



Loaded nacho's met zelfgemaakte guacamole

met jalapeño's en zure room | 4 porties

Voorafje

Totale tijd: 30 - 40 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, grote kom

Ingrediënten

Bosui* (bosje(s))	1
Avocado (stuk(s))	2
Sjalot (stuk(s))	1
Limoen* (stuk(s))	1
Pruimtomaat (stuk(s))	1
Knoflookteent (stuk(s))	1
Biologische zure room* (g)	100
Geraspte Goudse kaas* (g)	150
Tortillachips (g)	300
Jalapeño* (stuk(s))	1
Zelf toevoegen	
Peper & zout	naar smaak

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	973 / 233
Vetten (g)	15
Waarvan verzadigd (g)	4,2
Koolhydraten (g)	19
Waarvan suikers (g)	1,8
Vezels (g)	3
Eiwitten (g)	6
Zout (g)	0,5

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden. Snijd de bosui in fijne ringen. Verwijder de zaadlijsten van de jalapeño (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd fijn.
- Verdeel de tortillachips over een bakplaat met bakpapier.
- Beleg de chips gelijkmatig met de jalapeño's en $\frac{2}{3}$ van de bosui. Bestrooi tot slot met de kaas.
- Bak 10 - 15 minuten, of tot de kaas is gesmolten.

Guacamole maken

- Halveer de avocado en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in blokjes en voeg toe aan een grote kom.
- Snijd de tomaat in kleine blokjes. Snipper de sjalot. Pers de knoflook of snijd fijn. Halveer de limoen.
- Prak het vruchtvlees van de avocado fijn met een vork. Voeg de tomaat, sjalot en knoflook toe.
- Pers de limoen uit boven de kom. Meng alles goed en breng op smaak met peper en zout.

Serveren

- Haal de nacho's uit de oven en serveer direct op de bakplaat of in een serveerschaal.
- Garneer met de overige bosui.
- Schep de zure room in een schaaltje.
- Serveer met de zure room en de guacamole.

Eet smakelijk!



Vietnamese rijstvelloempia's

met hoisinsaus en verse koriander | 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

Kom, rasp, grote kom, steelpan met deksel, fijne rasp, bord, koekenpan

Ingrediënten

Jasmijnrijst (g)	150
Rode ui (stuk(s))	1
Garnalen* (g)	240
Verge koriander en munt* (g)	10
Mini-komkommer* (stuk(s))	1
Zoete Aziatische saus* (g)	25
Wortel* (stuk(s))	1
Rijstpapier (stuk(s))	1
Verge gember* (tl)	2
Hoisinsaus (g)	25
Zelf toevoegen	
Water (ml)	360
Wittewijnnazijn (el)	1
Suiker (el)	½
Zonnebloemolie (el)	½
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	411 /98
Vetten (g)	1
Waaran verzadigd (g)	0,2
Koolhydraten (g)	19
Waaran suikers (g)	2,5
vezels (g)	1
Eiwitten (g)	5
Zout (g)	0,5

Allergenen

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



Voorbereiden

- Breng de aangegeven hoeveelheid water aan de kook in een pan. Kook de rijst, afgedekt, 10 - 12 minuten. Laat afkoelen.
- Rasp de wortel met een grove rasp. Snipper de ui.
- Meng in een kom de wittewijnnazijn, suiker en een snuf zout. Meng de ui en wortel erdoor en zet apart. Schep regelmatig om, zodat de smaken goed intrekken.

Smaakmakers bakken

- Rasp 2 tl gember met een fijne rasp.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de gember en de garnalen toe. Bak 2 - 3 minuten en breng op smaak met peper en zout.
- Hak de verse kruiden fijn. Snijd de komkommer in dunne stafjes.
- Vul een grote kom of diep bord met lauwwarm water. Wel een rijstvel 5 - 10 seconden in het water. Leg daarna direct op een plat bord.

Serveren

- Leg de garnalen in het midden van het rijstvel. Leg daarop wat van de wortel, ui, komkommer, rijst, zoete Aziatische saus en verse kruiden.
- Vouw de onderkant over de vulling heen, vouw de zijkanten dicht en rol op.
- Herhaal met de overige rijstvelletten.
- Serveer op een grote schaal of bord met de hoisinsaus ernaast.

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)	2824 /675	757 /181
Vetten (g)	42	11
Waarvan verzadigd (g)	5,1	1,4
Koolhydraten (g)	51	14
Waarvan suikers (g)	5,8	1,6
Vezels (g)	7	2
Eiwitten (g)	20	5
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!



Krokante Koreaanse stijl chicken bites

met zoet-pittige chilisaus | 4 porties

Voorafje

Totale tijd: 25 - 30 min.



Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kleine kom, 2x kom

Ingrediënten

Zoet-pittige chilisaus* (zakje(s))	1
Koreaanse kruidenmix (zakje(s))	1
Sesamzaad (zakje(s))	1
Bosui* (bosje(s))	½
Panko paneermelk (g)	50
Kipfilethaasjes* (g)	400
Zelf toevoegen	
Karnemelk (el)	5
Zonnebloemolie (el)	2
Peper & zout	naar smaak

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	675 / 161
Vetten (g)	7
Waarvan verzadigd (g)	1,1
Koolhydraten (g)	8
Waarvan suikers (g)	1,7
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	16
Zout (g)	0,3

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Voeg de karnemelk toe aan een kom.
- Meng in een andere kom de panko, het sesamzaad, de helft van de Koreaanse kruiden en de zonnebloemolie. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de kip in stukken van 3 cm.

Kip bakken

- Voeg de kip toe aan de karnemelk. Breng op smaak met peper en zout. Meng goed door.
- Wentel daarna de kip door het paneermengsel. Zorg dat de kip rondom bedekt is. Leg de chicken bites op een bakplaat met bakpapier.
- Plaats bovenin de oven en bak de chicken bites in 15 - 20 minuten goudbruin en gaar.

Serveren

- Snijd de bosui in fijne ringen.
- Voeg de zoete-pittige chilisaus toe aan een kleine kom.
- Leg de chicken bites op een serveerbord. Bestrooi met de overige Koreaanse kruiden eroverheen.
- Bestrooi de bosui eroverheen. Serveer de zoet-pittige chilisaus ernaast.

Eet smakelijk!



Pittige knoflookgarnalen

met aioli, baguette 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
Knoflootje (stuk(s))	2
Rode peper* (stuk(s))	1
Citroen* (stuk(s))	1
Aiolí* (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(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 serranoham

met gedroogde dadels en balsamicocrème | 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, kleine kom

Ingrediënten

Flammkuchen* (stuk(s))	2
Serranoham* (g)	60
Sjalot (stuk(s))	1
Biologische zure room* (g)	100
Balsamicocrème (ml)	16
Rode cherryltomaten (g)	125
Rucola* (g)	40
Dadelstukjes (g)	20

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1803 /431	595 /142
Vetten (g)	10	3
Waarvan verzadigd (g)	4,2	1,4
Koolhydraten (g)	62	20
Waarvan suikers (g)	15,9	5,2
Vezels (g)	3	1
Eiwitten (g)	21	7
Zout (g)	2,6	0,8

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.
- Voeg de dadels toe aan een kleine kom met een bodempje water en laat wellen tot gebruik.
- Snijd de sjalot in halve ringen. Halveer de cherryltomaten.

Bakken

- Besmeer de flammkuchen met de zure room. Verdeel de sjalot erover.
- Bak de flammkuchen in 8 - 10 minuten goudbruin in de oven.
- Laat de dadels uitlekken en voeg toe aan de flammkuchen tijdens de laatste 2 minuten van de baktijd.

Serveren

- Snijd de flammkuchen in stukken en garneer met de serrano ham.
- Garneer met de rucola en de cherryltomaten.
- Verdeel de balsamicocrème erover en serveer.

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

Bakplaat met bakpapier, 2x koekenpan

Ingrediënten

Ui (stuk(s))	1
Uienchutney* (g)	40
Franse camembert* (g)	240
Verge rozemarijn* (takje(s))	1
Knoflookteent (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
Waaran verzadigd (g)	19,1	5,9
Koolhydraten (g)	80	25
Waaran 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.



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!



Zelfgemaakte blini's met gerookte zalm

met crème fraîche en verse kruiden | om te delen

Voorafje

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 koekenpan, mengkom, kleine kom

Ingrediënten

Tarwebloem (g)	200
Bakpoeder (g)	8
Ei* (stuk(s))	2
Koudgerookte zalm* (g)	120
Crème fraîche* (g)	100
Verge dille & bieslook* (g)	10
Kappertjes (g)	30
Citroen* (stuk(s))	1
Biologische halfvolle melk* (ml)	200
Zelf toevoegen	
Zout (tl)	1
[Plantaardige] roomboter (el)	1
Zwarde peper	naar smaak

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	773 /185
Vetten (g)	8
Waarvan verzadigd (g)	4
Koolhydraten (g)	19
Waarvan suikers (g)	1,2
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	9
Zout (g)	1,4

Allergenen

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



Blini's bakken

- Voeg de bloem, eieren, bakpoeder, melk en zout toe aan een mengkom. Meng tot een glad beslag.
- Verhit een klontje roomboter in een grote koekenpan op middelhoog vuur. Leg kleine toefjes van ongeveer 1 el beslag in de pan. Zorg dat de pan niet te vol is.
- Bak de blini's 1 - 2 minuten per kant en leg op een groot bord.
- Herhaal dit tot het beslag op is.

Toppings bereiden

- Snijd de verse kruiden fijn.
- Snijd de citroen in partjes.
- Voeg de crème fraîche toe aan een kleine kom en meng met de verse kruiden.
- Pers één citroenpartje uit in de kom en breng op smaak met zwarte peper.

Serveren

- Smeer een kleine hoeveelheid crème fraîche op elke blini.
- Leg er een plakje gerookte zalm bovenop.
- Garneer met de kappertjes.
- Verdeel de blini's op een serveerschaal. Serveer met de citroenpartjes.

Eet smakelijk!



Crostini's met burrata en serranoham

met camembert en cranberrychutney | 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

Bakplaat met bakpapier

Ingrediënten

Serranoham*	(g)	40
Franse camembert*	(g)	80
Vers basilicum*	(g)	10
Burrata* (bol(len))		1
Balsamicocrème (ml)		8
Cranberrychutney* (g)		40
Witte demi-baguette (stuk(s))		2
Zelf toevoegen		
Olijfolie (el)		3
Zwarte peper		naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1136 /271
Vetten (g)	13
Waarvan verzadigd (g)	5,2
Koolhydraten (g)	27
Waarvan suikers (g)	3,9
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	11
Zout (g)	1,1

Allergenen

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



Crostini's bakken

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd de baguettes in 16 schuine plakjes en besprenkel met de olijfolie.
- Leg de plakjes op een bakplaat met bakpapier en bak 6 - 8 minuten in de oven.
- Scheur de serranoham in kleine stukjes en bak de laatste 5 minuten mee. Gebruik eventueel een tweede bakplaat.

Toppings voorbereiden

- Snijd de camembert in plakjes.
- Snijd het basilicum fijn.
- Verdeel de burrata over de helft van de geroosterde broodplakjes. Breng op smaak met peper.
- Garneer de burrata-crostini's met de serranoham en besprenkel met de balsamicocrème.

Serveren

- Beleg de andere helft van de geroosterde broodplakjes met de camembertplakjes. Verdeel de cranberrychutney erover.
- Garneer de crostini's met het basilicum.

Eet smakelijk!



Hartige kerstboom van bladerdeeg

met rode pesto en vers basilicum | om te delen

Voorafje

Totale tijd: 30 - 40 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier

Ingrediënten

Bladerdeeg* (roll(s))	1
Rode pesto* (g)	80
Geraspte Goudse kaas* (g)	75
Sesamzaad (zakje(s))	1
Vers basilicum* (g)	5
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] melk	1

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1687 /403
Vetten (g)	30
Waarvan verzadigd (g)	11,9
Koolhydraten (g)	25
Waarvan suikers (g)	1,7
Vezels (g)	3
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 180 graden.
- Rol het bladerdeeg uit. Snijd een strook van ongeveer 2 cm breed van de lange kant van het deeg. Houd de strook apart.
- Snijd een grote driehoek uit het overgebleven deeg. Dit wordt de kerstboom.
- Leg de grote driehoek op een bakplaat met bakpapier. Leg de lange strook in het midden van het deeg. Zorg ervoor dat de strook aan de onderkant uitsteekt, zodat het lijkt op een boomstam.

Toppings toevoegen

- Verdeel de kaas en $\frac{2}{3}$ van de pesto over de driehoek.
- Leg de kleinere deegdriehoekjes, die over zijn van de vorige stap, op de bovenkant van de boom en druk zachtjes aan.
- Snijd, om de takken te maken, stroken van 3 cm dik uit beide zijden van de driehoek, in de richting van het midden. Zorg ervoor dat je niet door de stam snijdt.
- Draai de takken 1 of 2 keer.

Kerstboom bakken

- Bestrijk de boom met een scheutje melk en bestrooi met sesamzaadjes.
- Bak de kerstboom 15 - 20 minuten in de oven, of tot goudbruin.
- Leg de kerstboom op een serveerschaal.
- Garneer met kleine toefjes pesto en verse basilicumblaadjes, zodat ze op kerstversieringen lijken.

Eet smakelijk!



Bananenbrood met gember

met sinaasappel en gehakte pecannoten | 12 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, handmixer, bakpapier

Ingrediënten

Bananenbroodmix (g)	400
Banaan (stuk(s))	4
Gemalen kaneel (tl)	2
Nootmuskaat (snufje)	2
Verge gember* (tl)	5
Sinaasappel* (stuk(s))	1
Pecanstukjes (g)	50
Zelf toevoegen	
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	3
Water (ml)	50
Zonnebloemolie (ml)	50

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1007 /241
Vetten (g)	8
Waarvan verzadigd (g)	1,4
Koolhydraten (g)	36
Waarvan suikers (g)	21,4
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	4
Zout (g)	0,5

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 160 graden.
- Rasp de gember fijn.
- Rasp de schil en pers de sinaasappel uit in een grote kom.
- Voeg drie bananen toe en prak met een vork (zie Tip). Meng vervolgens de honing, gember en kaneel erdoorheen. Rasp $\frac{1}{2}$ tl nootmuskaat erboven.

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

Beslag maken

- Gebruik in dezelfde kom een handmixer om de geprakte banaan te mengen met de bananenbroodmix, zonnebloemolie en water. Roer de pecanstukjes erdoor.
- Vet een cakeblik in of bekleed deze met bakpapier. Giet het beslag in het cakeblik.
- Halveer de vierde banaan in de lengte en leg beide helften met de snijkant naar boven op het beslag.
- Bak het bananenbrood 45 - 55 minuten in de oven.

Serveren

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

Eet smakelijk!



Double chocolate brownies

met walnoten | +/- 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, handmixer, ovenschaal, bakpapier

Ingrediënten

Ei* (stuk(s))	2
Mix voor chocoladecake (g)	400
Walnootstukjes (g)	40
Melkchocoladedruppels (g)	100
Witte-chocoladedruppels (g)	100
Zelf toevoegen	
Water (ml)	80
[Plantaardige] roomboter (g)	40

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1583 /378
Vetten (g)	17
Waarvan verzadigd (g)	8,6
Koolhydraten (g)	47
Waarvan suikers (g)	33,2
Vezels (g)	3
Eiwitten (g)	6
Zout (g)	1,1

Allergenen

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



Voorbereiden

- Haal de roomboter uit de koelkast, weeg af en snijd in blokjes. Laat de roomboter op kamertemperatuur komen.
- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Bekleed een bakblik van 20 x 20 cm met bakpapier (zie Tip).
- Mix in een grote kom de eieren, de roomboter, het water en de cakemix tot een egaal beslag.

Tip: Heb je geen bakblik in huis? Gebruik dan een rechthoekige ovenschaal.

Bownie bakken

- Voeg $\frac{2}{3}$ van de walnoten en $\frac{2}{3}$ van de witte- en melkchocoladedruppels toe aan het beslag.
- Giet het beslag in het bakblik met bakpapier. Bestrooi met de overige walnoten en witte- en melkchocoladedruppels.
- Bak de brownie 22 - 25 minuten in de oven (zie Tip).
- De brownie is klaar wanneer er barstjes in de bovenkant zijn ontstaan.

Tip: Houd je van een smeuïge brownie? Houd dan de kortere baktijd aan.

Serveren

- Haal de brownie uit de oven en laat 5 minuten afkoelen (zie Tip).
- Snijd in circa 9 stukken en scheep 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 verder.

Eet smakelijk!



Opgerolde carrotcake

met roomkaas, walnoten en sinaasappelrasp | om te delen

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

Bakpapier, bakplaat met bakpapier, kom, rasp, mixer, hoge kom, grote kom, fijne rasp, spatel, koekenpan, theedoek

Ingrediënten

Tarwebloem (g)	100
Ei* (stuk(s))	3
Wortel* (stuk(s))	1
Gemalen kaneel (tl)	2
Kristalsuiker (g)	150
Bakpoeder (g)	8
Fresco spalmabile - roomkaas* (g)	100
Slagroom* (ml)	200
Sinaasappel* (stuk(s))	1
Walnootstukjes (g)	40
Nootmuskaat (mespuntje(s))	1
Zelf toevoegen	
Zonnebloemolie (ml)	45
Zout (tl)	½

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1179 /282
Vetten (g)	14
Waarvan verzadigd (g)	4,9
Koolhydraten (g)	25
Waarvan suikers (g)	17,2
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	5
Zout (g)	0,7

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden. Rasp de sinaasappel met een fijne rasp en de wortels met een grove rasp.
- Meng in een kom de bloem, kaneel, het bakpoeder en het zout. Rasp een mespuntje van de nootmuskaat en voeg toe.
- Klop in een grote kom de eieren met 130 g kristalsuiker tot een luchtige massa. Voeg de wortel, zonnebloemolie en $\frac{1}{3}$ van de sinaasappelrasp toe. Meng alles kort door elkaar.
- Schep vervolgens met een spatel voorzichtig het bloemmengsel erdoor.

Cake bakken

- Stort het beslag op een bakplaat met bakpapier en vorm een rechthoek van ongeveer 30 x 35 cm. Bak 10 - 13 minuten in de oven.
- Haal uit de oven en leg de warme cake inclusief bakpapier op een lichtvochtige theedoek.
- Leg een tweede stuk bakpapier op de cake en rol de cake op. Leg de opgerolde cake in de koelkast om af te koelen.
- Verhit een koekenpan zonder olie op hoog vuur en rooster de walnootstukjes goudbruin.

Serveren

- Klop, terwijl de mixer op de laagste stand staat, in een kom de roomkaas geleidelijk met de overige suiker tot stijve pieken ontstaan. Mix in delen de room erdoor.
- Rol de cake uit en bestrijk met $\frac{3}{4}$ van het roomkaasmengsel maar laat de randen vrij.
- Rol de cake zonder het bakpapier voorzichtig op.
- Verdeel de overige roomkaas over de bovenkant. Garneer met de walnoten en de overige sinaasappelrasp.

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
Vers gember* (tl)	5
Tarwebloem (g)	200
Rietsuiker (g)	200
Ongezouten boter* (g)	250
Gemalen kaneel (tl)	2
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 kaneel, 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!



Kerstboomstam met chocolade en hazelnoot

met zelfgemaakte ganache | om te delen

Bakken

Totale tijd: 60 - 70 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

2x bakplaat met bakpapier, handmixer, steelpan, spatel, 2x kom, garde

Ingrediënten voor 4 personen

Geroosterde hazelnoten (g)	80
Rietsuiker (g)	80
Tarwebloem (g)	75
Bakpoeder (g)	4
Slagroom* (ml)	200
Melkchocoladedruppels (g)	200
Poedersuiker (g)	50
Ei* (stuk(s))	3
Zelf toevoegen	
Water (el)	2

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1605 /384
Vetten (g)	20
Waarvan verzadigd (g)	9
Koolhydraten (g)	32
Waarvan suikers (g)	25,5
Vezels (g)	3
Eiwitten (g)	7
Zout (g)	0,3

Allergenen

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



1



2



3



4



5



6

Ganache maken

- Verwarm de room in een steelpan op middelhoog vuur, tot het zachtjes pruttelt.
- Zet het vuur uit, voeg de chocolade en poedersuiker toe en meng goed.
- Laat 10 - 15 minuten afkoelen.

Afmaken

- Plet de hazelnoten of snijd grof.
- Verdeel $\frac{1}{3}$ van de ganache over de afgekoelde cake, maar laat 1 cm vrij langs de randen. Strooi $\frac{2}{3}$ van de hazelnoten eroverheen.
- Rol de cake strak op, maar wees voorzichtig om te voorkomen dat er scheuren in ontstaan. Leg met de rand naar beneden.
- Giet de overige ganache eroverheen. Zet 10 - 15 minuten in de koelkast.

Eet smakelijk!

Scheur mij af!



Scones met cranberry's en sinaasappel

met kaneel | 10 porties

Bakken

Totale tijd: 40 - 50 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, grote kom, fijne rasp, kleine kom, garde

Ingrediënten

Tarwebloem (g)	260
Bakpoeder (g)	8
Biologische boeren karnemelk* (ml)	150
Cranberrychutney* (g)	80
Gedroogde cranberry's (g)	40
Sinaasappel* (stuk(s))	1
Gemalen kaneel (tl)	3
Mascarpone* (g)	100
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] roomboter (g)	70
Suiker (g)	55
Zout (tl)	1

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1141 /273
Vetten (g)	12
Waarvan verzadigd (g)	7,7
Koolhydraten (g)	37
Waarvan suikers (g)	14,5
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	5
Zout (g)	1

Allergenen

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



Deeg maken

- Verwarm de oven voor op 180 graden. Haal de roomboter uit de koelkast. Rasp de schil van de sinaasappel en pers 1 el sinaasappelsap.
- Meng in een grote kom de bloem, het bakpoeder, het zout, de sinaasappelrasp, ½ zakje kaneel en 40 gram suiker.
- Kneed de roomboter en de droge ingrediënten tot er broodkruimels ontstaan.
- Voeg de karnemelk en de gedroogde cranberry's toe en kneed tot een glad, gelijkmatig deeg.

Scones maken

- Rol kleine ballen van het deeg. Gebruik ongeveer 2 el deeg per bal.
- Verdeel de deegballen over een bakplaat met bakpapier.
- Bak de scones 10 - 15 minuten in de oven.

Kaneelmascarpone maken

- Meng in een kleine kom de cranberrychutney met 1 el sinaasappelsap.
- Meng in een kom de mascarpone met de overige kaneel en 15 gram suiker. Meng met een garde tot een luchtig geheel.
- Haal de scones uit de oven en laat volledig afkoelen.
- Verdeel de scones over een serveerschaal. Serveer met de kaneelmascarpone en cranberrychutney.

Eet smakelijk!



Chocolade bites

met pistachenoten, cranberry's en amandelschaafsel | om te delen

Dessert

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

Bakplaat met bakpapier, steelpan, hittebestendige kom

Ingrediënten

Gedroogde cranberry's (g)	20
Pistachenoten (g)	40
Melkchocoladedruppels (g)	200
Amandelschaafsel (g)	20
Zelf toevoegen	
Zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2307 /551
Vetten (g)	37
Waarvan verzadigd (g)	16,7
Koolhydraten (g)	43
Waarvan suikers (g)	36,9
Vezels (g)	8
Eiwitten (g)	9
Zout (g)	0

Allergenen

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



Chocolade smelten

- Hak de pistachenoten grof. Snijd de cranberry's grof.
- Breng een laagje water aan de kook in een steelpan en zet er een hittebestendige kom op. Zorg ervoor dat de kom het water niet raakt.
- Voeg de chocoladedruppels toe en laat al roerend smelten.
- Giet de chocolade over op een met bakplaat met bakpapier en spreid uit tot een gelijkmatige laag.

Topping toevoegen

- Strooi de pistachenoten, cranberry's en het amandelschaafsel over de chocolade. Voeg zout naar smaak toe.
- Plaats de chocoladebites in de koelkast.
- Laat minimaal een uur of een nacht afkoelen.

Serveren

- Haal de chocolade 5 minuten voor het serveren uit de koelkast.
- Snijd in grote stukken.

Eet smakelijk!



Chocolademousse

met amandelschaafsel | 4 porties

Bakken

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

Kom, handmixer, pan, vershoudfolie, koekenpan, hittebestendige kom

Ingrediënten

Melkchocoladedruppels (g)	300
Slagroom* (ml)	400
Amandelschaafsel (g)	20
Zelf toevoegen	
Suiker (el)	3
Zout (tl)	½

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1897 / 453
Vetten (g)	27
Waarvan verzadigd (g)	16,3
Koolhydraten (g)	25
Waarvan suikers (g)	23,3
Vezels (g)	4
Eiwitten (g)	4
Zout (g)	0,4

Allergenen

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



Voorbereiden

- Breng een laagje water aan de kook in een pan.
- Draai het vuur laag en zet een hittebestendige kom op de pan. Zorg dat de kom het water niet raakt.
- Smelt de chocoladedruppels al roerend in de kom. Voeg het zout toe en blijf af en toe doorroeren.
- Voeg ondertussen de room en suiker toe aan een kom. Klop met een mixer luchtig en lobbig, maar niet helemaal stijf.

Mengen

- Haal voorzichtig de kom met gesmolten chocolade van de pan.
- Spatel voorzichtig ¼ van de slagroom door de chocolade tot er geen klontjes meer zijn. Herhaal tot de slagroom op is.
- Schep de chocolademousse in kleine glaasjes, dek af met vershoudfolie en laat minimaal 5 uur opstijven in de koelkast.

Serveren

- Haal de chocolademousse ongeveer 1 uur voor serveren uit de koelkast om op kamertemperatuur te laten komen.
- Rooster ondertussen het amandelschaafsel goudbruin in een koekenpan op hoog vuur.
- Garneer de chocolademousse met het amandelschaafsel en serveer.

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Ontbijtbox

Begin de dag vol vitaminen!

1

American pancakes met blauwe bessen
met honing-mascarponesaus

2

Crackers met gekookte eieren en tuinkers

3

Griekse yoghurtbowl met appel en aardbeienjam

American pancakes met blauwe bessen

20 min. met honing-mascarponesaus | 2 porties



Benodigdheden

Grote koekenpan, kleine kom, 2x kom, garde

Ingrediënten voor 2 personen

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

Voedingswaarden

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

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

1. Beslag maken

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

Tip: blijf kloppen tot je veel luchtbellen ziet.

2. Pannenkoeken bakken

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

3. Saus maken

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

4. Serveren

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

Contact

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

Crackers met gekookte eieren en tuinkers

2 ontbijtdagen voor 2 personen | 4 porties

10 min.



Benodigdheden

Steelpan

Ingrediënten voor 2 personen

Roomkaas* (g)	100
Kerriepoeder (zakje(s))	1
Tuinkers* (g)	20
Crackers (stuk(s))	12
Ei* (stuk(s))	6

Zelf toevoegen

Peper en zout	naar smaak
---------------	------------

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

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

Allergenen

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

Griekse yoghurtbowl met appel en aardbeienjam

2 ontbijtdagen voor 2 personen | 4 porties

10 min.



Benodigdheden

Kleine kom

Ingrediënten voor 2 personen

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	504 /120
Vetten (g)	7
waarvan verzadigd (g)	3,7
Koolhydraten (g)	10
waarvan suikers (g)	5,9
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	3
Zout (g)	0,1

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

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

3. Garneer elke kom met de gesneden **appel** en ¼ van de **chiazaadjes** en **aardbeienjam**.

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

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, kom, kleine kom

Ingrediënten

Blauwe bessen* (g)	125
Kokosmelk (ml)	250
Kokosrasp (g)	10
Chiazaad (g)	20
Mango* (stuk(s))	4
Spinazie* (g)	50
Bio yoghurt Griekse stijl* (g)	150
Avocado (stuk(s))	1
Banaan (stuk(s))	2
Sinaasappel* (stuk(s))	6
Verge munt* (g)	10
Passievruit* (stuk(s))	2
Biologische halfvolle melk* (ml)	200
Zelf toevoegen	
Honing [of plantaardig alternatief]	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	331 /79
Vetten (g)	3
Waarvan verzadigd (g)	1,9
Koolhydraten (g)	10
Waarvan suikers (g)	8,6
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.



Mangosmoothiebowl met blauwe bessen

- Schil 2 mango's en snijd het vruchtvlees klein. Halver 1 passievruit.
- Voeg de mango, 250 ml kokosmelk en 150 g yoghurt toe aan een blender of hoge kom met staafmixer. Mix tot een dikke smoothie.
- Voeg eventueel wat honing naar smaak toe voor een extra zoete smoothie. Verdeel de smoothie over kommen. Garneer met de passievruit, de kokosrasp, de blauwe bessen en de helft van het chiazaad.

Orange dream smoothie

- Halver 1 sinaasappel en pers uit boven een kleine kom. Schil 2 mango's en snijd het vruchtvlees klein. Halver 1 passievruit en lepel het vruchtvlees eruit.
- Voeg het fruit, het sinaasappelsap en de melk toe aan een blender of hoge kom met staafmixer. Mix tot een dikke smoothie.
- Voeg honing naar smaak toe. Verdeel de smoothie over de glazen en garneer met de helft van het chiazaad.

Triple groene smoothie

- Pers 5 sinaasappels uit boven een kom. Pel 2 bananen en snijd in plakjes. Halver 1 avocado en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in blokjes. Ris de muntblaadjes van de takjes en bewaar er een paar voor de garnering.
- Voeg het sinaasappelsap, de muntblaadjes, avocado, banaan, 50 g spinazie en honing naar smaak toe aan een blender of hoge kom met staafmixer. Mix tot een dikke smoothie. Voeg eventueel wat water of een scheutje melk toe.
- Serveer de smoothie in glazen.

Eet smakelijk!



Passievruchtsmoothie

met mango en yoghurt | 2 porties

Ontbijt

Totale tijd: 10 - 15 min.



Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Blender of staafmixer met hoge kom

Ingrediënten

Passievruit* (stuk(s))	4
Mango* (stuk(s))	1
Biologische volle yoghurt* (g)	100
Biologische halfvolle melk* (ml)	200
Zelf toevoegen	
Honing [of plantaardig alternatief]	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1008 /241	286 /68
Vetten (g)	4	1
Waarvan verzadigd (g)	2,2	0,6
Koolhydraten (g)	44	13
Waarvan suikers (g)	27,7	7,9
Vezels (g)	5	1
Eiwitten (g)	8	2
Zout (g)	0,2	0,1

Allergenen

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



Voorbereiden

- Schil 1 mango en snijd in blokjes.
- Halveer 3 passievruiten en scheep het vruchtvlees eruit.

Mixen

- Voeg de mango en passievruiten toe aan een blender of hoge kom met staafmixer.
- Voeg de yoghurt en melk toe en mix tot een gladde massa.

Serveren

- Voeg honing naar smaak toe.
- Schenk de smoothie in twee glazen.
- Halveer 1 passievruit en scheep het vruchtvlees bovenop de smoothies.

Eet smakelijk!



Gebakken havermout met peer

met cranberry's en amandelschaafsel | om te delen

Ontbijt

Totale tijd: 55 - 65 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, fijne rasp, ovenschaal, bakpapier

Ingrediënten

Peer* (stuk(s))	2
Havermout (g)	200
Biologische halfvolle melk* (ml)	200
Ei* (stuk(s))	2
Vers gember* (tl)	2½
Gemalen kaneel (tl)	1
Amandelschaafsel (g)	40
Gedroogde cranberry's (g)	80
Bakpoeder (g)	16
Zelf toevoegen	
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	1
Zout	naar smaak

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	763 /182
Vetten (g)	6
Waarvan verzadigd (g)	1
Koolhydraten (g)	26
Waarvan suikers (g)	10,4
Vezels (g)	3
Eiwitten (g)	6
Zout (g)	0,7

Allergenen

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



Voorbereiden

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

Beslag maken

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

Tip: Je kunt meer honing naar smaak toevoegen.

Bakken en serveren

- Voeg het mengsel toe aan de ovenschaal. Garneer met de peerplakjes en het amandelschaafsel.
- Bak 30 - 35 minuten in de oven. Laat daarna volledig afkoelen.
- Snijd de gebakken havermout in 6 stukken en serveer (zie Tip).

Tip: Je kunt de gebakken havermoutrepen bewaren in de koelkast. Als je ze liever warm eet, kun je ze kort opwarmen in de oven of magnetron.

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.



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, 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

3 variaties van toppings | 2 porties per variatie

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

Steelpot, kleine kom

Ingrediënten

Achterham* (plakje(s))	4
Kruidenroomkaas* (g)	100
Veldsla* (g)	40
Avocado (stuk(s))	2
Tomaat (stuk(s))	1
Ei* (stuk(s))	4
Kerriepoeder (zakje(s))	½
Tuinkers* (g)	20
Fresco spalmabile - roomkaas* (g)	100
Crackers (stuk(s))	12
Jong belegen Goudse kaasplakken* (stuk(s))	4
Zelf toevoegen	
Peper & zout	naar smaak

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	783 /187
Vetten (g)	14
Waarvan verzadigd (g)	5,3
Koolhydraten (g)	2
Waarvan suikers (g)	1,3
Vezels (g)	3
Eiwitten (g)	11
Zout (g)	0,6

*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: kruidenroomkaas, ham en veldsla

- Verdeel vier crackers over twee borden.
- Besmeer de crackers met de kruidenroomkaas.
- Beleg de crackers met de ham en garneer met de veldsla.

Optie 2: smashed avocado, kaas en tomaat

- Verdeel vier crackers over twee borden.
- Halver de avocado en verwijder de pit en schil. Schep het vruchtvlees in een kleine kom en prak het vruchtvlees. Snijd de tomaat in plakken.
- Verdeel de avocado over de crackers. Beleg met de tomatenplakjes en de kaas.
- Breng op smaak met peper en zout.

Optie 3: gekookt ei, tuinkers en kerriepoeder

- Breng ruim water aan de kook in een pan. Voeg de eieren voorzichtig toe en kook 5 - 7 minuten.
- Laat de eieren schrikken onder koud water, pel de eieren en snijd doormidden.
- Verdeel vier crackers over twee borden. Besmeer de crackers met de roomkaas.
- Beleg met de eieren, strooi het kerriepoeder erover en breng op smaak met peper en zout. Garneer met de tuinkers.

Eet smakelijk!



Kerst-pancakes met cranberry-sinaasappelsaus

met mascarponetopping | 2 porties

Ontbijt

Totale tijd: 25 - 30 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, grote kom, fijne rasp, steelpan, koekenpan, garde

Ingrediënten

Tarwebloem (g)	150
Bakpoeder (g)	8
Biologische boeren karnemelk* (ml)	200
Ei* (stuk(s))	2
Gemalen kaneel (tl)	1
Sinaasappel* (stuk(s))	1
Cranberrychutney* (g)	60
Mascarpone* (g)	50
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] roomboter (el)	3

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2975 /711	813 /194
Vetten (g)	36	10
Waarvan verzadigd (g)	21,4	5,8
Koolhydraten (g)	76	21
Waarvan suikers (g)	17,4	4,7
Vezels (g)	4	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.



Beslag mengen

- Meng in een grote mengkom de eieren en karnemelk met een garde.
- Voeg de bloem, het bakpoeder en de kaneel toe en roer tot alles net gemengd is.

Pancakes maken

- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Giet een pollepel beslag in de pan. Bak de pancake in ongeveer 2 minuten per kant goudbruin. Haal uit de pan en houd warm onder aluminiumfolie.
- Herhaal tot het beslag op is en laat tussendoor steeds een klein klontje roomboter smelten.

Afmaken en serveren

- Rasp ondertussen de sinaasappelschil met een fijne rasp. Snijd 1 sinaasappelschijfje per persoon af als garnering. Pers de overige sinaasappel uit.
- Verhit een klontje boter in een steelpan. Voeg 2 el sinaasappelsap, de cranberrychutney en sinaasappelrasp naar smaak toe. Laat 2 - 3 minuten pruttelen op laag vuur.
- Serveer de pancakes op borden.
- Garneer met een toefje mascarpone en de cranberry-sinaasappelsaus.

Eet smakelijk!



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!



Eggs Benedict met spinazie en ontbijtspek

op briochebroodje met hollandaisesaus | 2 porties

Ontbijt

Totale tijd: 20 - 25 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Keukenpapier, bord, kleine steelpan, koekenpan, garde

Ingrediënten

Ei* (stuk(s))	4
Hollandaisesaus* (g)	50
Briochebroodje (stuk(s))	2
Spinazie* (g)	100
Ontbijtspek* (plakje(s))	4
Zelf toevoegen	
Zonnebloemolie (el)	1
Wittewijnnazijn (el)	4
Peper & zout	naar smaak

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2494 /596	777 /186
Vetten (g)	37	12
Waarvan verzadigd (g)	9,8	3,1
Koolhydraten (g)	38	12
Waarvan suikers (g)	5,5	1,7
Vezels (g)	4	1
Eiwitten (g)	27	8
Zout (g)	2	0,6

Allergenen

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



Eieren pocheren

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

Tip: In plaats van de eieren te pocheren kun je er ook voor kiezen om ze te koken: 6 minuten voor zachtgekookt of 10 minuten voor hardgekookt.

Spinazie bereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Verhit ondertussen de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de spinazie toe aan de pan. Voeg een snuf zout en peper toe. Bak 1 minuut zodat de spinazie begint te slinken. Haal uit de pan.
- Voeg het ontbijtspek toe aan de pan en bak 4 - 5 minuten, of tot knapperig.
- Verwarm de hollandaisesaus 1 - 2 minuten in een steelpan. Bak de briochebroodjes 3 - 4 minuten in de oven.

Serveren

- Snijd de briochebroodjes open en beleg met de spinazie en het ontbijtspek.
- Leg de eieren erop en verdeel de hollandaisesaus eroverheen.

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

Bakplaat 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)	1235 /295
Vetten (g)	18
Waarvan verzadigd (g)	8,4
Koolhydraten (g)	22
Waarvan suikers (g)	4
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.



Croissants bakken

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



Toppings voorbereiden

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



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!



Kerstbrunch met Amerikaanse stijl pancakes

met roerei met avocado, kerststol en croissants | 4 porties

Ontbijt

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

Aluminiumfolie, bakplaat met bakpapier, 2x kom, grote kom, fijne rasp, steelpan, 2x koekenpan

Ingrediënten voor 4 personen

Tarwebloem (g)	400
Bakpoeder (g)	16
Ei* (stuk(s))	8
Afbak croissantjes (stuk(s))	4
Avocado (stuk(s))	2
Viennoiserie (g)	240
Sinaasappel* (stuk(s))	7
Bio yoghurt Griekse stijl* (g)	500
Mango* (stuk(s))	1
Feeststol* (g)	750
Biologische boeren karnemelk* (ml)	500
Gemalen kaneel (tl)	2
Cranberrychutney* (g)	80
Mascarpone* (g)	100
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] melk	1
[Plantaardige] roomboter (el)	1½
Suiker (el)	3
Peper en zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	795 /188
Vetten (g)	7
Waarvan verzadigd (g)	3,5
Koolhydraten (g)	25
Waarvan suikers (g)	9,6
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	6
Zout (g)	0,4

Allergenen

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



1



2



3



4

5



6

Yoghurtbowls maken

- Verdeel de yoghurt over 4 kommen. Verdeel de mango over de kommen en besprenkel met honing naar smaak.
- Pers de overige sinaasappels uit en verdeel het sap over 4 glazen.

Roerei maken

- Voeg de overige eieren en een scheutje melk toe aan een kom en mix met een garde.
- Breng op smaak met peper en zout.
- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak het roerei.
- Halver de avocado en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakken. Verdeel de avocado en het roerei over een serveerschaal.

Tafel dekken

- Leg de pancakes op borden en verdeel de mascarpone en cranberry-sinaasappelsaus erover. Garneer met de sinaasappelschijfjes.
- Snijd de stol in plakken. Verdeel de croissantjes en viennoiserie over een serveerschaal.
- Dek de tafel met het roerei, de avocado, de yoghurtbowls en het sinaasappelsap. Serveer de pancakes.

Eet smakelijk!

Scheur mij af!



Kerstbrunch met eggs benedict

met zalm-avocadobroodjes, kerststol en croissants | 4 porties

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

Bakplaat met bakpapier, grote pan, steelpan, schuimspaan, koekenpan, garde

Ingrediënten voor 4 personen

Ei* (stuk(s))	4
Briochebroodje (stuk(s))	4
Ontbijtpek* (plakje(s))	6
Spinazie* (g)	200
Hollandaisesaus* (g)	100
Sinaasappel* (stuk(s))	6
Seizoensbroodje* (stuk(s))	4
Koudgerookte zalm* (g)	120
Kruidenroomkaas* (g)	100
Avocado (stuk(s))	2
Bio yoghurt Griekse stijl* (g)	500
Mango* (stuk(s))	1
Afbak croissantjes (stuk(s))	4
Bosbessenjam (g)	30
Feeststol* (g)	750
Zelf toevoegen	
Honing [of plantaardig alternatief]	naar smaak
Wittewijnazijn (tl)	2
Olijfolie (el)	½
Peper & zout	naar smaak

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	781 /187
Vetten (g)	8
Waarvan verzadigd (g)	3
Koolhydraten (g)	23
Waarvan suikers (g)	9,3
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	6
Zout (g)	0,5

Allergenen

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



Eieren pocheren

- Breng ruim water aan de kook in een grote pan en voeg de witte wijnazijn toe (zie Tip).
- Breek elk ei in een klein glas. Draai met een garde het water in de pan rond zodat er een draaikolk ontstaat.
- Laat de eieren voorzichtig één voor één in het midden van de draaikolk vallen en zet het vuur laag.
- Pocheer de eieren 4 - 5 minuten, tot het eiwit volledig gaar is. Haal met een schuimspaan de eieren uit de pan.

Tip: Je kunt de eieren ook 8 - 10 minuten koken in plaats van ze te pocheren.



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 190 graden.
- Verdeel het spek over een bakplaat met bakpapier en bak 8 - 10 minuten in de oven.
- Leg de briochebroodjes, seizoensbroodjes en croissants op een bakplaat met bakpapier en bak 5 - 6 minuten in de oven.



Spinazie bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en scheur in delen de spinazie klein boven de pan.
- Bring op smaak met peper en zout en bak 4 - 6 minuten.
- Verwarm de hollandaisesaus 1 - 2 minuten in een steelpan.



Yoghurtbowls maken

- Schil ondertussen de mango en snijd in blokjes. Halveer de avocado en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in blokjes.
- Verdeel de yoghurt over vier kommen. Leg de mango bovenop de yoghurt en besprenkel met honing naar smaak.
- Leg de gerookte zalm en de avocado op een serveerschaal.
- Pers de sinaasappels uit en serveer het sap in vier glazen.



Eggs Benedict maken

- Snijd de briochebroodjes open en verdeel over de borden.
- Beleg de broodjes met de spinazie en spek.
- Leg de gepocheerde eieren erop en schenk de hollandaisesaus over de eieren.



Tafel dekken

- Snijd de kerststol in plakjes en serveer de croissants op een serveerschaal.
- Dek de tafel met de gerookte zalm, avocado, roomkaas, broodjes, jam, yoghurtbowls en het sinaasappelsap.
- Serveer de eggs Benedict.

Eet smakelijk!

Scheur mij af!



Pokébowl met zalm

met sriracha-mayo, sojabonen en furikake | 2 porties

Lunch

Totale tijd: 20 - 25 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, rasp, pan met deksel, koekenpan

Ingrediënten

Sushirijst (g)	150
Zalmfilet* (stuk(s))	2
Ponzu (g)	24
Sesamolie (ml)	10
Wortel* (stuk(s))	1
Mini-komkommer* (stuk(s))	1
Sojabonen* (g)	50
Furikake (zakje(s))	1
Sriracha-mayo* (g)	25
Zelf toevoegen	
Wittewijnazijn (el)	1
Suiker (tl)	1
Zonnebloemolie (el)	½
Water (ml)	350
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2950 / 705	551 / 132
Vetten (g)	35	6
Waarvan verzadigd (g)	4,8	0,9
Koolhydraten (g)	68	13
Waarvan suikers (g)	8,9	1,7
Vezels (g)	3	1
Eiwitten (g)	27	5
Zout (g)	1,2	0,2

Allergenen

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



Rijst koken

- Breng de aangegeven hoeveelheid water aan de kook in een pan.
- Kook de sushirijst 12 - 15 minuten.
- Zet daarna het vuur uit, voeg de wittewijnazijn en suiker toe en meng goed.
- Laat afgedekt staan tot serveren.

Marineren

- Snijd de zalm in kleine blokjes.
- Meng in een kom de zalmblokjes met de ponzu, de sesamolie en peper en zout naar smaak.
- Houd apart en laat de zalm 5 minuten marineren.
- Rasp de wortel. Snijd de komkommer in kleine blokjes.

Serveren

- Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de zalm 2 - 3 minuten.
- Verdeel de rijst over kommen.
- Serveer de wortel, komkommer, sojabonen en zalm bovenop de rijst.
- Sprenkel de marinade erover en garneer met de sriracha-mayo en furikake.

Eet smakelijk!



Wraps met gerookte zalm

met munt en mango-avocadosalsa | 2 porties

Lunch

Totale tijd: 10 - 15 min.



Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom

Ingrediënten

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

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2699 /645	885 /211
Vetten (g)	36	12
Waarvan verzadigd (g)	4,7	1,5
Koolhydraten (g)	52	17
Waarvan suikers (g)	9	3
Vezels (g)	5	2
Eiwitten (g)	25	8
Zout (g)	1,9	0,6

Allergenen

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



Voorbereiden

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

Salsa maken

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

Serveren

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

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

Eet smakelijk!



Turks broodje met Mediterrane stijl kip

met tomatentapenade en knoflook-yoghurtsaus | 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, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten

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

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2615 /625	684 /163
Vetten (g)	30	8
Waarvan verzadigd (g)	5,9	1,5
Koolhydraten (g)	59	15
Waarvan suikers (g)	7,7	2
Vezels (g)	6	2
Eiwitten (g)	30	8
Zout (g)	3	0,8

Allergenen

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



Kip bakken

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Bak het Turks brood 5 - 8 minuten in de oven.
- Verhit de olijfolie in een koekenpan en bak de kip 6 - 8 minuten op middelhoog vuur.

Beleg voorbereiden

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

Serveren

- Snijd het Turks brood open en beleg met de slamix, de tapenademix en kip.
- Besprenkel met de yoghurtsaus.
- Garneer met de overige peterselie.

Eet smakelijk!



Broodje kip met sticky hoisinsaus

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
Kippendijreepjes* (g)	200
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	1/4
Peper & zout	naar smaak

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2293 /548	667 /159
Vetten (g)	30	9
Waarvan verzadigd (g)	6,4	1,9
Koolhydraten (g)	42	12
Waarvan suikers (g)	11,5	3,3
Vezels (g)	5	2
Eiwitten (g)	26	8
Zout (g)	1,6	0,5

Allergenen

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



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!



Feestelijke gourmetbox

recepten met gegrilde groenten, vlees en zeevruchten | 4 porties

Gourmet

Totale tijd: 75 - 85 min.



Scheur mij af!

Benodigdheden

2x kom, ovenschaal, steelpan, kleine kom, 2x 2x kom

Ingrediënten voor 4 personen

Ontbijtsppek* (plakje(s))	6
Kipfilet* (stuk(s))	2
Garnalen* (g)	240
Zalmfilet* (stuk(s))	2
Teriyakisaus (g)	50
Witte demi-baguette (stuk(s))	4
Ongezouten boter* (g)	150
Verge bladpeterselie en bieslook* (g)	40
Knoflookteent (stuk(s))	3
Courgette* (stuk(s))	1
Paprika* (stuk(s))	2
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	1
Aardappelpartjes* (g)	600
Pindasaus* (g)	120
Whiskeysaus* (g)	120
Appel* (stuk(s))	2
Koekjesdeeg chocolade* (pak(ken))	½
Snoeptomaatjes* (g)	500
Citroenmayo met zwarte peper* (g)	100
Gemalen kaneel (tl)	1½
Steak* (stuk(s))	2
Varkensworst met majoraan en knoflook* (stuk(s))	2
Oosters gekruid rundgehakt* (g)	200
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	4
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	729/174
Vetten (g)	11
Waaran verzadigd (g)	3,6
Koolhydraten (g)	11
Waaran suikers (g)	3,1
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	7
Zout (g)	0,5

Allergenen

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

2025-W51



Brood en kruidenboter klaarmaken

- Verwarm de oven voor op 200 graden. Laat de boter op kamertemperatuur komen.
- Snijd de bieslook en peterselie fijn. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Meng in een kleine kom 125 g roomboter met ⅓ van de verse kruiden en ⅓ van de knoflook. Breng op smaak met peper en zout. Houd apart om later met het brood aan tafel te serveren.
- Bak het brood 6 - 8 minuten in de oven.



Aardappelen bakken

- Leg de aardappelen en 2 el olijfolie in een ovenschaal. Breng op smaak met peper en zout en meng goed.
- Rooster 6 - 8 minuten in de oven.



Vis bereiden

- Meng in een kom de garnalen met 25 g boter en de overige: verse kruiden en knoflook. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de zalm in blokjes van 4 cm en voeg toe aan een kom. Meng met de helft van de teriyakisaus.



Vlees bereiden

- Voeg het gehakt toe aan een kom en breng op smaak met peper en zout. Kneed tot kleine balletjes en leg op een bord.
- Snijd de worst in stukjes. Halveer het spek, wikkel om de worstjes en leg op een bord.
- Snijd de kip in stukjes van 4 cm. Meng in een kom met de overige teriyakisaus.
- Snijd de biefstuk in stukjes van 4 cm en leg op een bord.
- Verwarm de pindasaus in een steelpan op middelhoog vuur.

Aan tafel:

- Bak het vlees op de gourmet en serveer met de pindasaus, citroenmayo en whiskeysaus.



Groenten bereiden

- Snijd de paprika in reepjes.
- Snijd de courgette in plakjes.
- Meng in een kom de groenten met 2 el olijfolie en de Midden-Oosterse kruidenmix. Breng op smaak met peper en zout.
- Leg de tomaten in een kom en serveer tijdens het gourmetten.

Aan tafel:

- Bak de courgette en paprika op de gourmet.



Nagerecht bereiden

- Verwijder het klokhuis van de appels en snijd in blokjes.
- Meng in een kom de appel met 1 tl kaneel.
- Verkruimel de helft van het koekjesdeeg en leg op een bord (zie Tip).

Tip: Je gebruikt maar de helft van het koekjesdeeg. Volg de instructies op de verpakking om koekjes te maken van het overgebleven deeg! Aan tafel: Bak de appel een paar minuten in een gourmetpannetje, of tot de appel zacht wordt. Voeg een laagje van het verkruimelde koekjesdeeg toe en bak een paar minuten, of tot het deeg knapperig wordt.

Eet smakelijk!

Scheur mij af!



Fonduebox | Zelfgemaakte kaasfondue van 3 kazen

met demi-baguette, charcuterie en dipgroenten | 4 porties

Gourmet

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

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

Ingrediënten voor 4 personen

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

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	722 /173
Vetten (g)	8
Waarvan verzadigd (g)	5,2
Koolhydraten (g)	12
Waarvan suikers (g)	0,9
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	10
Zout (g)	0,7

Allergenen

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



1



2



3



4



5



6

Puntpaprika snijden

- Pers de knoflook of snijd fijn.
- Verwijder de zaadlijsten van de puntpaprika en snijd in stukken van 2 - 3 cm (de stukken moeten op jouw fonduetong passen). Snijd de citroen in 4 delen en pers 1 citroenpartje uit boven een kom.
- Meng in een andere kom de bloem met ½ el water. Roer goed zodat eventuele klontjes oplossen.
- Rasp ongeveer 2 mespuntjes nootmuskaat.

Fondue maken

- Verhit een scheutje olijfolie in een fonduepan of grote steelpan op middelhoog vuur. Bak de knoflook 1 - 2 minuten.
- Blus af met de witte wijn en het citroensap en breng aan de kook. Voeg de nootmuskaat toe.
- Voeg in delen de kaas toe en laat smelten. Roer goed met een garde (zie Tip).
- Voeg het bloemmengsel toe en blijf roeren. Breng voorzichtig aan de kook, maar zet het vuur direct laag als het gaat pruttelen. Laat op laag vuur 1 - 2 minuten zachtjes koken.

Tip: Laat de pan op middelhoog vuur wanneer je de kaas toevoegt, zodat het goed smelt.

Scheur mij af!

Serveren

- Zet de pan met kaasfondue op tafel. Houd warm met een theelicht of rechaud (zie Tip).
- Serveer de broccoli, champignons, paprika, cherrytomaten en krieltjes in aparte kommen.
- Rol de serrano- en achterham op en leg op een bord. Snijd de stokbroden in plakken. Serveer met de overige citroenpartjes.

Tip: Heb je geen theelicht of rechaud en begint de kaas te stollen? Zet de pan kort terug op het vuur en verwarm al roerend, tot de kaas weer zacht is.

Eet smakelijk!