	1
Tomaat (stuk(s))	1
Knoflookteentje (stuk(s))	1
Varkensboerengehakt* (g)	100
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	½
Geraspte Goudse kaas* (g)	150
Sweet chili tortillachips (g)	300
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	1
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	976 /233
Vetten (g)	15
Waarvan verzadigd (g)	4,3
Koolhydraten (g)	17
Waarvan suikers (g)	2,3
Vezels (g)	3
Eiwitten (g)	7
Zout (g)	0,8

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 fijn.
- Verhit de olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg het gehakt en de Mexicaanse kruiden (let op: pittig! Gebruik naar smaak) toe en bak 3 - 4 minuten.
- Verdeel de tortillachips over een bakplaat met bakpapier.
- Verdeel het gehakt, de jalapeños (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en $\frac{1}{2}$ van de bosui over de tortillachips. Top af met de kaas.

Snijden

- Bak de nacho's 10 - 15 minuten, of tot de kaas gesmolten is.
- Halveer ondertussen de avocado. Verwijder de pit en schil, snijd de avocado in blokjes en leg in een grote kom.
- Snijd de tomaat in fijne blokjes. Halveer de limoen.
- Snijd het sjalotje fijn en pers de knoflook of snijd fijn.

Serveren

- Pureer de avocado met een vork tot een gladde massa. Voeg de tomaat, sjalot en knoflook toe.
- Pers de limoen uit in de kom. Meng alles door elkaar en breng op smaak met peper en zout.
- Haal de nacho's uit de oven. Serveer op de bakplaat of in een serveerschaal.
- Garneer met de overige bosui. Leg de zure room in een schaaltje en serveer met de guacamole.

Eet smakelijk!



Vietnamese rijstvelloempia's met kip

met teriyakisaus en verse groenten | 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, rasp, pan, bord, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten

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
Basmatirijst (g)	75
Zelf toevoegen	
[Zoutarme] sojasaus (el)	1
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	1
Wittewijnazijn (el)	1
Zonnebloemolie (el)	1
* in de koelkast bewaren	

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	700 /167
Vetten (g)	5
Waarvan verzadigd (g)	0,8
Koolhydraten (g)	26
Waarvan suikers (g)	6,4
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	6
Zout (g)	1,1

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 en kook de rijst 12 - 15 minuten. Giet af en zet apart.
- Besprenkel 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.
- Snijd de kip in kleine blokjes.

Saus bereiden

- Verhit een scheutje 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.
- Voeg de pindasaus en sesamolie toe aan een kleine kom. Meng met de sojasaus, wittewijnazijn 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.

Serveren

- Leg de 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 rijstvellen.
- Serveer op een grote schaal met de pinda-sojasaus erbij.

Eet smakelijk!



Mexicaanse stijl tostada's met garnalen

met zelfgemaakte guacamole | 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

Bakplaat met bakpapier, kom, koekenpan

Ingrediënten

Limoen* (stuk(s))	1
Avocado (stuk(s))	2
Garnalen* (g)	160
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	1
Sriracha-mayo* (g)	50
Witte tortilla (stuk(s))	4
Zelf toevoegen	
Zout (tl)	½
Olijfolie (el)	1
Peper & zout	naar smaak

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2787 / 666	840 / 201
Vetten (g)	42	13
Waarvan verzadigd (g)	5,1	1,5
Koolhydraten (g)	49	15
Waarvan suikers (g)	4,6	1,4
Vezels (g)	7	2
Eiwitten (g)	20	6
Zout (g)	3,5	1,1

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Leg de tortilla's op een bakplaat met bakpapier. Besprenkel elke tortilla met wat olijfolie.
- Zet de tortilla's in de oven en bak in 4 - 5 minuten goudbruin. Haal uit de oven en zet opzij om af te laten koelen.
- Halver de avocado en verwijder de pit. Voeg het vruchtvlees toe aan een kom. Snijd de limoen in partjes.

Garnalen bakken

- Prak de avocado met een vork.
- Meng de avocado met het sap van één limoensapje. Breng op smaak met peper en zout.
- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Voeg de garnalen, de Mexicaanse kruiden (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en de aangegeven hoeveelheid zout toe. Bak de garnalen 3 - 4 minuten.

Serveren

- Verdeel de tortilla's over borden en verdeel de guacamole over de tortilla's.
- Leg er de garnalen erbovenop en besprenkel met de sriracha-mayo.
- Garneer met de overige limoensapjes.

Eet smakelijk!



Romige garnalen Mexicaanse stijl

met gefrituurde uitjes en limoen | 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

Grote koekenpan, fijne rasp, kleine kom

Ingrediënten

Limoen* (stuk(s))	1
Grote garnalen* (g)	260
Biologische zure room* (g)	50
Knoflookteentje (stuk(s))	1
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	1
Gefrituurde uitjes (g)	30
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] mayonaise (el)	1
Zonnebloemolie (el)	½
Peper & zout	naar smaak

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	602/144
Vetten (g)	9
Waarvan verzadigd (g)	2,8
Koolhydraten (g)	5
Waarvan suikers (g)	1,2
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.



Garnalen bakken

- Rasp de schil van de limoen met een fijne rasp. Halveer de limoen.
- Pel en rasp de knoflook fijn.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een grote koekenpan op middelhoog vuur.
- Voeg de garnalen en knoflook toe en bak 4 - 5 minuten. Breng op smaak met peper en zout.

Saus maken

- Pers de helft van de limoen uit in een kleine kom en voeg de Mexicaanse kruidenmix, zure room en mayonaise toe.
- Meng goed en breng op smaak met peper en zout.

Serveren

- Verdeel de romige saus over een serveerschaal.
- Leg de garnalen erbovenop en strooi de gefrituurde uitjes erover.
- Snijd de overige limoen in partjes en serveer eventueel ernaast.

Eet smakelijk!



Krokante kiphapjes

met mangodip en srirachamayo | 4 porties

Voorafje

Totale tijd: 25 - 30 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kleine kom, 2x kom

Ingrediënten

Kipfilet* (stuk(s))	3
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)	2
Olijfolie (el)	2
Sambal (tl)	1
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	993 / 237
Vetten (g)	15
Waarvan verzadigd (g)	2,4
Koolhydraten (g)	11
Waarvan suikers (g)	3,1
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	15
Zout (g)	0,5

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Voeg de gewone mayonaise toe aan een kom.
- Meng in een andere kom de panko met de piri-pirikruiden (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en 2 el olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de kipfilet in stukken van 3 cm.

Kip bakken

- Voeg de kip toe aan de kom met de mayonaise, breng op smaak met peper en zout en meng goed.
- Wentel de kip door het paneermeel, zorg ervoor dat de kip volledig bedekt is. Leg de kip op een bakplaat met bakpapier.
- Bak de kip 15 - 20 minuten bovenin de oven, of tot hij licht goudbruin is.

Serveren

- Meng in een kleine kom de mangochutney en de zure room.
- Voeg de sambal toe en breng op smaak met peper en zout.
- Leg de krokante kiphapjes op een serveerschaal.
- Serveer de mangodip en srirachamayo ernaast.

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

Bakplaat 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 snijd 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

Bakplaat 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)	1812 / 433	557 / 133
Vetten (g)	14	4
Waarvan verzadigd (g)	4,9	1,5
Koolhydraten (g)	50	15
Waarvan suikers (g)	4,4	1,4
Vezels (g)	3	1
Eiwitten (g)	24	7
Zout (g)	2,2	0,7

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Leg de flammkuchen op een bakplaat met bakpapier.
- Snijd de 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!



Meloen met serranoham en burrata

met vers basilicum | 2 porties

Lunch

Totale tijd: 15 - 20 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Ingrediënten

Serranoham*	(g)	80
Burrata*	(bol(len))	1
Vers basilicum*	(g)	5
Cantaloupemeloen*	(stuk(s))	½
Zelf toevoegen		
Extra vierge olijfolie	(tl)	2

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1377 /329	396 /95
Vetten (g)	17	5
Waarvan verzadigd (g)	8	2,3
Koolhydraten (g)	21	6
Waarvan suikers (g)	20,4	5,9
Vezels (g)	2	1
Eiwitten (g)	22	6
Zout (g)	2,3	0,7

Allergenen

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



Voorbereiden

- Halveer de meloen en verwijder de pitjes.
- Snijd de meloen in parten en verwijder de schil.
- Snijd het basilicum grof.

Samenstellen

- Serveer de meloen op twee borden.
- Halveer de burrata en leg op de meloenparten.
- Leg de serranoham erbovenop.

Serveren

- Besprenkel het gerecht met extra vierge olijfolie.
- Garneer met het basilicum.

Eet smakelijk!



Salade caprese

met vers basilicum en pistachenoten | 2 porties

Voorafje

Totale tijd: 10 - 15 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Koekenpan

Ingrediënten

Mozzarella* (bol(len))	2
Pruimtomaat (stuk(s))	3
Balsamicocrème (ml)	16
Vers basilicum* (g)	20
Pistachenoten (g)	20
Zelf toevoegen	
Extra vierge olijfolie (el)	2
Zout	naar smaak

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2197 /525	792 /189
Vetten (g)	40	15
Waarvan verzadigd (g)	17,7	6,4
Koolhydraten (g)	13	5
Waarvan suikers (g)	9,5	3,4
Vezels (g)	3	1
Eiwitten (g)	27	10
Zout (g)	0,8	0,3

Allergenen

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



Voorbereiden

- Laat de mozzarella uitlekken en snijd in dunne plakken.
- Snijd de tomaat in plakken in dezelfde dikte als de mozzarella.

Noten roosteren

- Ris de blaadjes van het basilicum (zie Tip).
- Verhit een koekenpan zonder olie op hoog vuur en rooster de pistachenoten 2 - 3 minuten, of tot goudbruin. Haal uit de pan, laat afkoelen en hak grof.

Tip: Je kunt de blaadjes eventueel ook grofsnijden.

Serveren

- Leg de tomaten- en mozzarellaplakken om en om op een bord.
- Besprenkel met de extra vierge olijfolie en de balsamicocrème. Breng op smaak met peper en zout.
- Garneer met het basilicum en de pistachenoten.

Eet smakelijk!



Bananenbrood

met walnoten en kokos | +/- 10 plakken

Bakken

Totale tijd: 60 - 70 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

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

Ingrediënten

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1415 /338
Vetten (g)	17
Waarvan verzadigd (g)	4,1
Koolhydraten (g)	39
Waarvan suikers (g)	21,1
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	6
Zout (g)	0,6

Allergenen

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



Voorbereiden

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

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

Beslag maken

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

Serveren

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

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

Eet smakelijk!



Aardbei-appelcrumble

met slagroom | om te delen

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

Bakpapier, kom, grote kom, handmixer, mengkom, ovenschaal

Ingrediënten

Aardbeien* (g)	250
Tarwebloem (g)	200
Kristalsuiker (g)	155
Ongezouten boter* (g)	125
Appel* (stuk(s))	2
Slagroom* (ml)	200
Gemalen kaneel (tl)	3
Zelf toevoegen	
Bruine basterdsuiker (el)	1

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1107 /265
Vetten (g)	15
Waarvan verzadigd (g)	9,7
Koolhydraten (g)	29
Waarvan suikers (g)	17,1
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	3
Zout (g)	0

Allergenen

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



1



2



3

Deeg maken

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Weeg de roomboter af, snijd in blokjes en laat op kamertemperatuur komen.
- Houd 1 el bloem apart en voeg de overige bloem toe aan een grote kom. Voeg de helft van de kaneel, 150 g kristalsuiker en de roomboter toe en kneed het deeg tot een samenhangend geheel.
- Wrijf het deeg tussen je handen zodat er grove kruimels ontstaan. Zet het deeg in de koelkast tijdens het maken van de vulling.

Vulling maken

- Schil de appels, verwijder het klokhuis en snijd de appels in blokjes van 2 cm. Snijd de aardbeien in kleinere stukken.
- Meng in een kom de appel en aardbeien met de overige kaneel, de achtergehouden bloem en de bruine suiker.
- Vet een ovenschaal van 20 x 20 cm in, of bekleed met bakpapier.
- Schep de fruitvulling in de ovenschaal en verdeel de crumble erover. Zorg ervoor dat de kruimels gelijkmatig verdeeld zijn en dat de appels en aardbeien volledig bedekt zijn.

Serveren

- Bak 30 - 35 minuten in de oven, of tot de crumble goudbruin is.
- Voeg ondertussen de room en 5 g kristalsuiker toe aan een mengkom. Klop met een handmixer tot stijve pieken (zie Tip). Bewaar de slagroom in de koelkast tot de crumble klaar is.
- Laat de aardbeien-appelcrumble 5 minuten afkoelen voor het serveren.
- Serveer met de slagroom ernaast.

Tip: Proef en voeg eventueel meer suiker toe.

Eet smakelijk!



Aardbeiencheesecake met citroenrasp

met speculaasbodem | om te delen

Bakken

Totale tijd: 90 - 100 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, taartblik met een doorsnede van 24 cm, staafmixer, fijne rasp, handmixer, 2x mengkom, pan, steelpan

Ingrediënten

Aardbeien* (g)	250
Speculaasstukjes (g)	180
Roomkaas* (g)	300
Ei* (stuk(s))	2
Kristalsuiker (g)	200
Citroen* (stuk(s))	1
Biologische zure room* (g)	100
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] roomboter (g)	75

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	953 /228
Vetten (g)	11
Waarvan verzadigd (g)	7,4
Koolhydraten (g)	27
Waarvan suikers (g)	21,3
Vezels (g)	0
Eiwitten (g)	4
Zout (g)	0,4

Allergenen

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



Bodem bereiden

- Maal in een mengkom de speculaasstukjes fijn met een staafmixer, tot het een bijna poederachtige textuur heeft.
- Smelt de roomboter in een steelpan en meng de fijngemalen speculaas erdoor.
- Schep het mengsel in een taartblik van 24 cm. Druk het stevig aan met de achterkant van een lepel om de bodemlaag te maken.
- Zet de speculaasbodem in de koelkast tot de vulling klaar is.

Vulling maken

- Rasp de schil van de citroen met een fijne rasp en pers het sap uit in een kom.
- Verwarm de oven voor op 150 graden.
- Voeg de roomkaas, eieren, zure room en 150 g suiker toe aan een mengkom. Mix de ingrediënten met een handmixer op middelhoog snelheid tot alles net gemengd is. Mix daarna 1 tl citroenrasp erdoorheen.
- Giet de vulling in het taartblik en bak 50 - 60 minuten in de oven, of tot de bovenkant licht goudbruin is. Zet daarna de cheesecake in de koelkast en laat minstens 4 uur opstijven.

Aardbeientopping maken

- Halveer ondertussen de aardbeien en snijd eventuele grote aardbeien in kwartelen. Voeg de aardbeien, het citroensap en de overige suiker toe aan een steelpan.
- Breng aan de kook op middelhoog vuur en laat 10 minuten zachtjes pruttelen.
- Haal de pan van het vuur en laat de saus afkoelen. De saus zal indikken tijdens het afkoelen.
- Verdeel, wanneer de saus is afgekoeld, de aardbeiensaus over de cheesecake en serveer direct uit.

Eet smakelijk!

Scheur mij af!



Nectarinegalette met amandelschaafsel

met frisse citroen-roomkaastopping | om te delen

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

Bakplaat met bakpapier, 2x kom, fijne rasp, kleine kom

Ingrediënten

Bladerdeeg* (roll(s))	1
Nectarine* (stuk(s))	4
Amandelschaafsel (g)	60
Poedersuiker (g)	100
Roomkaas* (g)	100
Citroen* (stuk(s))	1
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] melk (el)	1
Bloem (el)	2

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	805 /192
Vetten (g)	9
Waarvan verzadigd (g)	4
Koolhydraten (g)	22
Waarvan suikers (g)	12
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	4
Zout (g)	0,2

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Halveer de nectarines, verwijder de pit en snijd het vruchtvlees in plakjes.
- Meng in een kom de bloem met de helft van het amandelschaafsel en de helft van de poedersuiker.
- Rasp de schil van de citroen met een fijne rasp. Pers de citroen uit boven een kleine kom.

Galette maken

- Rol het bladerdeeg uit op een bakplaat met bakpapier. Verdeel het amandel-suikermengsel erover en laat een rand van 3 - 5 cm vrij.
- Verdeel de nectarineplakjes gelijkmatig over het bladerdeeg.
- Vouw de randen van het bladerdeeg naar binnen en bestrijk met de melk.
- Verdeel het overige amandelschaafsel erover: gebruik het merendeel voor de gevouwen randen en verdeel de rest over de nectarines.

Bakken en serveren

- Bak de galette 25 - 30 minuten in het midden van de oven, of tot goudbruin. Laat 5 - 10 minuten afkoelen.
- Meng ondertussen in een kom de roomkaas met de citroenrasp en het citroensap.
- Houd 1 el poedersuiker apart ter garnering. Meng de overige poedersuiker door de roomkaas.
- Serveer de galette met een toef roomkaas en bestrooi met de achtergehouden poedersuiker.

Eet smakelijk!



No-bake perzik cheesecake

met speculaascrumble en citroen | 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, fijne rasp, handmixer, kleine kom

Ingrediënten

Speculaasstukjes (g)	180
Citroen* (stuk(s))	1
Kristalsuiker (g)	100
Mascarpone* (g)	250
Slagroom* (ml)	200
Perzik* (stuk(s))	3

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1070 /256
Vetten (g)	17
Waarvan verzadigd (g)	12
Koolhydraten (g)	22
Waarvan suikers (g)	16,3
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	2
Zout (g)	0,2

Allergenen

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



Voorbereiden

- Rasp de schil van de citroen met een fijne rasp. Pers de citroen uit boven een kleine kom.
- Halver de perzik en verwijder de pit. Snijd de perzik in kleine blokjes.

Vulling maken

- Meng in een kom de slagroom met de mascarpone en de suiker. Gebruik een elektrische mixer of handmixer om het mengsel licht en luchtig te kloppen.
- Voeg 2 el citroensap en 1 tl citroenrasp toe en meng goed door.

Samenstellen en serveren

- Zet 4 kleine glasjes klaar. Vul elk glaasje met een laag slagroom, gevolgd door een laag speculaasstukjes. Voeg nog een laag slagroom toe en vervolgens een laag perzikblokjes.
- Herhaal deze stap en eindig met een laag perzik.
- Zet de glasjes minimaal 2 uur in de koelkast om de cheesecake te laten opstijven.
- Garneer voor het serveren met de overige citroenrasp.

Eet smakelijk!



Aardbei-mangoyoghurtijs en citroen-limoensorbet

zelfgemaakte variaties | om te delen

Dessert

Totale tijd: 200 - 210 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

Ijsschep, staafmixer, grote kom, fijne rasp, steelpan, kleine kom, 2x kom

Ingrediënten

Mango* (stuk(s))	2
Limoen* (stuk(s))	2
Citroen* (stuk(s))	2
Kristalsuiker (g)	200
Aardbeien* (g)	250
Bio yoghurt Griekse stijl* (g)	150
Zelf toevoegen	
Water (ml)	310

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	460 /110
Vetten (g)	1
Waarvan verzadigd (g)	0,7
Koolhydraten (g)	22
Waarvan suikers (g)	21,2
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	1
Zout (g)	0

Allergenen

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



Yoghurtijs maken

- Schil de mango en snijd het vruchtvlees klein. Halver de aardbeien.
- Voeg de mango, aardbeien, Griekse yoghurt, de helft van de suiker en 60 ml water toe aan een grote kom.
- Pureer met een staafmixer tot een gladde puree en zet apart.

Sorbet maken

- Rasp de schil van 1 limoen en 1 citroen met een fijne rasp.
- Pers de limoenen en citroenen uit boven een kleine kom.
- Voeg 250 ml water en de overige suiker toe aan een steelpan en breng aan de kook op middelhoog vuur.
- Kook ongeveer 8 - 10 minuten, of tot de suiker is opgelost. Haal de pan van het vuur. Roer de limoen- en citroenrasp en het limoen- en citroensap erdoor. Laat afkoelen.

Invriezen en serveren

- Voeg de sorbet en het yoghurtijs toe aan aparte vriezerbestendige kommen.
- Laat minimaal 3 uur koelen in de vriezer (zie Tip). Roer de eerste 2 uur iedere 30 minuten door.
- Haal de sorbet en het yoghurtijs 5 minuten voor serveren uit de vriezer.
- Gebruik een ijsschep om de sorbet en het yoghurtijs in kommen te serveren.

Tip: Je kunt beide mengsels ook een nacht in de vriezer koelen.

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

Blender of staafmixer met hoge kom

Ingrediënten

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

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	268 /64
Vetten (g)	1
Waarvan verzadigd (g)	0,7
Koolhydraten (g)	11
Waarvan suikers (g)	8,6
Vezels (g)	1
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.



Mango-kokossmoothie

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

Passievruitsmoothie

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

Blauwebessen-passievruitsmoothie

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

Eet smakelijk!



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, grote kom

Ingrediënten

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

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

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

Allergenen

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



Variatie 1: Mango en pistache (2 porties)

- 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

Ingrediënten

Bio yoghurt Griekse stijl* (g)	1000
Blauwe bessen* (g)	125
Appel* (stuk(s))	2
Gemalen kaneel (tl)	3
Gezouten gebrande pecannoten (g)	80
Handsinaasappel* (stuk(s))	1
Cranberry-walnootmix (g)	120
Kokosrasp (g)	40
Zelf toevoegen	
Honing [of plantaardig alternatief]	naar smaak

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	732/175
Vetten (g)	13
Waarvan verzadigd (g)	5,3
Koolhydraten (g)	9
Waarvan suikers (g)	5,7
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	4
Zout (g)	0,1

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

Allergenen

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



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

- Snid met een scherp mes de schil en het witte vlees van de sinaasappel. Snid 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
Verge geitenkaas* (g)	200
Tomaat (stuk(s))	1
Tuinkers* (g)	20
Crackers (stuk(s))	12
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)	791/189
Vetten (g)	14
Waarvan verzadigd (g)	6
Koolhydraten (g)	3
Waarvan suikers (g)	1
Vezels (g)	3
Eiwitten (g)	8
Zout (g)	0,9

* 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!



Banaanpannenkoekjes

met blauwe bessen, kaneel 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

Kom, koekenpan, garde

Ingrediënten

Blauwe bessen* (g)	125
Banaan (stuk(s))	4
Ei* (stuk(s))	6
Gemalen kaneel (tl)	3
Kokosrasp (g)	40
Zelf toevoegen	
Zonnebloemolie (el)	1
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	1
Bloem (el)	1
Zout (tl)	1

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

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

Allergenen

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



Voorbereiden

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

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

Beslag maken

- Voeg de eieren, het kaneel, de bloem en een snufje zout toe aan de geprakte bananen en roer met een vork of garde tot een beslag.
- Voeg $\frac{3}{4}$ van de blauwe bessen en de helft van de kokosrasp toe. Meng goed door elkaar.
- Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Schenk 1 soeplepel beslag in de pan. Bak de pannenkoek in ongeveer 2 minuten per kant bruin.

Serveren

- Herhaal tot al het beslag op is. Voeg indien nodig tussendoor extra zonnebloemolie toe aan de koekenpan.
- Stapel de pannenkoeken op een serveerschaal en verdeel de overige kokosrasp eroverheen.
- Garneer met de overige blauwe bessen en de plakjes banaan.
- Besprenkel met de honing.

Eet smakelijk!



Eggs royale met gerookte zalm

op brioche met hollandaisesaus | 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

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

Ingrediënten

Ei* (stuk(s))	4
Hollandaisesaus* (g)	100
Spinazie* (g)	100
Koudgerookte zalm* (g)	120
Briochebroodje (stuk(s))	2
Zelf toevoegen	
Zonnebloemolie (el)	1
Wittewijnazijn (el)	4
Peper & zout	naar smaak

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3067 / 733	805 / 192
Vetten (g)	48	12
Waarvan verzadigd (g)	11,8	3,1
Koolhydraten (g)	39	10
Waarvan suikers (g)	5,6	1,5
Vezels (g)	4	1
Eiwitten (g)	36	9
Zout (g)	2,4	0,6

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

Tip: In plaats van de eieren te pocheren kun je er ook voor kiezen om ze 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. Zet het vuur lager en scheur de spinazie, eventueel in delen, boven de pan. Voeg een snuf zout en peper toe.
- Roerbak de spinazie 1 minuut, of tot deze begint te slinken. Haal vervolgens van het vuur.
- Verwarm de hollandaisesaus 1 - 2 minuten in een steelpan. Bak de briochebroodjes 3 - 4 minuten in de voorverwarmde oven.

Serveren

- Snijd de briochebroodjes open en beleg met de spinazie en de gerookte zalm.
- Leg voorzichtig de eieren erop en verdeel de hollandaisesaus eroverheen.

Eet smakelijk!



Griekse yoghurtparfais met verse blauwe bessen

met aardbeienjam | 2 porties

Dessert

Totale tijd: 10 - 15 min.



Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom

Ingrediënten

Bio yoghurt Griekse stijl* (g)	300
Aardbeienjam (g)	60
Blauwe bessen* (g)	125
Cranberry-walnootmix (g)	120

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2648 /633	876 /209
Vetten (g)	36	12
Waarvan verzadigd (g)	11,2	3,7
Koolhydraten (g)	60	20
Waarvan suikers (g)	52,5	17,4
Vezels (g)	5	2
Eiwitten (g)	12	4
Zout (g)	0,3	0,1

Allergenen

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



Mengen

- Meng in een kom de Griekse yoghurt met de aardbeienjam.

Parfaits maken

- Zet 2 glazen klaar. Verdeel de helft van het yoghurt-jammengsel erover als eerste laag.
- Bedeck met de helft van de cranberry-walnootmix en de helft van de blauwe bessen.

Serveren

- Herhaal met de overige yoghurt en overige cranberry-walnootmix als tweede laag.
- Garneer met de blauwe bessen en serveer.

Eet smakelijk!

Ontbijtbox
Begin de dag vol vitamine!

1 American pancakes met blauwe bessen
met honing-mascarponesaus

2 Crackers met gekookte eieren en tuinkers

3 Griekse yoghurtbowl met appel en bosbessenjam

American pancakes met blauwe bessen

met honing-mascarponesaus | 2 porties

20 min.



Benodigdheden

Grote koekenpan, kleine kom, 2x kom, garde

Ingrediënten voor 2 personen

Tarwebloem (g)	200
Mascarpone* (g)	50
Blauwe bessen* (g)	125
Biologische boeren karnemelk* (ml)	200
Bakpoeder (g)	8
Ei* (stuk(s))	2
Zelf toevoegen	
Zout (tl)	½
Zonnebloemolie (el)	1
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	1
Suiker (el)	1

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2874 /687	778 /186
Vetten (g)	24	6
waarvan verzadigd (g)	10	2,7
Koolhydraten (g)	95	26
waarvan suikers (g)	24,1	6,5
vezels (g)	6	2
Eiwitten (g)	25	7
Zout (g)	3,2	0,9

1. Beslag maken

- Klop de **eieren** los in een kom. Voeg dan de **karnemelk** toe en klop tot een luchtig mengsel ontstaat (zie Tip).
- Voeg in een andere kom de **bloem**, de zout, de suiker en ½ zakje **bakpoeder** toe.
- Spatel het eimengsel door de **bloem**.

Tip: blijf kloppen tot je veel luchtbellen ziet.

2. Pannenkoeken bakken

- Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een grote koekenpan op middelhoog vuur. Giet een volle pollepel met beslag in de pan.
- Bak de pannenkoeken in 2 minuten per kant bruin. Haal uit de pan en dek af met aluminiumfolie om warm te houden.
- Herhaal tot je al het beslag hebt gebruikt. Voeg tussendoor meer zonnebloemolie toe als dat nodig is.

3. Saus maken

- In een kleine kom meng je de **mascarpone** met de honing.

4. Serveren

- Serveer de pannenkoeken op borden. Top af met een toefje honing-mascarponesaus en strooi de **blauwe bessen** over de pannenkoeken. Besprenkel met honing naar smaak.

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.

Crackers met gekookte eieren en tuinkers

2 ontbijtdagen voor 2 personen | 4 porties

10 min.



Benodigdheden

Steelpan

Ingrediënten voor 2 personen

Roomkaas* (g)	100
Kerriepoeder (zakje(s))	1
Tuinkers* (g)	20
Crackers (stuk(s))	12
Ei* (stuk(s))	6
Zelf toevoegen	
Peper en zout	naar smaak
* in de koelkast bewaren	

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	719 /172
Vetten (g)	11
waarvan verzadigd (g)	3,1
Koolhydraten (g)	2
waarvan suikers (g)	0,6
Vezels (g)	4
Eiwitten (g)	8
Zout (g)	0,5

Allergenen

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

Griekse yoghurtbowl met appel en bosbessenjam

2 ontbijtdagen voor 2 personen | 4 porties

10 min.



Benodigdheden

Kleine kom

Ingrediënten voor 2 personen

Yoghurt Griekse stijl* (g)	500
Appel* (stuk(s))	2
Chiazaad (g)	20
Bosbessenjam (g)	30

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	504 /120
Vetten (g)	7
waarvan verzadigd (g)	3,7
Koolhydraten (g)	10
waarvan suikers (g)	8,3
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	3
Zout (g)	0,1

- Verwijder het klokhuis van de **appel** en snijd een halve **appel** per persoon in plakjes.

- Serveer 125 g **Griekse yoghurt** per persoon in een kleine kom.

- Garneer elke kom met de gesneden **appel** en $\frac{1}{4}$ van de **chiazaadjes** en **bosbessenjam**.

- Herhaal het recept voor het tweede ontbijt de volgende dag.

Eet smakelijk!

Tip: je kunt ook 6 eieren koken om het ontbijt van morgen alvast klaar te maken!



Tropische smoothie met mango en kokos

met sinaasappel | 2 porties

Ontbijt

Totale tijd: 10 - 15 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Blender of staafmixer met hoge kom

Ingrediënten

Mango* (stuk(s))	1
Handsinaasappel* (stuk(s))	2
Kokosmelk (ml)	250
Chiazaad (g)	10
Zelf toevoegen	
Honing [of plantaardig alternatief]	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1477 /353	429 /102
Vetten (g)	23	7
Waarvan verzadigd (g)	18,9	5,5
Koolhydraten (g)	30	9
Waarvan suikers (g)	25,6	7,4
Vezels (g)	4	1
Eiwitten (g)	4	1
Zout (g)	0	0

Allergenen

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



1



2



3

Voorbereiden

- Schil 1 mango en snijd het vruchtvlees klein.
- Pel de sinaasappels. Snijd de sinaasappels in grove stukken, of scheur in kleinere stukjes.

Mixen

- Voeg de mango toe aan een blender of hoge kom met staafmixer.
- Voeg de sinaasappel en kokosmelk toe en mix tot een glad geheel.

Serveren

- Voeg honing naar smaak toe.
- Schenk de smoothie in twee glazen en garneer met het chiazaad.

Eet smakelijk!



Pokébowl met garnalen en avocado

met sriracha-mayo en furikake | 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

Pan met deksel, koekenpan

Ingrediënten

Sushirijst (g)	150
Avocado (stuk(s))	1
Mini-komkommer* (stuk(s))	1
Wittekool en wortel* (g)	100
Sriracha-mayo* (g)	50
Furikake (zakje(s))	1
Garnalen* (g)	160
Zelf toevoegen	
Witte balsamicoazijn (el)	2
Suiker (tl)	2
Olijfolie (el)	1
Peper & zout	naar smaak

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2590 /619	695 /166
Vetten (g)	27	7
Waarvan verzadigd (g)	3,2	0,9
Koolhydraten (g)	71	19
Waarvan suikers (g)	11,6	3,1
Vezels (g)	4	1
Eiwitten (g)	19	5
Zout (g)	1,3	0,3

Allergenen

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



Rijst koken

- Breng 350 ml water met een snufje zout aan de kook in een pan en kook de sushirijst 12 - 15 minuten op laag vuur.
- Zet daarna het vuur uit en laat afgedekt staan tot serveren.
- Halver de avocado en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakken.
- Snijd de komkommer in blokjes.

Garnalen bakken

- Meng in een kom 1 el witte balsamicoazijn met 1 tl suiker.
- Voeg de slamix toe aan de kom en breng op smaak met peper en zout. Meng goed. Zet opzij tot serveren en scheep af en toe om.
- Verhit een ruime scheut olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de garnalen in 2 - 3 minuten gaar. Haal uit de pan en bewaar apart.

Serveren

- Roer de rijst los met een vork en roer de overige witte balsamicoazijn en suiker erdoor.
- Verdeel de rijst over kommen en beleg met de garnalen, komkommer, avocado en wittekool en wortel.
- Besprenkel met de sriracha-mayo en garneer met de furikake.

Eet smakelijk!



Wraps met gerookte zalm

met munt en mango-avocadosalsa | 2 porties

Lunch

Totale tijd: 10 - 15 min.



Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom

Ingrediënten

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

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2699 / 645	885 / 211
Vetten (g)	36	12
Waarvan verzadigd (g)	4,6	1,5
Koolhydraten (g)	52	17
Waarvan suikers (g)	9	3
Vezels (g)	5	2
Eiwitten (g)	25	8
Zout (g)	1,9	0,6

Allergenen

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



Voorbereiden

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

Salsa maken

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

Serveren

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

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

Eet smakelijk!



Turks broodje met kip kebab en yoghurt-knoflooksaus

met witte kaas en tomaat | 2 porties

Lunch

Totale tijd: 10 - 15 min.



Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

2x kleine kom, koekenpan

Ingrediënten

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2515 / 601	558 / 133
Vetten (g)	24	5
Waarvan verzadigd (g)	11,9	2,6
Koolhydraten (g)	58	13
Waarvan suikers (g)	11,1	2,5
Vezels (g)	5	1
Eiwitten (g)	37	8
Zout (g)	3	0,7

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Snijd de ui in halve ringen. Pers de knoflook of snij fijn.
- Verkruimel de witte kaas. Snijd de tomaat in blokjes.
- Hak de peterselie fijn.

Kip kebab bakken

- Verhit de olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de kip met de helft van de ui in 6 - 8 minuten gaar (zie Tip).
- Meng ondertussen in een kleine kom de overige ui met de rodewijnazijn. Breng op smaak met peper en zout.

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

Serveren

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

Eet smakelijk!



Hotdog deluxe

met gefrituurde uitjes, smokey ketchup en augurk | 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, grillpan

Ingrediënten

Hotdogbroodje (stuk(s))	2
Gesneden augurken* (g)	50
Smokey tomatenketchup* (g)	60
Gefrituurde uitjes (g)	30
Wittekool en wortel* (g)	100
Varkensworst met cheddar en gestoofde rode ui* (stuk(s))	2
Zelf toevoegen	
Mosterd (el)	¼
[Plantaardige] mayonaise (el)	1

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2732 /653	937 /224
Vetten (g)	40	14
Waarvan verzadigd (g)	14	4,8
Koolhydraten (g)	49	17
Waarvan suikers (g)	11,3	3,9
Vezels (g)	5	2
Eiwitten (g)	23	8
Zout (g)	2,1	0,7

Allergenen

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



Voorbereiden

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

Worst bakken

- Bak de worst 10 - 12 minuten in dezelfde pan op middelhoog vuur.
- Keer regelmatig om.
- Het vlees is gaar als de worst van binnen niet meer roze is.
- Meng in een kom de wittekool en wortel met de mosterd en mayonaise.

Serveren

- Besmeer de hotdogbroodjes met mayonaise naar smaak.
- Leg de worst in het broodje en garneer met de koolsalade en gesneden augurken.
- Verdeel de smokey tomatenketchup over de hotdogs.
- Garneer met de gefrituurde uitjes.

Eet smakelijk!



Bao buns met varkenshaas

met hoisinsaus en pinda's | 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

2x kom, koekenpan

Ingrediënten

Bao-broodje (stuk(s))	4
Bosui* (bosje(s))	1
Hoisinsaus (g)	50
Varkenshaaspuntjes* (g)	100
Mini-komkommer* (stuk(s))	1
Gesneden spitskool* (g)	100
Ongezouten pinda's (g)	10
Zelf toevoegen	
Bloem (el)	1
[Zoutarme] sojasaus (tl)	1
Zonnebloemolie (el)	2
Wittewijnnazijn (tl)	2
Suiker (tl)	1
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2268 / 542	586 / 140
Vetten (g)	19	5
Waarvan verzadigd (g)	3,1	0,8
Koolhydraten (g)	70	18
Waarvan suikers (g)	20,3	5,2
Vezels (g)	6	1
Eiwitten (g)	22	6
Zout (g)	1,9	0,5

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden. Bak de bao-broodjes 4 - 5 minuten in de oven.
- Snijd de bosui in fijne ringen en bewaar het witte en groene gedeelte apart van elkaar.
- Meng in een kom de bloem, hoisinsaus, sojasaus, 1 el zonnebloemolie en 2 el water.
- Voeg het witte gedeelte van de bosui en de varkenshaaspuntjes toe en laat marineren tot stap 3.

Komkommersalade maken

- Snijd de komkommer in stafjes.
- Meng in een kom de wittewijnnazijn en suiker.
- Voeg de komkommer en de helft van de spitskool toe. Breng op smaak met peper en zout. Meng goed en laat staan tot serveren.
- Hak de pinda's grof.

Serveren

- Verhit de overige zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de overige spitskool 1 - 2 minuten.
- Voeg de varkenshaaspuntjes inclusief marinade toe. Verlaag het vuur en bak 3 - 6 minuten, of tot het vlees gaar is.
- Snijd of vouw de bao-broodjes open en vul met de komkommersalade, varkenshaaspuntjes en gebakken spitskool.
- Garneer met het groene gedeelte van de bosui en de pinda's.

Eet smakelijk!



Zelfgemaakte limonade

met vers fruit, munt en honing | 2x 1500 ml

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

2x karaf, ijsblokjesvorm

Ingrediënten

Limoen* (stuk(s))	3
Citroen* (stuk(s))	3
Handsinaasappel* (stuk(s))	2
Verge munt* (g)	10
Blauwe bessen* (g)	125
Zelf toevoegen	
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	1½
Suiker (el)	2
Water (ml)	3000

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1025 /245	242 /58
Vetten (g)	3	1
Waarvan verzadigd (g)	0	0
Koolhydraten (g)	52	12
Waarvan suikers (g)	39,7	9,4
Vezels (g)	8	2
Eiwitten (g)	3	1
Zout (g)	0	0

Allergenen

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



Optie 1: Limonade met citroen, blauwe bessen en honing

- Vul een ijsblokjesvorm met water en zet minimaal 2 uur in de vriezer.
- Snijd 1 citroen in schijfjes. Pers de overige citroenen uit in een grote kan.
- Voeg 1500 ml koud water, de blauwe bessen en de honing toe aan de kan (zie Tip).
- Meng de citroenschijfjes erdoor en zet de kan minimaal 1 uur in de koelkast.

Tip: Voeg eventueel meer honing naar smaak toe voor zoeter limonade, of laat de honing achterwege voor een minder zoete smaak!

Optie 2: Limonade met limoen, munt en sinaasappel

- Pluk de muntblaadjes van de takjes.
- Snijd 1 limoen in schijfjes. Pers de sinaasappels en de overige limoenen uit in een grote kan.
- Voeg 1500 ml koud water en de suiker toe aan de kan. Roer goed door tot de suiker is opgelost (zie Tip).
- Roer de limoenschijfjes en $\frac{2}{3}$ van de munt erdoorheen. Zet de kan minimaal 1 uur in de koelkast.

Tip: Voeg eventueel meer suiker naar smaak toe als je houdt van een zoete limonade. Of laat de suiker weg voor een minder zoete limonade.

Serveren

- Verdeel de limonades over glazen met ijsblokjes.
- Voeg eventueel citruisschijfjes of fruit uit de kannen toe aan de glazen.
- Garneer met de overige muntblaadjes.

Eet smakelijk!



Bouw-je-eigen-burger bar

met kaas, groenten, augurken en smokey tomatenketchup | 6 burgers

Lunch

Totale tijd: 25 - 30 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Koekenpan

Ingrediënten

Hamburgerbol met sesam (stuk(s))	6
Geraspte cheddar* (g)	75
IJsbergsla* (krop(pen))	1
Tomaat (stuk(s))	2
Smokey tomatenketchup* (g)	90
Gesneden augurken* (g)	50
Sriracha-mayo* (g)	100
Ui (stuk(s))	1
Meatier-burger* (stuk(s))	6
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] roomboter (el)	1
* in de koelkast bewaren	

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	775 /185
Vetten (g)	11
Waarvan verzadigd (g)	4
Koolhydraten (g)	13
Waarvan suikers (g)	3,1
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	9
Zout (g)	0,9

Allergenen

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



Toppings maken

- Snijd de ui in dunne halve ringen. Snijd de sla grof.
- Snijd de tomaat in plakken. Voeg de augurken toe aan een kleine kom.
- Verwarm de oven voor op 200 graden. Bak de broodjes 4 - 6 minuten in de oven.
- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelmatig vuur. Bak de ui 10 - 12 minuten. Haal uit de pan en voeg toe aan een kleine kom.

Burgers bakken

- Verhit de overige roomboter in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur. Bak de burgers 3 - 5 minuten (zie Tip).
- Keer de burgers om en bestrooi met de kaas. Bak nog 3 - 5 minuten, of tot het vlees gaar is.

Tip: Je kunt de burgers ook op de voorverwarmde barbecue bakken. De bereidingswijze blijft verder hetzelfde.

Serveren

- Serveer de sriracha-mayo en ketchup in kleine kommen.
- Leg de burgers en broodjes op een serveerschaal.
- Zet de burgers, broodjes en toppings op tafel en laat iedereen de eigen burger bouwen!

Eet smakelijk!