



Nacho's met kaas en bosui

met zoetzure chili-roomsaus | 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

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

Ingrediënten

Geraspte Goudse kaas* (g)	100
Bosui* (bosje(s))	1
Biologische zure room* (g)	50
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	1
Zoet-pittige chilisaus* (zakje(s))	1
Tortillachips (g)	300

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1340 /320
Vetten (g)	17
Waarvan verzadigd (g)	5
Koolhydraten (g)	33
Waarvan suikers (g)	2,4
Vezels (g)	3
Eiwitten (g)	7
Zout (g)	1

Allergenen

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

1



2



3



Vorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Snijd de bosui in dunne ringen.

Saus maken

- Meng in een kom de zure room met de zoet-pittige chilisaus.
- Verdeel de tortillachips over een bakplaat met bakpapier.
- Verdeel de helft van de bosui over de chips. Bestrooi met de kaas en de Mexicaanse kruidenmix (let op: pittig! Gebruik naar smaak).
- Schep de saus erover.

Serveren

- Bak de nacho's 10 - 15 minuten, of tot de kaas is gesmolten.
- Haal de nacho's uit de oven.
- Serveer op de bakplaat of op een serveerschaal.
- Garneer met de overige bosui.

Eet smakelijk!



Vietnamese rijstvelloempia's met garnalen

met verse groenten en pinda-sojasaus | 10 stuks

Voorafje

Totale tijd: 20 - 25 min.



We hebben de **rijstnoedels** in dit recept vervangen door **volkoren noedels**. **Volkoren noedels** bevatten ook **tarwe (gluten)**. Lees altijd de productinformatie op de etiketten voor de meest recente allergeneninformatie. Veel kookplezier!



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

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

Ingrediënten

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

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

Allergenen

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

1



2



3



Voorbereiden

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

Saus bereiden

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

Serveren

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

Eet smakelijk!



Quesadilla's met kipgehakt en paprika

met Mexicaanse dipsaus | 2 porties

Voorafje

Totale tijd: 25 - 30 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat(en) met bakpapier, grote koekenpan, kleine kom

Ingrediënten

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

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

Allergenen

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

1



2



3



Vulling maken

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

Quesadilla's maken

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

Serveren

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

Eet smakelijk!



Vlaamse balletjes

met kalfsjus en uienchutney | om te delen

Voorafje

Totale tijd: 25 - 30 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Koekenpan(nen) (met deksel)

Ingrediënten

Ui (stuk(s))	1
Uienchutney* (g)	80
Kalfsjus* (g)	60
Laurierblad (stuk(s))	1
Verse krulpeterselie* (g)	5
Half-om-half gehaktballetjes met Spaanse kruiden* (stuk(s))	12
Zelf toevoegen	
Bruine basterdsuiker (el)	1
Rodewijnazijn (el)	1
Zoutarme runderbouillon (ml)	100
[Plantaardige] roomboter (el)	2
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	673 / 161
Vetten (g)	11
Waarvan verzadigd (g)	5,1
Koolhydraten (g)	7
Waarvan suikers (g)	6,2
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	9
Zout (g)	0,6

Allergenen

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

1



2



3



Balletjes bakken

- Verhit de roomboter in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur en bak de gehaktballetjes in 3 - 4 minuten rondom bruin.
- Snipper ondertussen de ui en snijd de peterselie fijn.
- Verlaag het vuur naar middelmatig. Voeg de ui toe en dek de pan af. Bak nog 5 - 6 minuten, of tot de gehaktballetjes gaar zijn.

Bouillon bereiden

- Bereid de bouillon.
- Haal de gehaktballetjes uit de pan. Voeg de bruine suiker toe en karamelliseer de ui 1 - 2 minuten op hoog vuur.
- Blus de ui af met de rodewijnazijn.
- Voeg de kalfsjus, de bouillon en het laurierblad toe en laat de saus 5 - 7 minuten inkoken op hoog vuur.

Saus afmaken

- Haal het laurierblad uit de pan en voeg de uienchutney en gehaktballetjes toe (zie Tip). Kook nog 2 minuten.
- Breng op smaak met peper en zout.
- Serveer de Vlaamse balletjes met saus in een kom.
- Garneer met de peterselie.

Tip: Heb je Luikse stroop in huis? Vervang dan de uienchutney met. 1 - 2 el Luikse stroop. Eet smakelijk!

Eet smakelijk!



Pittige knoflookgarnalen

met aioli, brood en citroen | om te delen

Voorafje

Totale tijd: 15 - 20 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Ovenschaal

Ingrediënten

Verse bladpeterselie* (g)	10
Knoflookteen (stuk(s))	2
Rode peper* (stuk(s))	1
Citroen* (stuk(s))	1
Aioli* (g)	50
Garnalen* (g)	360
Witte demi-baguette (stuk(s))	2
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] roomboter (el)	¾
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	688 / 164
Vetten (g)	6
Waarvan verzadigd (g)	1,2
Koolhydraten (g)	18
Waarvan suikers (g)	0,8
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	9
Zout (g)	0,8

Allergenen

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

1



2



3



Vorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd de takjes van de peterselie fijn en snijd de bladeren grof.
- Verwijder de zaadlijsten van de rode peper (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd de rode peper fijn.
- Pers de knoflook of snijd fijn.

Garnalen voorbereiden

- Voeg de garnalen, roomboter, peterselietakjes, rode peper en knoflook toe aan een ovenschaal.
- Meng goed en breng op smaak met peper en zout.
- Bak de garnalen en het brood 6 - 8 minuten in de oven, of tot de garnalen gaar zijn.

Serveren

- Snijd ondertussen de citroen in partjes.
- Verdeel de garnalen over een serveerschaal en garneer met de peterselieblaadjes.
- Serveer met het brood, de aioli en citroenpartjes.

Eet smakelijk!



Cheesy knoflookbrood

met zelfgemaakte dip van zure room en bosui | 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.

Benodigheden

Bakpla(a)t(en) met bakpapier, fijne rasp, 2x kom

Ingrediënten

Witte demi-baguette (stuk(s))	2
Geraspte Goudse kaas* (g)	100
Bosui* (bosje(s))	⅓
Knoflookteen (stuk(s))	2
Biologische zure room* (g)	200
Parmigiano Reggiano DOP* (g)	40
Zelf toevoegen	
[Plant aardige] roomboter (g)	40
Peper & zout	naar smaak
* in de koelkast bewaren	

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1059 /253
Vetten (g)	14
Waarvan verzadigd (g)	9
Koolhydraten (g)	21
Waarvan suikers (g)	0,8
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.



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Haal de roomboter uit de koelkast om op kamertemperatuur te komen.
- Snijd de bosui in fijne ringen. Houd het witte en het groene gedeelte apart van elkaar. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Rasp de Parmigiano Reggiano met een fijne rasp.

Knoflookboter maken

- Meng in een kom de knoflook, roomboter, de 2 kazen en het witte gedeelte van de bosui. Breng op smaak met peper en zout.
- Meng in een tweede kom de zure room met het groene gedeelte van de bosui. Breng op smaak met peper en zout.

Brood bakken en serveren

- Snijd de baguettes in de lengte doormidden.
- Verdeel de knoflookboter over het brood.
- Leg de baguettes op een bakplaat met bakpapier en bak 12 - 15 minuten in de oven, of tot het brood krokant is en de kaas is gesmolten.
- Serveer de baguettes met de zure room en bosui-dip

Eet smakelijk!



Flammkuchen met gerookte zalm

met citroen, kappertjes en zure room | 2 porties

Voorafje

Totale tijd: 15 - 20 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakpla(a)t(en) met bakpapier

Ingrediënten

Flammkuchen* (stuk(s))	2
Koudgerookte zalm* (g)	120
Biologische zure room* (g)	100
Kappertjes (g)	30
Rode ui (stuk(s))	1
Citroen* (stuk(s))	1
Veldsla* (g)	80

Zelf toevoegen

Peper & zout naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

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

Allergenen

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

1



2



3



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!



Baguette met camembert en gekaramelliseerde ui

met verse rozemarijn | 2 porties

Lunch

Totale tijd: 20 - 25 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

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

Ingrediënten

Ui (stuk(s))	1
Uienchutney* (g)	40
Franse camembert* (g)	240
Verse rozemarijn* (takje(s))	1
Knoflookteen (stuk(s))	3
Witte demi-baguette (stuk(s))	2
Zelf toevoegen	
Suiker (tl)	½
Olijfolie (el)	1

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3176 / 759	985 / 235
Vetten (g)	33	10
Waarvan verzadigd (g)	19,1	5,9
Koolhydraten (g)	80	25
Waarvan suikers (g)	11,7	3,6
Vezels (g)	6	2
Eiwitten (g)	35	11
Zout (g)	3,4	1,1

Allergenen

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

1



2



3



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd de ui in halve ringen. Ris de rozemarijnblaadjes van de takjes en snijd grof.
- Verhit een flinke scheut olijfolie in een koekenpan op middelmatig vuur.
- Voeg de ui en rozemarijn toe en bak 6 - 8 minuten. Breng op smaak met peper en zout.

Ui karamelliseren

- Snijd ondertussen de camembert in blokjes.
- Pel de knoflook en snijd fijn.
- Voeg de suiker, knoflook en chutney toe aan de pan en bak 1 - 2 minuten.

Serveren

- Halveer de baguettes en leg op een bakplaat met bakpapier.
- Verdeel de gekaramelliseerde ui over het brood en verdeel de camembertblokjes erover.
- Bak 6 - 8 minuten in de oven, of tot de kaas is gesmolten en serveer.

Eet smakelijk!



Bananenbrood met blauwe bessen en citroen

met citroenglazuur en amandelschaafsel | +/- 10 plakken

Bakken

Totale tijd: 85 - 95 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

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

Ingrediënten

Bananenbroodmix (g)	400
Blauwe bessen* (g)	125
Citroen* (stuk(s))	1
Amandelschaafsel (g)	10
Poedersuiker (g)	100
Banaan (stuk(s))	3
Zelf toevoegen	
Zonnebloemolie (ml)	100
Water (ml)	90

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1077 /257
Vetten (g)	10
Waarvan verzadigd (g)	1,6
Koolhydraten (g)	38
Waarvan suikers (g)	24,4
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	4
Zout (g)	0,5

Allergenen

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

1



2



3



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 160 graden.
- Prak de bananen fijn met een vork. Vet een rechthoekig cakeblik in, of bekleed de binnenkant met bakpapier.
- Meng in een grote kom de geprakte bananen met de bananenbroodmix, 90 ml water en 100 ml zonnebloemolie.
- Rasp de schil van de citroen met een fijne rasp boven de grote kom. Mix het geheel met een garde of handmixer tot een egaal beslag.

Beslag maken

- Meng tot slot de blauwe bessen door het beslag.
- Pers de citroen uit en bewaar het sap voor stap 3.
- Giet het beslag in het cakeblik en bak het bananenbrood 45 - 55 minuten in de oven.
- Laat het bananenbrood 10 minuten afkoelen in het blik. Laat daarna 5 minuten afkoelen zonder het blik.

Serveren

- Verwarm, terwijl het bananenbrood afkoelt, een koekenpan zonder olie op hoog vuur. Rooster het amandelschaafsel goudbruin.
- Meng in een kleine kom de poedersuiker met 4 tl citroensap tot een glad glazuur.
- Verspreid het glazuur over de bovenkant van het bananenbrood en bestrooi met het amandelschaafsel.

Eet smakelijk!



Chocolade brownies met pecannoten

met amandelschaafsel | 9 stuks

Bakken

Totale tijd: 40 - 50 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Grote kom, ovenschaal, bakpapier

Ingrediënten

Mix voor chocoladecake (g)	400
Ei* (stuk(s))	2
Pecanstukjes (g)	100
Amandelschaafsel (g)	20
Zelf toevoegen	
Water (ml)	80
[Plantaardige] roomboter (g)	40

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1522 /364
Vetten (g)	18
Waarvan verzadigd (g)	4,7
Koolhydraten (g)	42
Waarvan suikers (g)	26,2
Vezels (g)	3
Eiwitten (g)	7
Zout (g)	1,3

Allergenen

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

1



2



3



Voorbereiden

- Weeg de roomboter af. Snijd de roomboter in blokjes en laat op kamertemperatuur komen.
- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Bekleed een vierkante bakvorm van 20 x 20 cm met bakpapier (zie Tip).

Tip: Heb je geen bakvorm? Gebruik dan een rechthoekige ovenschaal.

Beslag maken

- Klop in een grote kom de eieren, roomboter, water en cakemix tot een glad beslag (zie Tip).
- Roer $\frac{2}{3}$ van de pecannoten door het beslag.
- Giet het beslag in de bakvorm.
- Verdeel de overige pecannoten en het amandelschaafsel over de bakvorm en bak de brownie 20 - 25 minuten in de oven. De brownie is klaar wanneer er barstjes in de bovenkant zijn ontstaan.

Tip: Gebruik eventueel een elektrische garde of mixer om tijd te besparen.

Serveren

- Haal de brownie uit de oven (zie Tip) en laat 5 minuten afkoelen.
- 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.

Eet smakelijk!



Carrot cake energieballetjes

met dadels en pecan- en pistachenoten | +/- 16 stuks

Bakken

Totale tijd: 25 - 30 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom(men), grote kom, fijne rasp, steelpan, kleine steelpan, hittebestendige kom

Ingrediënten

Dadelstukjes (g)	80
Wortel* (stuk(s))	1
Pecanstukjes (g)	100
Gemalen kaneel (tl)	1½
Witte-chocoladedruppels (g)	100
Rozijnen (g)	40
Havermout (g)	150
Pistachenoten (g)	20

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1683 /402
Vetten (g)	22
Waarvan verzadigd (g)	5,2
Koolhydraten (g)	43
Waarvan suikers (g)	26,1
Vezels (g)	5
Eiwitten (g)	7
Zout (g)	0,1

Allergenen

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

1



2



3



Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een waterkoker of steelpan. Leg de dadelstukjes en rozijnen in een kom en giet het hete water erbij.
- Laat 10 minuten wellen en giet daarna af. Rasp ondertussen de wortel met een fijne rasp.
- Hak de rozijnen, dadelstukjes en pecannoten fijn en voeg toe aan een grote kom (zie Tip).

Tip: Heb je een keukenmachine? Meng dan alle ingrediënten met de keukenmachine tot een plakkerige massa.

Mengen

- Voeg de wortel, havermout en de kaneel toe aan de grote kom en meng goed.
- Rol met je handen kleine balletjes van het mengsel (zie Tip).
- Breng ruim water aan de kook in een kleine steelpan.
- Voeg de chocoladedruppels toe aan een hittebestendige glazen kom die groter is dan de steelpan.

Tip: Is het deeg nog een beetje plakkerig? Zet het mengsel dan even in de koelkast zodat het kan opstijven. Zo kun je het mengsel daarna makkelijker rollen.

Serveren

- Plaats de kom op de steelpan en laat al roerend de chocolade smelten. Hak ondertussen de pistachenoten fijn.
- Dip de energieballetjes in de chocolade en bestrooi vervolgens met de pistachenoten (zie Tip).
- Serveer de energieballetjes op een serveerschaal.

Tip: De energieballetjes zijn al vrij zoet door de dadels en rozijnen. Laat eventueel de witte chocolade achterwege om er een nog verantwoordere tussendoortje van te maken!

Eet smakelijk!



Blauwebessencrumble

met zelfgemaakte crumbletopping | 4 porties

Bakken

Totale tijd: 50 - 60 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom(men), grote kom, fijne rasp, ovenschaal

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	
[Plant aardige] roomboter (g)	100
Bruine basterdsuiker (el)	2½

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1019 /244
Vetten (g)	9
Waarvan verzadigd (g)	6,1
Koolhydraten (g)	36
Waarvan suikers (g)	18,8
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	3
Zout (g)	0

Allergenen

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

1



2



3



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.

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.

Serveren

- Meng in een kom de bosbessen, maizena en 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.
- Laat de crumble voor serveren 5 - 10 minuten afkoelen.

Eet smakelijk!



Havermoutkoekjes met crunchy pecannoten

met chocolate chips en banaan | om te delen

Bakken

Totale tijd: 35 - 45 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

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

Ingrediënten

Havermout (g)	140
Ei* (stuk(s))	1
Bakpoeder (g)	8
Gemalen kaneel (tl)	3
Chocoladedruppels (g)	75
Banaan (stuk(s))	2
Pecanstukjes (g)	40
Zelf toevoegen	
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	2
Zout (tl)	¼

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1130 /270
Vetten (g)	12
Waarvan verzadigd (g)	3,6
Koolhydraten (g)	33
Waarvan suikers (g)	16,9
Vezels (g)	4
Eiwitten (g)	6
Zout (g)	0,7

Allergenen

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

1



2



3



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Pel de banaan en prak fijn in een grote kom.
- Voeg het ei, de havermout, het bakpoeder, de kaneel, de honing en het zout toe aan de kom. Meng goed.
- Roer de chocoladedruppels erdoor.

Koekjes maken

- Draai het mengsel tot balletjes. Druk de koekjes zachtjes plat en leg in rijen op een bakplaat met bakpapier.
- Leg de rijen om en om op de bakplaat, zodat er voldoende ruimte tussen de koekjes is.
- Verdeel de fijngehakte pecannoten over de koekjes.

Bakken en serveren

- Bak de havermoutkoekjes 14 - 16 minuten in de oven. Ze horen nog zacht te zijn wanneer ze uit de oven komen.
- Laat minimaal 30 minuten afkoelen op de bakplaat. Bewaar de koekjes in een luchtdicht koekblik (zie Tip).

Tip: Zijn de koekjes de volgende dag zacht geworden? Bak ze dan 5 minuten in een voorverwarmde oven op 160 graden, zodat ze weer lekker knapperig worden.

Eet smakelijk!



Scones met zelfgemaakte clotted cream

met aardbeienjam | +/- 10 stuks

Bakken

Totale tijd: 40 - 50 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

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

Ingrediënten

Speltbloem (g)	260
Bakpoeder (g)	8
Rozijnen (g)	40
Biologische boeren karnemelk* (ml)	150
Slagroom* (ml)	200
Mascarpone* (g)	100
Citroen* (stuk(s))	¼
Aardbeienjam (g)	60
Zelf toevoegen	
[Plantaaridge] roomboter (g)	70
Suiker (g)	55
Zout (tl)	1

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1355 /324
Vetten (g)	15
Waarvan verzadigd (g)	9,9
Koolhydraten (g)	34
Waarvan suikers (g)	14,5
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	4
Zout (g)	0,9

Allergenen

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

1



2



3



Beslag maken

- Verwarm de oven voor op 200 graden. Haal de roomboter uit de koelkast.
- Meng in een grote kom de bloem met het bakpoeder, zout en 40 gram suiker.
- Knead de roomboter met de hand door het droge mengsel, zodat er grove kruimels ontstaan.
- Voeg de karnemelk en rozijnen toe en knead tot een gelijkmatig deeg.

Scones maken

- Maak, met ongeveer 2 el deeg per stuk, balletjes van het deeg.
- Leg ze op een bakplaat met bakpapier.
- Bak de scones 10 - 15 minuten in de oven.
- Rasp de schil van de citroen met een fijne rasp. Pers ¼ citroen uit boven een kleine kom. Meng de aardbeienjam met het citroensap en meng goed. Bewaar in de koelkast tot serveren.

Serveren

- Schenk de slagroom in een hoge kom en voeg 15 gram suiker toe. Klop met een garde of (hand)mixer tot stevige slagroom. Voeg de mascarpone en de geraspte citroenschil toe en meng nog een keer. Bewaar in de koelkast tot serveren.
- Laat de scones goed afkoelen. Serveer ze daarna op een schaal met de clotted cream en de aardbeienjam.

Eet smakelijk!



Granolarepen

met cranberry's, gemengde noten en sesamzaad | 12 stuks

Bakken

Totale tijd: 45 - 55 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom(men), grote kom, handmixer, ovenschaal, bakpapier

Ingrediënten

Havermout (g)	150
Gedroogde cranberry's (g)	80
Gezouten pinda's (g)	40
Pistachenoten (g)	40
Pecanstukjes (g)	50
Sesamzaad (g)	10
Gemalen kaneel (tl)	3
Ei* (stuk(s))	2
Tahin (g)	100
Pindakaas (bakje(s))	3
Zelf toevoegen	
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	3
Zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1873 /448
Vetten (g)	28
Waarvan verzadigd (g)	4,1
Koolhydraten (g)	35
Waarvan suikers (g)	15
Vezels (g)	5
Eiwitten (g)	14
Zout (g)	0,2

Allergenen

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

1



2



3



Granola mengen

- Verwarm de oven voor op 165 graden.
- Hak de pinda's, pistachenoten en gedroogde cranberry's grof en voeg toe aan een grote kom. Voeg de pecanstukjes toe.
- Voeg de havermout, het sesamzaad en de gemalen kaneel toe aan de kom en meng.
- Scheid de eiwitten van de dooiers. Klop in een vetvrije kom het eiwit met een handmixer tot een stevig geheel.

Granolarepen bakken

- Voeg de tahin, pindakaas en honing toe en meng goed.
- Voeg het eiwitmengsel toe aan de kom met de havermout en meng voorzichtig door.
- Bekleed een vierkante ovenschaal met bakpapier.
- Schep het granolamengsel in de ovenschaal en druk het stevig aan met de achterkant van een lepel (zie Tip).

Tip: Hierdoor blijft het mengsel aan elkaar plakken, zodat de granolarepen later niet verkrumelen of uit elkaar vallen.

Serveren

- Besprenkel met extra honing naar smaak. Strooi er eventueel een snufje zout overheen.
- Bak 20 - 25 minuten in de oven.
- Laat het gebakken granolamengsel afkoelen. Haal voorzichtig uit de ovenschaal en snijd met een scherp mes in dikke plakken.
- Serveer de granolarepen.

Eet smakelijk!



No bake cheesecake met blauwe bessen

met speculaas, citroen en munt | 4 porties

Dessert

Totale tijd: 25 - 30 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

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

Ingrediënten

Speculaasstukjes (g)	180
Citroen* (stuk(s))	1
Kristalsuiker (g)	100
Mascarpone* (g)	250
Slagroom* (ml)	200
Verse munt* (g)	10
Blauwe bessen* (g)	125

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

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

Allergenen

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

1



Voorbereiden

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

2



Vulling maken

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

3



Cheesecake maken en serveren

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

Eet smakelijk!

1 Stokbrood met gepocheerde eieren en spek met avocado en tuinkers

2 Sandwich met avocado en geitenkaas

3 Smoothie met mango en spinazie

Stokbrood met gepocheerde eieren en spek

20 min. met avocado en tuinkers | 2 porties



Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, pan, keukenpapier, bord, schuimspaan

Ingrediënten voor 2 personen

Ontbijtspek* (plakje(s))	4
Ei* (stuk(s))	4
Witte demi-baguette (stuk(s))	2
Avocado (stuk(s))	1
Zelf toevoegen	
Peper en zout	naar smaak
Wittewijnazijn (tl)	1
* in de koelkast bewaren	

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2724 / 651	842 / 201
Vetten (g)	29	9
waarvan verzadigd (g)	6,6	2
Koolhydraten (g)	67	21
waarvan suikers (g)	1,9	0,6
Vezels (g)	6	2
Eiwitten (g)	29	9
Zout (g)	2,4	0,7

Stap 1.

- Verwarm de oven voor op 200°C.
- Halveer de **avocado** en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakjes.

Stap 2.

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

Stap 3.

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

Stap 4.

- Snijd de in de lengte door en verdeel de **avocado** eroverheen.
- Beleg met het **spek** en de gepocheerde **eieren**.
- Breng op smaak met peper en zout.

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.

Sandwich met avocado en geitenkaas

2 x ontbijten voor 2 personen | 4 porties

10 min.



Ingrediënten voor 4 porties

Verse geitenkaas* (g)	100
Avocado (stuk(s))	2
Tuinkers* (g)	20
Volkoren ciabatta (stuk(s))	4
Zelf toevoegen	
Peper en zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	913 /218
Vetten (g)	11
waarvan verzadigd (g)	3,5
Koolhydraten (g)	19
waarvan suikers (g)	0,8
Vezels (g)	5
Eiwitten (g)	9
Zout (g)	0,7

Allergenen

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

1. Bak de helft van het **brood** 8 - 10 minuten in een voorverwarnde oven van 180 graden.
2. Halveer de **avocado** en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakjes.
3. Snijd het gebakken **brood** in de lengte door en besmeer elke helft met **geitenkaas**.
4. Beleg met de **avocado** plakjes, garneer met de **tuinkers** en breng op smaak met peper en zout. Herhaal de stappen in dit recept voor een tweede ontbijt de volgende dag.

Smoothie met mango en spinazie

2 x ontbijten voor 2 personen | 4 porties

10 min.



Benodigheden

Blender of staafmixer met hoge kom

Ingrediënten voor 4 porties

Mango* (stuk(s))	2
Biologische halfvolle melk* (ml)	500
Biologische yoghurt Griekse stijl* (g)	150
Spinazie* (g)	200
Zelf toevoegen	
Honing [of plantaardig alternatief]	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	251 /60
Vetten (g)	2
waarvan verzadigd (g)	1,1
Koolhydraten (g)	7
waarvan suikers (g)	7,1
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	3
Zout (g)	0,1

1. Schil 1 **mango** en snijd in blokjes.
2. Voeg de **mango** toe aan een blender, samen met 250 ml melk, 75 g **Griekse yoghurt** en de helft van de **spinazie**.
3. Mix tot een gladde massa (zie Tip). Herhaal de stappen in dit recept voor een tweede ontbijt de volgende dag.

Tip: Meng wat honing naar smaak door de smoothie.

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), kleine kom

Ingrediënten

Kokosmelk (ml)	750
Banaan (stuk(s))	4
Ananas* (g)	200
Limoen* (stuk(s))	1½
Kokosrasp (g)	10
Blauwe bessen* (g)	125
Komkommer* (stuk(s))	½
Spinazie* (g)	100
Mango* (stuk(s))	1

Zelf toevoegen

Honing [of plantaardig alternatief] naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	420 / 100
Vetten (g)	6
Waarvan verzadigd (g)	5,4
Koolhydraten (g)	9
Waarvan suikers (g)	7,5
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	1
Zout (g)	0

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

Allergenen

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

1



2



3



Piña-coladasmoothie

- Snijd 1 banaan in plakken. Pers de limoen uit boven een kleine kom.
- Voeg de banaan, de ananas, het limoensap en 250 ml kokosmelk toe aan een blender of hoge kom met staafmixer. Mix tot een smoothie.
- Mix honing naar smaak door de smoothie. Verdeel de smoothie over 2 glazen en garneer met de kokosrasp.

Green booster smoothie

- Snijd de komkommer in kleine stukken. Pel 1 banaan en snijd in stukken. Schil de mango en snijd het vruchtvlees in kleine stukken. Pers ½ limoen uit boven de blender of een hoge kom met staafmixer.
- Voeg de banaan, spinazie, komkommer, ⅔ van de mango en 250 ml kokosmelk toe. Pureer met de blender of een staafmixer tot een dikke smoothie. Voeg honing naar smaak toe en mix de smoothie nog een keer kort.
- Schenk de smoothie uit in 2 glazen. Garneer met de achtergehouden mango.

Blauwebessen-kokossmoothie

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

Eet smakelijk!



Sunshine smoothiebowl

met mango, passievrucht en banaan | 2 porties

Ontbijt

Totale tijd: 20 - 25 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Blender of staafmixer (met hoge kom), koekenpan

Ingrediënten

Mango* (stuk(s))	2
Passievrucht* (stuk(s))	3
Banaan (stuk(s))	2
Geroosterde cashewnoten (g)	15
Chiazaad (g)	10
Kokosrasp (g)	10
Verse munt* (g)	5

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1728 / 413	391 / 93
Vetten (g)	10	2
Waarvan verzadigd (g)	3,8	0,9
Koolhydraten (g)	66	15
Waarvan suikers (g)	56,2	12,7
Vezels (g)	11	3
Eiwitten (g)	7	2
Zout (g)	0,1	0

Allergenen

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

1



2



3



Vorbereiden

- Schil de mango en snijd het vruchtvlees in blokjes. Houd een deel van de mango apart om later als garnering te gebruiken.
- Halveer de passievruchten.
- Pel de banaan en snijd in grove stukken.
- Houd een paar muntblaadjes apart om als garnering te gebruiken. Snijd de overige muntblaadjes fijn.

Fruit mixen

- Voeg de mango, banaan en fijngesneden munt toe aan een blender of hoge kom met staafmixer.
- Houd twee passievruchthelften apart ter garnering. Schep het vruchtvlees uit de overige passievrucht en voeg toe aan de blender.
- Mix tot een gladde massa.

Afmaken en serveren

- Verhit een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur. Rooster de kokosrasp en gehakte cashewnoten 2 - 4 minuten, of tot goudbruin.
- Serveer de smoothie in twee kommen. Schep het vruchtvlees uit de achtergehouden passievruchthelften en voeg toe aan de kommen. Garneer met de geroosterde kokosrasp, cashewnoten en mangostukjes.
- Garneer met de muntblaadjes en het chiazaad.

Eet smakelijk!



Chiapudding op 3 manieren

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

Ontbijt

Totale tijd: 15 - 20 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom(men), grote kom

Ingrediënten

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

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

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

Allergenen

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

1



2



3



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
Peer* (stuk(s))	2
Appel* (stuk(s))	2
Chiazaad (g)	30
Havermout (g)	150
Blauwe bessen* (g)	125
Aardbeienjam (g)	15
Zelf toevoegen	
Honing [of plantaardig alternatief]	naar smaak
* in de koelkast bewaren	

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	542 / 130
Vetten (g)	6
Waarvan verzadigd (g)	3,4
Koolhydraten (g)	13
Waarvan suikers (g)	4,6
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.

1



Griekse yoghurt met blauwe bessen en chiazaad

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

2



Griekse yoghurt met peer, havermout en chiazaad

- Schil de peer, verwijder het klokhuis en snijd de peer in plakjes.
- Verdeel $\frac{1}{3}$ van de yoghurt over twee kommen.
- Garneer met de peer, havermout en $\frac{1}{3}$ van het chiazaad.
- Voeg honing naar smaak toe.

3



Griekse yoghurt met appel, aardbeienjam en chiazaad

- Snijd de appel in kwarten, verwijder het klokhuis en snijd de appel in plakken.
- Verdeel $\frac{1}{3}$ van de yoghurt over twee kommen.
- Garneer met de appel, aardbeienjam en $\frac{1}{3}$ van het chiazaad.
- Voeg honing naar smaak toe.

Eet smakelijk!



Hartige ontbijtcrackers

met 3 variaties van toppings | 2 porties per ontbijt

Ontbijt

Totale tijd: 10 - 15 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kleine kom

Ingrediënten

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	781 / 187
Vetten (g)	14
Waarvan verzadigd (g)	6,3
Koolhydraten (g)	3
Waarvan suikers (g)	1
Vezels (g)	3
Eiwitten (g)	11
Zout (g)	0,7

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

Allergenen

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

1



2



3



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.
- Verkrumel de witte kaas eroverheen.

Optie 2: Geitenkaas, tomaat en tuinkers

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

Optie 3: Roomkaas, avocado en kipfilet

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

Eet smakelijk!



Pancakes met citroenmascarpone

met blauwe bessen en citroenrasp | 2 porties

Ontbijt

Totale tijd: 20 - 25 min.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

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

Ingrediënten

Tarwebloem (g)	150
Ei* (stuk(s))	2
Biologische boeren karnemelk* (ml)	200
Bakpoeder (g)	8
Mascarpone* (g)	50
Blauwe bessen* (g)	125
Poedersuiker (g)	20
Citroen* (stuk(s))	1
Zelf toevoegen	
Zonnebloemolie (el)	1
Honing [of plantaardig alternatief]	naar smaak
Suiker (tl)	1

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2611 / 624	682 / 163
Vetten (g)	24	6
Waarvan verzadigd (g)	10	2,6
Koolhydraten (g)	82	21
Waarvan suikers (g)	22	5,7
Vezels (g)	6	1
Eiwitten (g)	22	6
Zout (g)	2	0,5

Allergenen

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

1



2



3



Beslag maken

- Kluts de eieren in een kom. Voeg de karnemelk toe en klop met een garde tot een luchtig geheel (zie Tip).
- Weeg 150 g bloem af. Voeg de bloem, ½ zakje bakpoeder en 1 tl suiker toe aan een andere kom.
- Spatel de opgeklopte eieren en karnemelk door het bloemmengsel.

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

Pannenkoeken bakken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie 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.

Serveren

- Rasp ondertussen de schil van de citroen met een fijne rasp. Pers het citroensap uit in een kleine kom.
- Meng in een kom de mascarpone met de poedersuiker. Voeg het citroensap en de citroenrasp naar smaak toe.
- Stapel de pannenkoeken op elkaar en voeg tussen elke laag wat mascarponecrème en blauwe bessen toe.
- Schep wat mascarpone bovenop bovenop de stapel. Strooi de overige citroenrasp eroverheen. Besprenkel met honing naar smaak.

Eet smakelijk!



Appeltaart-wentelteefjes

met citroenslagroom | 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(men), diep bord, koekenpan(nen) (met deksel), grote kom, grote koekenpan, fijne rasp, handmixer, garde

Ingrediënten

Slagroom* (ml)	100
Citroen* (stuk(s))	1
Appel* (stuk(s))	2
Gemalen kaneel (tl)	3
Briochebroodje (stuk(s))	2
Ei* (stuk(s))	2
Biologische halfvolle melk* (ml)	125
Zelf toevoegen	
Suiker (el)	1
[Plantaride] roomboter (el)	1
Water voor saus (ml)	100
Zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2841 / 679	569 / 136
Vetten (g)	26	5
Waarvan verzadigd (g)	14,4	2,9
Koolhydraten (g)	69	14
Waarvan suikers (g)	28,6	5,7
Vezels (g)	8	2
Eiwitten (g)	18	4
Zout (g)	1	0,2

Allergenen

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

1



2



3



Voorbereiden

- Klop met een handmixer de room met de helft van de suiker 2 - 3 minuten in een kom.
- Rasp de schil van de de citroen boven de slagroom, roer goed door en zet in de koelkast tot stap 4.
- Snijd de appels in blokjes van 1 cm en voeg toe aan een grote kom. Pers de citroen erboven uit, voeg de overige suiker toe en meng goed.

Appelmoes maken

- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelmatig vuur.
- Voeg de aangegeven hoeveelheid water en het appelmengsel toe en zet het vuur laag. Laat 6 minuten afgedekt pruttelen.
- Haal het deksel van de pan, roer de helft van de kaneel erdoor en laat nog 6 minuten pruttelen, of tot de appel zacht wordt en de suiker is opgelost.
- Snijd de briochebroodjes doormidden. Klop met een garde de eieren, de melk, een snufje zout en de overige kaneel in een groot diep bord.

Serveren

- Verhit een klontje roomboter in een grote koekenpan op middelhoog vuur.
- Week de briocheplakken per twee stuks in het eimengsel, tot ze volledig verzadigd zijn.
- Bak direct de briocheplakken 4 minuten per kant, of tot ze goudbruin zijn. Herhaal dit tot alle plakjes klaar zijn.
- Verdeel de wentelteefjes over de borden. Schep de appelmoes en de citroenslagroom erop.

Eet smakelijk!



Luxe broodje met gerookte zalm en roerei

met verse avocado, bieslook en ciabatta | 2 porties

Ontbijt

Totale tijd: 15 - 20 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

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

Ingrediënten

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2623 / 627	777 / 186
Vetten (g)	36	11
Waarvan verzadigd (g)	9,6	2,8
Koolhydraten (g)	32	9
Waarvan suikers (g)	2,4	0,7
Vezels (g)	8	2
Eiwitten (g)	39	12
Zout (g)	2,7	0,8

Allergenen

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

1



2



3



Roerei maken

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- 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.

Ciabatta bakken

- Snijd de ciabatta open en leg met de snijkant naar boven op een bakplaat met bakpapier.
- Bak 4 - 5 minuten in de oven.
- Halveer de avocado en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakjes.

Serveren

- Snijd de bieslook fijn.
- Beleg de ciabatta met de gerookte zalm, roerei en avocado.
- Garneer de ciabatta met de bieslook en breng op smaak met peper.

Eet smakelijk!



Croissants met gerookte zalm

met avocado en kruidenroomkaas | 4 stuks

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

Bakpla(a)t(en) met bakpapier

Ingrediënten

Afbak croissantjes (stuk(s))	4
Koudgerookte zalm* (g)	120
Kruidenroomkaas* (g)	50
Avocado (stuk(s))	1
Zelf toevoegen	
Zwarte peper	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1210 /289
Vetten (g)	18
Waarvan verzadigd (g)	8,6
Koolhydraten (g)	21
Waarvan suikers (g)	3,6
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.

1



Croissants bakken

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Leg de croissants op een bakplaat met bakpapier.
- Bak 6 - 8 minuten in de oven.

2



Toppings voorbereiden

- Halveer de avocado en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakjes.
- Snijd de croissants open.

3



Croissants beleggen

- Verdeel de kruidenroomkaas over de croissants.
- Beleg de croissants met de gerookte zalm.
- Beleg met de avocado en breng op smaak met zwarte peper.

Eet smakelijk!



Salade met garnalen, avocado en mangochutney

met tomaat en zonnebloempitten | 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

Grillpan of koekenpan, saladekom

Ingrediënten

Garnalen* (g)	160
Mangochutney* (g)	80
Avocado (stuk(s))	1
Pruimtomaat (stuk(s))	2
Rucola en veldsla* (g)	120
Zonnebloempitten (g)	20
Zelf toevoegen	
Wittewijnazijn (tl)	2
Olijfolie (el)	1½
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1715 / 410	502 / 120
Vetten (g)	27	8
Waarvan verzadigd (g)	4,8	1,4
Koolhydraten (g)	22	6
Waarvan suikers (g)	2,8	0,8
Vezels (g)	6	2
Eiwitten (g)	17	5
Zout (g)	0,9	0,3

Allergenen

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

1



2



3



Groenten snijden

- Halveer de avocado en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakken.
- Snijd de tomaat in blokjes.
- Verhit $\frac{2}{3}$ van de olijfolie in een grillpan of koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de garnalen 1 - 2 minuten per kant. Breng goed op smaak met peper en zout.

Salade maken

- Meng in een saladekom de slamix met de tomaat, de overige olijfolie en de wittewijnazijn.
- Breng op smaak met peper en zout.

Serveren

- Verdeel de salade over de borden. Leg de garnalen en de avocado erbovenop.
- Garneer met de mangochutney en zonnebloempitten.

Eet smakelijk!



Wraps met gerookte zalm en kruidenroomkaas

met rucola, veldsla en komkommer | 2 porties

Lunch

Totale tijd: 10 - 15 min.



Scheur mij af!

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.

Aluminiumfolie

Witte tortilla (stuk(s))	4
Koudgerookte zalm* (g)	120
Kruidenroomkaas* (g)	75
Rucola en veldsla* (g)	90
Mini-komkommer* (stuk(s))	1

Zelf toevoegen

Extra vierge olijfolie naar smaak

* in de koelkast bewaren

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2184/522	753/180
Vetten (g)	26	9
Waarvan verzadigd (g)	9,7	3,3
Koolhydraten (g)	46	16
Waarvan suikers (g)	2,9	1
Vezels (g)	4	1
Eiwitten (g)	24	8
Zout (g)	2,7	0,9

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

1



2



3



- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Halveer de komkommer in de lengte en snijd vervolgens in reepjes.

- Verpak de tortilla's in aluminiumfolie en verwarm 3 - 4 minuten in de oven.

- Besmeer de wraps met de kruidenroomkaas. Beleg met de gerookte zalm en komkommer. Verdeel de slamix erover en besprenkel met extra vierge olijfolie naar smaak.

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
Verse bladpeterselie* (g)	10
Knoflookteen (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)	7,5	1,7
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.

1



2



3



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden. Snijd de ui in halve ringen. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Verkrummel 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.
- Beleg de broodjes met de kip kebab, de yoghurt-knoflooksaus, witte kaas, tomaat, sla en ingelegde ui.

Eet smakelijk!



Ciabatta met koudgerookte zalm en avocado

met kruidenroomkaas | 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

Ingrediënten

Avocado (stuk(s))	1
Rode ui (stuk(s))	½
Kruidenroomkaas* (g)	75
Koudgerookte zalm* (g)	120
Volkoren ciabatta (stuk(s))	2

Zelf toevoegen

Zwarte peper naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2330 / 557	903 / 216
Vetten (g)	34	13
Waarvan verzadigd (g)	11,5	4,5
Koolhydraten (g)	33	13
Waarvan suikers (g)	3,4	1,3
Vezels (g)	8	3
Eiwitten (g)	27	10
Zout (g)	2,6	1

Allergenen

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

1



2



3



Brood bakken

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Bak de ciabatta 4 - 6 minuten in de oven.

Toppings maken

- Halveer de avocado en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakken.
- Snijd de helft van de ui in dunne ringen.

Serveren

- Snijd de ciabatta open en besmeer met de kruidenroomkaas. Voeg de avocado toe en breng op smaak met peper.
- Beleg met de ui en de gerookte zalm.

Eet smakelijk!



Broodje met sticky hoisin kip met komkommer en bosui | 2 porties

Lunch

Totale tijd: 35 - 45 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))	2
Hoisinsaus (g)	25
Mini-komkommer* (stuk(s))	1
Bosui* (bosje(s))	1
Sriracha-mayo* (g)	50
Kipfilethaasjes* (g)	200

Zelf toevoegen

Olijfolie (el)	¼
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2046 / 489	595 / 142
Vetten (g)	20	6
Waarvan verzadigd (g)	2,8	0,8
Koolhydraten (g)	42	12
Waarvan suikers (g)	11,5	3,3
Vezels (g)	5	2
Eiwitten (g)	34	10
Zout (g)	1,6	0,5

Allergenen

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

1



2



3



Voorbereiden

- Halveer de komkommer in de lengte en snijd de komkommer in dunne, lange repen.
- Snijd de bosui fijn.

Kip bakken

- Verhit de olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Voeg de kip toe aan de pan en breng op smaak met peper en zout. Bak de kip 8 - 10 minuten.
- Voeg de hoisinsaus toe en bak nog 1 - 2 minuten.

Serveren

- Halveer de broodjes en besmeer met sriracha-mayo.
- Leg de kip op de broodjes.
- Beleg met de komkommer en de bosui.
- Leg de broodjes op borden en serveer.

Eet smakelijk!



Lunchbox: wraps met geroosterde kip en pesto-mayo

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

Lunch

Totale tijd: 15 - 20 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Ingrediënten

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

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

Allergenen

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

1



2



3



Wraps samenstellen

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

Lunchbox voorbereiden

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

Serveren

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

Eet smakelijk!