



## 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

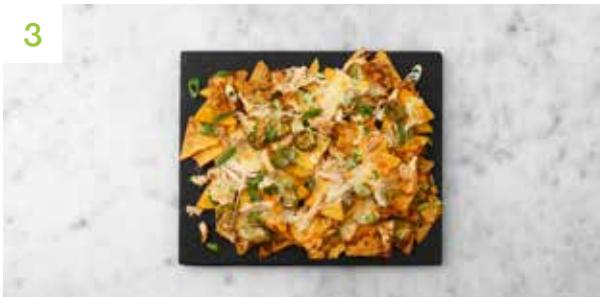
\* in de koelkast bewaren

## 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 rijstvelloempi's met garnalen

met verse groenten en pinda-sojasaus | 10 stuks

Voorafje

Totale tijd: 20 - 25 min.



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Diep bord, pan, bord, kleine kom, koekenpan

## Ingrediënten

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

\*in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	608 /145
Vetten (g)	4
Waarvan verzadigd (g)	0,7
Koolhydraten (g)	21
Waarvan suikers (g)	3,5
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	5
Zout (g)	0,6

## Allergenen

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



## Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan. Kook de rijstnoedels 6 - 7 minuten. Giet daarna af en spoel af met koud water.
- Schep de rijstnoedels terug in de pan en besprenkel met zonnebloemolie. Meng goed door elkaar en zet apart tot verder gebruik.
- Snijd de komkommer en paprika in kleine reepjes.

## Saus bereiden

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

## Serveren

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

**Eet smakelijk!**



# 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
Tomaat (stuk(s))	1
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	1
Peper & zout	naar smaak

\*in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2820 / 674	766 / 183
Vetten (g)	42	12
Waarvan verzadigd (g)	5,1	1,4
Koolhydraten (g)	50	14
Waarvan suikers (g)	5,7	1,5
Vezels (g)	7	2
Eiwitten (g)	20	6
Zout (g)	2,3	0,6

## 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.
- Bak de tortilla's 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.

## Garnalen bakken

- Snijd de limoen in partjes. Snijd de tomaat in blokjes.
- Prak de avocado met een vork.
- Meng de avocado met de tomaat en het sap van één limoenpartje. Breng op smaak met peper en zout.
- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de garnalen en de Mexicaanse kruiden (let op: pittig! Gebruik naar smaak) 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 limoenpartjes.

**Eet smakelijk!**



## Kipsaté met pindasaus

met verse koriander en gefrituurde uitjes | 4 porties

Voorafje

Totale tijd: 15 - 20 min.



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Kom, steelpan, satéprikkers

## Ingrediënten

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

\*in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

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

## Allergenen

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



## Voorbereiden

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

## Kip grillen

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

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

## Serveren

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

**Eet smakelijk!**



# 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
Knoflookteent (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.



## Voorbereiden

- 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!**



## Mozzarella-knoflookbrood

met huisgemaakte peterselie-knoflookboter | om te delen

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

Kom

## Ingrediënten

Mozzarella* (bol(len))	1
Geraspte Goudse kaas* (g)	75
Verge bladpeterselie* (g)	10
Ongezouten boter* (g)	125
Knoflookteent (stuk(s))	1
Witte demi-baguette (stuk(s))	2
Zelf toevoegen	
Peper & zout	naar smaak

\*in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1505 /360
Vetten (g)	25
Waarvan verzadigd (g)	16,1
Koolhydraten (g)	23
Waarvan suikers (g)	0,9
Vezels (g)	2
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 200 graden.
- Haal de roomboter uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen.
- Pers de knoflook of snij fijn en snij de peterselie fijn.

## Knoflookboter maken

- Voeg de zachte roomboter toe aan een kom.
- Meng de roomboter met de knoflook en  $\frac{2}{3}$  van de peterselie.
- Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de mozzarella in grove stukken.

## Serveren

- Snijd de demi-baguettes in schuine plakken, maar snijd de plakjes niet los van de onderkant.
- Besmeer de plakjes aan de binnenkant met knoflookboter. Verdeel de kazen in en over de baguettes.
- Bak 10 minuten in de oven tot de kaas goudbruin is.
- Leg het knoflookbrood op een serveerschaal. Bestrooi met de overige kruiden.

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)	1841 /440	566 /135
Vetten (g)	14	4
Waarvan verzadigd (g)	4,9	1,5
Koolhydraten (g)	51	16
Waarvan suikers (g)	4,4	1,4
Vezels (g)	3	1
Eiwitten (g)	24	7
Zout (g)	2,9	0,9

## Allergenen

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



## Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Leg de flammkuchen op een bakplaat met bakpapier.
- Snijd de ui in halve ringen.

## Toppings toevoegen

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

## Serveren

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

Eet smakelijk!



# Gebakken camembert in bladerdeeg

met spekreepjes, ui en tijm | 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

Bakplaat met bakpapier, koekenpan

## Ingrediënten

Franse camembert* (g)	240
Bladerdeeg* (roll(s))	1
Ui (stuk(s))	2
Knoflookteentje (stuk(s))	1
Verge tijm* (g)	10
Spekreepjes* (g)	50
Zelf toevoegen	
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	1
Peper & zout	naar smaak

\*in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1049 /251
Vetten (g)	16
Waarvan verzadigd (g)	9,5
Koolhydraten (g)	17
Waarvan suikers (g)	3,7
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	9
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 190 graden.
- Snijd de ui in halve ringen.
- Pers de knoflook of snijd fijn.
- Ris de blaadjes van de tijm.

## Ui en spek bakken

- Verhit een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur en bak de spekreepjes en ui 3 - 4 minuten.
- Voeg in de laatste minuut de knoflook en  $\frac{3}{4}$  van de tijmblaadjes toe. Breng op smaak met peper en zout.
- Kerf ondertussen de camembert in en vul met de overige tijmblaadjes in de openingen.
- Rol het bladerdeeg met bakpapier uit op een bakplaat met bakpapier.

## Bakken en serveren

- Leg de camembert in het midden van het bladerdeeg. Snijd het bladerdeeg vanaf het midden in 12 stroken.
- Leg een beetje van het ui-spekmengsel op elke strook. Draai elke strook twee keer, wisselend linksom en rechtsom.
- Bak 14 - 16 minuten in de oven.
- Leg de camembert op een serveerschaal en besprenkel met de honing.

Eet smakelijk!



## Chocolade-bananenbrood

met melkchocolade en hazelnoten | +/- 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

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

## Ingrediënten

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

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1395 /333
Vetten (g)	17
Waarvan verzadigd (g)	5,4
Koolhydraten (g)	39
Waarvan suikers (g)	23,9
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	5
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 160 graden. Vet een rechthoekig cakeblik in, of bekleed de binnenkant met bakpapier.
- Prak 2 bananen fijn met een vork. Snijd de derde banaan in de lengte doormidden en leg apart.
- Breng een laagje water aan de kook in een steelpan. Zet op de pan een hittebestendige kom en zorg dat deze het water niet raakt. Voeg 50 g melkchocolade toe aan de kom. Laat volledig smelten en daarna iets afkoelen.
- Hak de hazelnoten grof.

## Beslag maken

- Meng in een grote kom de geprakte bananen met de bananenbroodmix, het water en 100 ml zonnebloemolie. Mix het geheel met een garde of handmixer tot een egaal beslag.
- Meng de hazelnoten en overige chocoladedruppels door het beslag.
- Voeg de helft van het beslag toe aan de kom met gesmolten chocolade en meng goed door.
- Giet eerst het chocoladebeslag in het cakeblik en vervolgens het naturel beslag. Roer kort met een satéprikker of mes door het beslag zodat er na het bakken een marmereffect ontstaat.

## Serveren

- Leg de twee stukken banaan bovenop het beslag. Druk ze een beetje in het beslag, maar zorg dat ze nog wel zichtbaar zijn.
- Bak het bananenbrood 45 - 55 minuten in de oven.
- Controleer of het bananenbrood klaar is door er met een satéprikker in te prikken. Komt hij er droog uit? Dan is het bananenbrood klaar!
- Haal uit de oven en laat het bananenbrood 15 minuten afkoelen in het blik.

Eet smakelijk!



# 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)	1702 /407
Vetten (g)	20
Waarvan verzadigd (g)	5,3
Koolhydraten (g)	47
Waarvan suikers (g)	29,3
Vezels (g)	3
Eiwitten (g)	8
Zout (g)	1,4

## Allergenen

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



## 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 satéprikkertje 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 met speculaaskruiden

met mascarpone-sinaasappeltopping | +/- 10 plakken

Bakken

Totale tijd: 70 - 80 min.



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

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

## Ingrediënten

Wortel* (stuk(s))	2
Handsinaasappel* (stuk(s))	1
Mascarpone* (g)	100
Poedersuiker (g)	100
Boerencakemix (g)	400
Speculaaskruiden (zakje(s))	1
Zelf toevoegen	
Zonnebloemolie (el)	1
Water (ml)	160

\*in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	976 /233
Vetten (g)	6
Waarvan verzadigd (g)	3,3
Koolhydraten (g)	42
Waarvan suikers (g)	24,4
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	2
Zout (g)	0,5

## Allergenen

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



## Beslag mixen

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

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

## Cakevulling toevoegen

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

## Serveren

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

**Eet smakelijk!**



# Appel-gembercrumble

met opgeklopte crème fraîche | 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

Kom, fijne rasp, mengkom, ovenschaal, garde

## Ingrediënten

Appel* (stuk(s))	4
Verge gember* (tl)	5
Tarwebloem (g)	200
Rietsuiker (g)	200
Ongezouten boter* (g)	250
Speculaaskruiden (zakje(s))	1
Crème fraîche* (g)	50
Zelf toevoegen	
Suiker (el)	1
Zout	naar smaak

\*in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1221 /292
Vetten (g)	17
Waarvan verzadigd (g)	10,6
Koolhydraten (g)	33
Waarvan suikers (g)	20,7
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	2
Zout (g)	0

## Allergenen

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



## Vulling bereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Schil de appel, verwijder het klokhuis en snijd de appel in blokjes van 2 cm. Rasp de gember met een fijne rasp.
- Meng in een mengkom de appel en gember met 2 el bloem en de helft van de rietsuiker. Verdeel het appelmengsel over een ovenschaal.
- Voeg de overige bloem, de speculaaskruiden, de overige rietsuiker en een snufje zout toe aan de mengkom. Snijd de roomboter in blokjes en voeg toe aan de kom.

## Crumble maken

- Kneed de roomboter met je handen door het bloemmengsel tot het een zanderige, kruimelige textuur krijgt en het samenklontert wanneer je het samenknipt.
- strooi de kruimellaag over het appelmengsel.
- Bak in de oven tot de bovenkant goudbruin is. Dit duurt ongeveer 40 - 45 minuten.

## Serveren

- Meng ondertussen in een kom de crème fraîche met 1 el kristalsuiker.
- Klop het mengsel 1 - 2 minuten met een garde tot er een stevige textuur ontstaat.
- Serveer de crumble in kommen. Schep er wat opgeklopte crème fraîche bovenop.

Eet smakelijk!



# Energy bites met amandelen en cranberry's

met cacaopoeder en kaneel | 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

2x kom, grote kom, steelpan

## Ingrediënten

Dadelstukjes (g)	80
Havermout (g)	150
Chiazaad (g)	20
Tahin (g)	50
Gemalen kaneel (tl)	1
Gezouten amandelen (g)	80
Gedroogde cranberry's (g)	80
Cacaopoeder (g)	10
Zelf toevoegen	
Honing [of plantaardig alternatief]	naar smaak

\*in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1865 / 446
Vetten (g)	20
Waarvan verzadigd (g)	2,3
Koolhydraten (g)	52
Waarvan suikers (g)	13,2
Vezels (g)	9
Eiwitten (g)	12
Zout (g)	0,1

## Allergenen

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



## Fruit weken

- Kook ruim water in een waterkoker of steelpan. Leg de dadelstukjes en de gedroogde cranberry's in een kom en giet het hete water eroverheen.
- Laat 10 minuten weken en giet dan af.
- Hak de gezouten amandelen grof.

## Energy bites maken

- Meng in een grote kom de havermout, het chiazaad, de dadels, cranberry's, amandelen, tahin en kaneel. Voeg honing naar smaak toe.
- Meng alles door elkaar en rol er dan kleine balletjes van (zie Tip).

**Tip:** Maak je handen nat om te voorkomen dat het mengsel aan je handen blijft plakken.

## Serveren

- Voeg het cacaopoeder toe aan een kom en rol de energieballetjes voorzichtig door de cacao tot ze volledig bedekt zijn.
- Serveer de energy bites op een serveerschaal (zie Tip).

**Tip:** Je kunt de energy bites bewaren in een luchtdichte bewaartrommel in de koelkast!

**Eet smakelijk!**



## Zelfgemaakte chocolade-pindarepen

met havermout, sticky dadelkaramel en pure chocolade | om te delen

Bakken

Totale tijd: 70 - 80 min.



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

2x blender of staafmixer met hoge kom, grote kom, ovenschaal, bakpapier, kleine kom, kleine steelpan, hittebestendige kom

## Ingrediënten

Dadelstukjes (g)	160
Havermout (g)	150
Bakpoeder (g)	4
Pindakaas (bakje(s))	4
Ongezouten pinda's (g)	80
Melkchocoladedruppels (g)	200
Siroop met ahornsmaak (g)	50
Zelf toevoegen	
Zonnebloemolie (el)	4
Water (ml)	120
Zout (tl)	1/4

\*in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1791 /428
Vetten (g)	25
Waarvan verzadigd (g)	7,7
Koolhydraten (g)	39
Waarvan suikers (g)	25
Vezels (g)	5
Eiwitten (g)	8
Zout (g)	0,4

## Allergenen

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



## Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 175 graden.
- Week de dadels 15 minuten in een kleine kom met water.
- Voeg de havermout toe aan een blender of hoge kom met staafmixer en mix fijn tot meel.
- Meng in een grote kom de pindakaas, zonnebloemolie, pinda's, bakpoeder, zout, de helft van de siroop en 4 el water. Voeg het havermeel toe en meng tot een vormbaar deeg, ook als het nog licht kruimelig is.

## Repen maken

- Bekleed een ovenschaal met bakpapier. Verdeel het deeg over de ovenschaal en druk stevig aan met een lepel.
- Bak 10 - 12 minuten in de oven.
- Voeg de dadels met het weekwater en de overige siroop toe aan een hoge kom en mix met een staafmixer tot een glad mengsel.
- Haal de ovenschaal uit de oven. Laat de bodem 5 minuten afkoelen. Verdeel het sticky dadelmengsel erover en zet 5 minuten in de vriezer om op te stijven.

## Afmaken en serveren

- Breng een laagje water aan de kook in een steelpan en zet er een hittebestendige kom op die het water niet raakt. Voeg de chocoladedruppels toe aan de kom en laat smelten. Roer regelmatig.
- Giet de gesmolten chocolade over de dadelrepen. Leg de dadelrepen in de vriezer en laat minstens een 10 afkoelen, of tot de chocolade is gestold. Haal uit de vriezer en bewaar in de koelkast tot serveren.
- Snijd in rechthoekige repen en serveer.

Eet smakelijk!

Scheur mij af!

**Onbijtbox**
**Kickstart je dag!**
**1**
**Briochetosti met brie en ontbijtspek**  
 met uienchutney

**2**
**Hartige crackers met ham en komkommer**
**3**
**Yoghurtbowls met peer en walnoten**

# Briochetosti met brie en ontbijtspek

met uienchutney | 2 porties

20 min.


**Benodigdheden**

Koekenpan, tosti-ijzer

**Ingrediënten voor 2 personen**

Briochebroodje (stuk(s))	2
Uienchutney* (g)	40
Ontbijtspek* (plakje(s))	4
Franse roombrie* (g)	100

\*in de koelkast bewaren
**Voedingswaarden**

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1623 /388	1101 /263
Vetten (g)	17	11
waarvan verzadigd (g)	9,3	6,3
Koolhydraten (g)	44	30
waarvan suikers (g)	4,8	3,3
Vezels (g)	3	2
Eiwitten (g)	15	10
Zout (g)	1,9	1,3

**Stap 1.**

- Verhit een schone koekenpan op middelhoog vuur en bak het ontbijtspek 3 - 4 minuten. Haal uit de pan en houd apart.
- Snijd de brie in plakjes.

**Stap 2.**

- Snijd het briochebroodje open.
- Smeer de uienchutney op het brood.
- Beleg met de brie en het ontbijtspek.

**Stap 3.**

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

**Tip:** Als je thuis geen tosti-ijzer hebt, kun je de tosti ook in een koekenpan met deksel maken. Verhit een klontje boter in de pan op middelhoog vuur en rooster de tosti 2 - 3 minuten aan elke kant.

**Stap 4.**

- Snijd de briochetosti doormidden en serveer.

**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.

**Ontbijtbox**

# Hartige crackers met ham en komkommer

4 porties | 2 keer ontbijt voor 2 personen

10 min.



## Ingrediënten voor 2 personen

Crackers (stuk(s))	12
Kruidentoostkaas* (g)	100
Achterham* (plakje(s))	12
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	1

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	561 / 134
Vetten (g)	8
waarvan verzadigd (g)	3
Koolhydraten (g)	3
waarvan suikers (g)	1,2
Vezels (g)	3
Eiwitten (g)	5
Zout (g)	0,8

- Snijd de helft van de komkommer in plakjes.
- Serveer de helft van de crackers op borden en besmeer met de helft van de kruidentoostkaas.
- Beleg de crackers met de helft van de ham en de helft van de komkommer.
- Herhaal het recept voor een tweede ontbijt de volgende dag.

# Yoghurtbowls met peer en walnoten

4 porties | 2 keer ontbijt voor 2 personen

10 min.



## Ingrediënten voor 2 personen

Bio yoghurt Griekse stijl* (g)	500
Peer* (stuk(s))	2
Walnootstukjes (g)	40
<b>Zelf toevoegen</b>	
Honing [of plantaardig alternatief]	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	550 / 131
Vetten (g)	9
waarvan verzadigd (g)	4,1
Koolhydraten (g)	7
waarvan suikers (g)	4
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	4
Zout (g)	0,1

- Schil de peer, verwijder het klokhuis en snijd de peer in plakken.
- Serveer 125 g Griekse yoghurt per persoon in kleine kommen.
- Garneer elke kom met de helft van de gesneden peer en ¼ van de walnoten. Besprenkel met honing naar smaak.
- Herhaal dit recept voor een tweede ontbijt de volgende dag.

**Eet smakelijk!**

## Allergenen

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



## 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

\* in de koelkast bewaren

## 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 100 g 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 100 g 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!



## Bosbessen-passievruchtsmoothie

met sinaasappelsap | 2 porties

Ontbijt

Totale tijd: 5 - 10 min.



Scheur mij af!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Blender of staafmixer met hoge kom

## Ingrediënten

Blauwe bessen* (g)	125
Passievrucht* (stuk(s))	2
Handsinaasappel* (stuk(s))	4
Zelf toevoegen	
Honing [of plantaardig alternatief]	naar smaak

\*in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	695 /166	223 /53
Vetten (g)	0	0
Waarvan verzadigd (g)	0	0
Koolhydraten (g)	36	12
Waarvan suikers (g)	28,1	9
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.



## Voorbereiden

- Halveer 4 sinaasappels.
- Pers de sinaasappels uit.
- Halveer 2 passievruchten.

## Mixen

- Schep het vruchtvlees uit de passievruchten en voeg toe aan een blender of hoge kom met staafmixer.
- Voeg het sinaasappelsap en  $\frac{2}{3}$  van de blauwe bessen toe. Mix tot een glad geheel.

## Serveren

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

**Eet smakelijk!**



## Overnight oats

appeltaart, blauwebessentaart en carrot cake

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

Rasp, grote kom, vershoudfolie, steelpan, 2x koekenpan

## Ingrediënten

Biologische halfvolle melk* (ml)	1000
Havermout (g)	400
Chiazaad (g)	20
Bio yoghurt Griekse stijl* (g)	150
Appel* (stuk(s))	1
Rozijnen (g)	80
Gemalen kaneel (tl)	3
Speculaasstukjes (g)	30
Blauwe bessen* (g)	125
Wortel* (stuk(s))	½
Walnootstukjes (g)	80
Zelf toevoegen	
Water (el)	7
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1
Suiker (el)	1
Zout (tl)	½
[Plantaardige] roomboter (el)	½

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	664 /159
Vetten (g)	6
Waarvan verzadigd (g)	1,7
Koolhydraten (g)	20
Waarvan suikers (g)	5,8
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	5
Zout (g)	0,2

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

## Allergenen

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



## Optie 1: Carrot cake (2 porties)

- Meng in een kom de havermout met de melk, yoghurt, het chiazaad en het zout. Dek de kom af met vershoudfolie. Zet in de koelkast en laat minimaal 6 uur staan.
- Verhit een koekenpan zonder olie op hoog vuur en rooster de walnootstukjes tot goudbruin. Haal uit de pan en bewaar in een afgesloten bakje.
- Verdeel  $\frac{1}{3}$  van de overnight oats over twee kommen. Rasp the wortel. Voeg de wortel, de helft van de kaneel en honing naar smaak toe aan de kommen. Meng goed.
- Garneer met de helft van de walnootstukjes en de helft van de rozijnen.

## Optie 2: Blauwebessentaart (2 porties)

- Verdeel  $\frac{1}{3}$  van de overnight oats over twee kommen.
- Voeg  $\frac{2}{3}$  van de blauwe bessen, 4 el water en de suiker toe aan een steelpan op middelhoog vuur. Laat 4 - 5 minuten inkoken, of tot de saus een dikke, siroopachtige textuur heeft (zie Tip).
- Verdeel de blauwebessenjam, de overige blauwe bessen en de speculaasstukjes over de overnight oats.

**Tip:** Je kunt de blauwebessenjam ook van tevoren maken en in een luchtdicht bakje in de koelkast bewaren tot gebruik.

## Optie 3: Appeltaart (2 porties)

- Verdeel  $\frac{1}{3}$  van de overnight oats over twee kommen.
- Verwijder het klokhuis van de appel en snijd de appel in blokjes.
- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de appel, de helft van de rozijnen, de helft van de kaneel, 3 el water en 1 el honing toe. Bak 4 - 5 minuten (zie Tip).
- Verdeel de appel en de helft van de walnootstukjes over de overnight oats.

**Tip:** Je kunt de appeltaarttopping ook van tevoren maken en in een luchtdicht bakje in de koelkast bewaren tot gebruik.

**Eet smakelijk!**

Scheur mij af!



# 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
Bosbessenjam (g)	15
Havermout (g)	150
Blauwe bessen* (g)	125
Zelf toevoegen	
Honing [of plantaardig alternatief]	naar smaak

### 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.



## 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.

## 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.

## Griekse yoghurt met appel, bosbessenjam 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, bosbessenjam 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
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!



# American pancakes met witte chocolade en mascarponesaus

met sinaasappelschijfjes en pistachenoten | 2 porties

Ontbijt

Totale tijd: 30 - 40 min.



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Aluminiumfolie, kom, fijne rasp, 2x steelpan, kleine kom, koekenpan, 2x kom, garde, hittebestendige kom

## Ingrediënten

Tarwebloem (g)	150
Ei* (stuk(s))	2
Biologische boeren karnemelk* (ml)	200
Bakpoeder (g)	8
Mascarpone* (g)	150
Witte-chocoladedruppels (g)	100
Handsinaasappel* (stuk(s))	1
Pistachenoten (g)	20
Zelf toevoegen	
Suiker (el)	1
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	4
Zonnebloemolie (el)	1
Zout (tl)	½

\*in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	5058 / 1209	1087 / 260
Vetten (g)	66	14
Waarvan verzadigd (g)	35,9	7,7
Koolhydraten (g)	126	27
Waarvan suikers (g)	65,6	14,1
Vezels (g)	4	1
Eiwitten (g)	29	6
Zout (g)	3,4	0,7

## Allergenen

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



## Voorbereiden

- Kluts de eieren in een kom. Voeg de karnemelk toe en klop alles luchtig met een garde.
- Meng in een andere kom 150 g bloem met ½ zakje bakpoeder, ½ tl zout en 1 el suiker.
- Spatel de opgeklopte eieren en karnemelk door het bloemmengsel.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur.

## Bakken

- Schenk een pollepel beslag per keer in de pan. Bak de pancakes in 2 minuten per kant bruin. Haal uit de pan en houd warm onder aluminiumfolie.
- Breng ondertussen een laagje water aan de kook in een steelpan. Zet een hittebestendige kom bovenop de pan, maar zorg dat deze het water niet raakt.
- Voeg ⅔ van de chocoladedruppels toe en laat al roerend smelten.
- Laat de chocolade afkoelen tot deze nog wel gesmolten, maar niet te heet is.

## Toppings voorbereiden

- Rasp de sinaasappel. Snijd er twee plakken af en pers de rest uit in een kleine kom.
- Laat in een andere steelpan het sinaasappelsap, de honing en de pistachenoten pruttelen tot de saus is ingedikt. Voeg eventueel een snufje zout toe.
- Meng in een kom de mascarpone met de gesmolten chocolade en 1 el rasp.
- Maak stapeltjes pancakes op borden. Verdeel de chocoladesaus en pistachetopping ernaover. Garneer met de sinaasappelschijfjes en de overige chocoladedruppels.

Eet smakelijk!

Scheur mij af!



# Wentelteefjes met knapperig spek en verse blauwe bessen

met crème fraîche | 2 porties

Ontbijt

Totale tijd: 30 - 40 min.



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Diep bord, kleine koekenpan, koekenpan, garde

## Ingrediënten

Blauwe bessen* (g)	125
Ontbijtspek* (plakje(s))	4
Crème fraîche (g)	50
Briochebroodje (stuk(s))	2
Gemalen kaneel (tl)	1½
Ei* (stuk(s))	2
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] melk (ml)	100
Bruine basterdsuiker (el)	½
[Plantaardige] roomboter (el)	½

\*in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2159 / 516	714 / 171
Vetten (g)	26	8
Waarvan verzadigd (g)	12,1	4
Koolhydraten (g)	50	16
Waarvan suikers (g)	17	5,6
Vezels (g)	5	2
Eiwitten (g)	20	7
Zout (g)	1,6	0,5

## Allergenen

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



## Voorbereiden

- Halveer de briochebroodjes.
- Voeg de eieren, melk, suiker en kaneel toe aan een diep bord en klop met een garde.
- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Laat ondertussen twee briocheplakken tegelijk weken in het eimengsel, tot ze helemaal verzadigd zijn. Herhaal met de overige briocheplakken.

## Wentelteefjes maken

- Leg de plakjes direct in de pan en bak 4 minuten per kant, of tot ze goudbruin zijn.
- Herhaal tot alle plakjes gaar zijn.
- Verhit ondertussen een kleine koekenpan op middelhoog vuur en bak het spek 4 - 5 minuten.

## Serveren

- Serveer de wentelteefjes op borden.
- Besmeer met een toefje crème fraîche.
- Garneer met de blauwe bessen en het spek.

**Eet smakelijk!**



# Avocado toast met Midden-Oosterse twist

met feta, granaatappel en pistachenoten | 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

Bakplaat met bakpapier, fijne rasp, 2x kleine kom

## Ingrediënten

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

\*in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3151 / 753	901 / 215
Vetten (g)	51	14
Waarvan verzadigd (g)	10,1	2,9
Koolhydraten (g)	49	14
Waarvan suikers (g)	14,3	4,1
Vezels (g)	14	4
Eiwitten (g)	19	6
Zout (g)	1,7	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.
- Snijd het broodje open en besprekel de snijkanten met de olijfolie. Leg de broodjes op een bakplaat met bakpapier en rooster 6 - 8 minuten in de oven.
- Halveer de avocado en verwijder de pit en schil. Prak het vruchtvlees met een vork in een kleine kom.
- Rasp de schil van de citroen met een fijne rasp en pers de helft van de citroen uit. Snijd de andere helft van de citroen in 4 partjes.

## Topping voorbereiden

- Voeg het citroensap en 2 tl Midden-Oosterse kruiden toe aan de avocado en meng goed. Breng goed op smaak met peper en zout.
- Rol de granaatappel al duwend over het aanrecht zodat je de pitjes hoort kraken. Snijd de granaatappel doormidden en haal de granaatappelpitjes uit de schil.
- Hak de pistachenoten grof.
- Meng in een kleine kom de citroenrasp met 2 el extra vierge olijfolie.

## Serveren

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

Eet smakelijk!



## Chiapudding op 3 manieren

sticky mango, witte chocolade en cranberry's, appel en limoen | 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

Fijne rasp, vershoudfolie, 2x kleine kom, 2x kom

## Ingrediënten

Appel* (stuk(s))	1
Limoen* (stuk(s))	½
Mango* (stuk(s))	1
Citroen* (stuk(s))	½
Witte-chocoladedruppels (g)	100
Gedroogde cranberry's (g)	20
Mangochutney* (g)	80
Chiazaad (g)	100
Kokosrasp (g)	10
Biologische halfvolle melk* (ml)	500
Bio yoghurt Griekse stijl* (g)	150
Pecanstukjes (g)	50
Zelf toevoegen	
Water (ml)	100
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	2
Zout (tl)	1

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	655 /157
Vetten (g)	8
Waarvan verzadigd (g)	3
Koolhydraten (g)	15
Waarvan suikers (g)	8,8
Vezels (g)	3
Eiwitten (g)	3
Zout (g)	0,4

\* 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: sticky mango (2 porties)

- Meng in een kom het chiazaad met de melk, het water, de yoghurt Griekse stijl, de honing en het zout. Dek de kom af met vershoudfolie en zet in de koelkast. Laat minimaal 4 uur, maar het liefst een hele nacht, weken.
- Schil de mango en snijd het vruchtvlees in reepjes.
- Meng in een kom ¼ van de chiapudding met de helft van de kokosrasp.
- Verdeel de mangochutney over twee glazen. Schep het chia-kokosmengsel erbovenop. Garneer met de mango en de overige kokosrasp.

## Variatie 2: cranberry's & witte chocolade (2 porties)

- Rasp de schil van de citroen met een fijne rasp en pers de citroen uit boven een kleine kom.
- Hak de cranberry's en de witte chocolade grof.
- Verdeel ¼ van de chiapudding over twee glazen. Meng het citroensap, de citroenrasp, de helft van de witte chocolade en de helft van de cranberry's door de chiapudding.
- Garneer met de overige cranberry's en witte chocolade.

## Variatie 3: appel & limoen (2 porties)

- Snijd de appel in kleine blokjes. Rasp de schil van de limoen met een fijne rasp. Pers de limoen uit boven een kleine kom. Meng de helft van het limoensap met de appelblokjes.
- Verdeel ¼ van de chiapudding over twee glazen. Meng het overige limoensap door de chiapudding.
- Garneer met de appel, de limoenrasp en pecannoten.
- Sprengel er wat honing naar smaak over.

Eet smakelijk!



# Salade met kip en pestodressing

met witte kaas, parelcouscous en verse groenten | 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, pan met deksel, kleine kom, koekenpan

## Ingrediënten

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

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2339 /559	658 /157
Vetten (g)	34	10
Waarvan verzadigd (g)	8,3	2,3
Koolhydraten (g)	35	10
Waarvan suikers (g)	8,9	2,5
Vezels (g)	6	2
Eiwitten (g)	25	7
Zout (g)	1,2	0,3

## Allergenen

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



## Kip bakken

- Breng ruim water aan de kook in een pan en kook de parelcouscous, afgedekt, 12 - 14 minuten. Giet af en laat uitstomen.
- Snijd de kipfilet in blokjes.
- Meng in een kom de kip met de helft van de Griekse kruidenmix. Breng op smaak met peper en zout.
- Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de kip in 5 - 6 minuten gaar, haal uit de pan en bewaar apart.

## Groenten bereiden

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

## Serveren

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

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

**Eet smakelijk!**



## Pulled chicken wraps

met rauwkost en cherrytomaten | 2 porties

Lunch

Totale tijd: 10 - 15 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, saladekom, koekenpan

## Ingrediënten

Rodekool, wittekool en wortel* (g)	200
Rode cherrymaten (g)	125
Smokey tomatenketchup* (g)	60
Witte tortilla (stuk(s))	4
BBQ-rub (zakje(s))	½
Pulled chicken* (g)	200
Zelf toevoegen	
Mosterd (tl)	2
Bruine basterdsuiker (tl)	2
Zonnebloemolie (el)	1
Witewijnazijn (tl)	2
[Plantaardige] mayonaise (el)	2
Peper & zout	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2920 / 698	704 / 168
Vetten (g)	36	9
Waarvan verzadigd (g)	6,5	1,6
Koolhydraten (g)	61	15
Waarvan suikers (g)	17,4	4,2
Vezels (g)	8	2
Eiwitten (g)	29	7
Zout (g)	2,9	0,7

## Allergenen

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



## Pulled chicken opwarmen

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Voeg de pulled chicken en ½ zakje BBQ-rub (let op: pittig! Gebruik naar smaak) toe en bak 1 - 2 minuten. Roer de smokey ketchup, mosterd en bruine suiker erdoor.
- Verwarm al roerend nog 1 - 2 minuten.

## Salade maken

- Verpak ondertussen de tortilla's in aluminiumfolie en verwarm 3 - 4 minuten in de oven.
- Meng in een saladekom de mayonaise met de witewijnazijn en breng op smaak met peper en zout.
- Meng de koolmix door de dressing en meng goed.

## Serveren

- Halveer de cherrymaten.
- Beleg de tortilla's met de rauwkost, pulled chicken en de cherrymaten.

**Eet smakelijk!**



# Cheesy steak sandwich met gebakken stokbrood

met gekaramelliseerde ui en knoflookmayo | 2 porties

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

Aluminiumfolie, bakplaat met bakpapier, 2x koekenpan

## Ingrediënten

Steak* (stuk(s))	2
Knoflookteentjes (stuk(s))	3
Rucola* (g)	80
Ui (stuk(s))	1
Witte demi-baguette (stuk(s))	2
Geraspte oude Goudse kaas* (g)	50
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] mayonaise (el)	1
[Plantaardige] roomboter (el)	½
Olijfolie (el)	½
Peper & zout	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2837 /678	801 /191
Vetten (g)	25	7
Waarvan verzadigd (g)	9,9	2,8
Koolhydraten (g)	71	20
Waarvan suikers (g)	4,2	1,2
Vezels (g)	6	2
Eiwitten (g)	42	12
Zout (g)	2,3	0,7

## Allergenen

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



## Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Haal de steak uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen.
- Snijd de ui in plakjes. Verhit de olie in een koekenpan op middelmatig vuur en fruit de ui 10 - 12 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Wikkel de knoflooktenen in aluminiumfolie.

## Bakken

- Leg het brood en de knoflook op een bakplaat met bakpapier en bak 6 - 8 minuten in de oven.
- Verhit de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de steak 2 - 3 minuten per kant.
- Breng de steak op smaak met peper en zout en snijd in plakjes.

## Beleggen

- Schep voorzichtig de geroosterde knoflook uit de schil, voeg toe aan een kom en prak met een vork. Meng de mayonaise erdoor.
- Halveer het brood in de lengte en besmeer de binnenkant met de knoflookmayonaise.
- Beleg met een laag rucola, de steak, kaas en gekaramelliseerde ui.

Eet smakelijk!

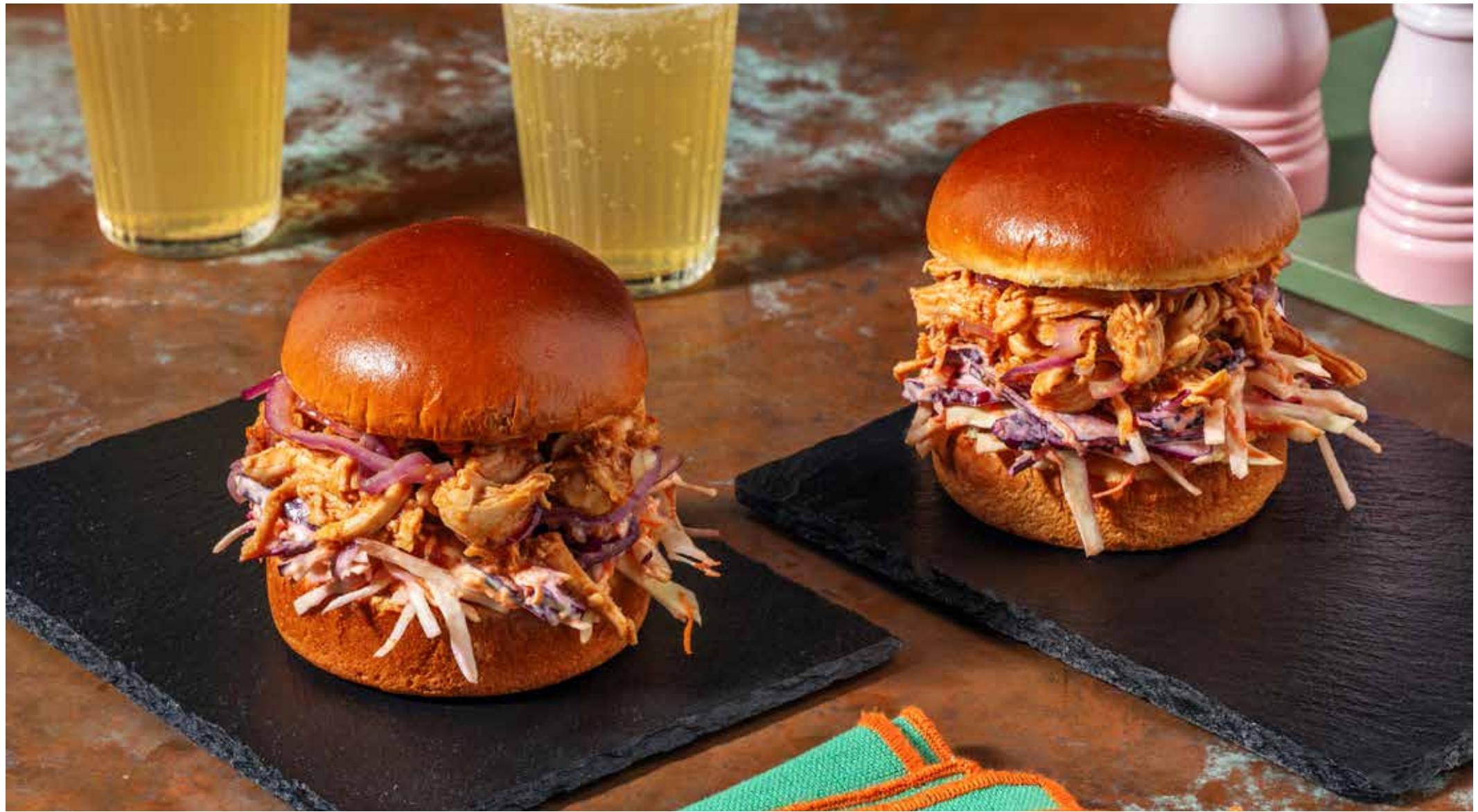


## Pulled chicken sandwich

met BBQ-saus en koolsla | 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

Saladekom, koekenpan

## Ingrediënten

Briochebroodje (stuk(s))	2
Rodekool, wittekool en wortel* (g)	200
Barbecuesaus (g)	100
Rode ui (stuk(s))	1
Pulled chicken* (g)	200
Zelf toevoegen	
Extra vierge olijfolie (tl)	2
Zonnebloemolie (el)	1
Mosterd (tl)	4
Witewijnazijn (tl)	2
Bruine basterdsuiker (el)	½
[Plantaardige] mayonaise (el)	2
Peper & zout	naar smaak

\*in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2937 /702	719 /172
Vetten (g)	37	9
Waarvan verzadigd (g)	7,3	1,8
Koolhydraten (g)	61	15
Waarvan suikers (g)	24,7	6
Vezels (g)	8	2
Eiwitten (g)	29	7
Zout (g)	3,2	0,8

## Allergenen

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



## Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd de ui in halve ringen.
- Haal de pulled chicken uit de verpakking en verdeel met behulp van 2 vorken in kleine stukken.

## Ui snijden

- Verhit een flinke scheut zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de uienringen 2 - 3 minuten.
- Voeg de pulled chicken toe en verwarm al roerend 1 - 2 minuten.
- Voeg de barbecuesaus, bruine basterdsuiker en 2 tl mosterd toe en roer 1 minuut door.
- Bak ondertussen de briochebroodjes 2 - 3 minuten in de oven.

## Koolsla maken

- Meng in een saladekom de mayonaise met de witewijnazijn, extra vierge olijfolie en 2 tl mosterd. Breng op smaak met peper en zout.
- Meng de koolmix door de dressing.
- Snijd de briochebroodjes open. Beleg met de koolsla, pulled chicken en ui en serveer.

Eet smakelijk!



# Fusion bao buns met butter chicken

met zoetzure ui en koriander | 2 porties

Lunch

Totale tijd: 15 - 20 min.



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Kom, koekenpan

## Ingrediënten

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

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3138 /750	758 /181
Vetten (g)	34	8
Waarvan verzadigd (g)	18,5	4,5
Koolhydraten (g)	78	19
Waarvan suikers (g)	29	7
Vezels (g)	6	1
Eiwitten (g)	33	8
Zout (g)	1,2	0,3

## Allergenen

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



## Voorbereiden

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

## Bakken

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

## Serveren

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

**Eet smakelijk!**



## Lunchbox met tonijnsaladewraps

met snackgroenten, 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

Grote kom, vershoudfolie

## Ingrediënten

Tonijn in water (blik(ken))	1
Mango* (stuk(s))	1
Bosui* (bosje(s))	½
Verge koriander en munt* (g)	10
Little gem* (stuk(s))	2
Avocado (stuk(s))	1
Witte tortilla (stuk(s))	4
Hummus* (g)	160
Rode cherrytomaten (g)	125
Gezouten amandelen (g)	40
Handsinaasappel* (stuk(s))	2
Komkommer* (stuk(s))	1
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] mayonaise (el)	2
Peper & zout	naar smaak

\*in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4456 /1065	513 /123
Vetten (g)	58	7
Waarvan verzadigd (g)	7,3	0,8
Koolhydraten (g)	83	10
Waarvan suikers (g)	33,5	3,9
Vezels (g)	16	2
Eiwitten (g)	34	4
Zout (g)	2,5	0,3

## Allergenen

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



## Tonijnsalade maken

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

## Wraps maken

- Halveer de avocado en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakjes.
- Verwijder de harde kern van de little gem en trek de bladeren los van elkaar.
- Leg een paar blaadjes in het midden van elke tortilla. Verdeel de tonijnsalade, mango en avocado over de tortilla's.
- Rol de tortilla's op en voeg 2 wraps toe aan de lunchtrommel (zie Tip).

**Tip:** Wikkel de andere 2 tortilla's in plasticfolie en bewaar in de koelkast voor de volgende dag!

## Lunchbox maken

- Snijd de komkommer doormidden en vervolgens in reepjes.
- Pel de sinaasappel en haal de partjes los van elkaar.
- Voeg de sinaasappelpartjes en amandelen toe aan de lunchtrommel met de wraps.
- Voeg de helft van de cherryltomaten en komkommer toe aan de lunchtrommel. Eet als snack met de hummus (zie Tip).

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

**Eet smakelijk!**