



Bananenbrood

met walnoten en kokos | +/- 10 plakken

Bakken

Totale tijd: 60 - 70 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

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

Ingrediënten

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

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

Allergenen

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



Voorbereiden

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

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

Beslag maken

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

Serveren

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

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

Eet smakelijk!



Chiapudding op 3 manieren

sticky mango, witte chocolade en cranberry's, groene 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)	20
Zelf toevoegen	
Water (ml)	100
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	2
Honing [of plantaardig alternatief]	naar smaak
Zout (tl)	1

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	664 /159
Vetten (g)	8
Waarvan verzadigd (g)	3,1
Koolhydraten (g)	17
Waarvan suikers (g)	11,9
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 biologische halfvolle melk, het water, de yoghurt Griekse stijl, het zout en 2 el honing. 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 (zie Tip).

Tip: Heb je liever een gezonder ontbijt, laat dan de witte chocolade achterwege en voeg wat honing naar smaak toe voor extra zoetheid.

Variatie 3: groene 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!

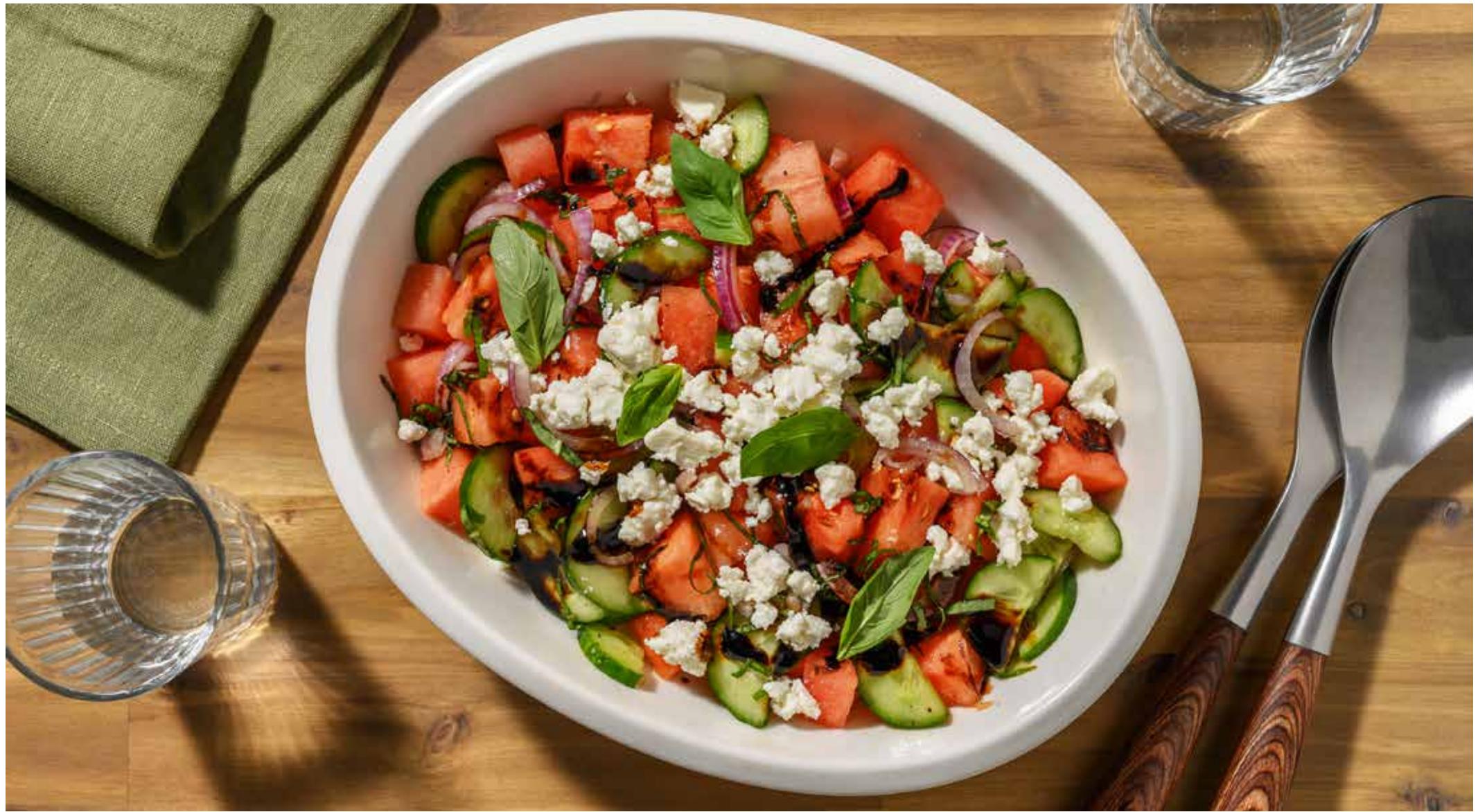


Watermeloensalade met feta en vers basilicum

met crema di balsamico | om te delen

Bijgerecht

Totale tijd: 15 - 20 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Ingrediënten

Vers basilicum*	(g)	10
Rode ui (stuk(s))		1
Feta*	(g)	100
Balsamicocrème	(ml)	8
Mini-komkommer*	(stuk(s))	1
Watermeloenstukjes*	(g)	500
Zelf toevoegen		
Extra vierge olijfolie (el)		2
Zwarte peper		naar smaak

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	368 /88
Vetten (g)	6
Waarvan verzadigd (g)	2,5
Koolhydraten (g)	6
Waarvan suikers (g)	5,8
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	3
Zout (g)	0,3

Allergenen

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



Salade maken

- Snijd de ui in dunne halve ringen.
- Snijd de komkommer halve maantjes.
- Voeg de watermeloen toe aan een serveerschaal en meng met de komkommer en ui.
- Voeg de extra vierge olijfolie toe en breng op smaak met peper. Meng goed.

Topping bereiden

- Verkruimel de feta.
- Pluk de basilicumblaadjes van de takjes.
- Snijd de helft van de basilicumblaadjes fijn en roer door de salade. Gebruik de andere helft voor garnering.

Serveren

- Besprengel de salade met de balsamicocrème.
- Bestrooi met de feta en de overige basilicumblaadjes.

Eet smakelijk!



Smoothiebox

3 verse smoothies | 2 porties per smoothie

Ontbijt

Totale tijd: 10 - 15 min.



Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Blender of staafmixer met hoge kom, kleine kom

Ingrediënten

Kokosmelk (ml)	750
Banaan (stuk(s))	4
Ananas* (g)	200
Limoen* (stuk(s))	1½
Kokosrasp (g)	10
Blauwe bessen* (g)	125
Komkommer* (stuk(s))	½
Spinazie* (g)	100
Mango* (stuk(s))	1
Zelf toevoegen	
Honing [of plantaardig alternatief]	naar smaak
* in de koelkast bewaren	

Voedingswaarden

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

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

Allergenen

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



Piña-coladasmoothie

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

Green booster smoothie

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

Blauwebessen-kokossmoothie

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

Eet smakelijk!



Amerikaanse stijl hotdogs met Brandt & Levie-worst

met bacon, gekaramelliseerde ui en augurk | 6 hotdogs

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

Koekenpan

Ingrediënten

Hotdogbroodje (stuk(s))	6
Brandt & Levie bio braadworst* (stuk(s))	6
Ontbijtspek* (plakje(s))	6
Ui (stuk(s))	1
Tomatenketchup* (g)	120
Gesneden augurken* (g)	100
Gefrituurde uitjes (g)	60
Zelf toevoegen	
Mosterd	naar smaak
Olijfolie (el)	1

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	919 / 220
Vetten (g)	11
Waarvan verzadigd (g)	4,1
Koolhydraten (g)	20
Waarvan suikers (g)	3,8
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	10
Zout (g)	0,9

Allergenen

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



Voorbereiden

- Snijd de ui in halve ringen.
- Verhit de olijfolie in een koekenpan op middellaag vuur en bak de ui 10 - 12 minuten.
- Wikkel ondertussen de worstjes in spek.

Grillen

- Steek de barbecue aan (zie Tip).
- Snijd de broodjes open, maar niet helemaal doormidden.
- Leg de broodjes op de snijkant op de barbecue en rooster 3 - 5 minuten, of tot lichtbruin.
- Grill de hotdogs in 4 - 6 minuten gaar op de barbecue.

Tip: Je kunt de broodjes ook roosteren en de worstjes grillen in een koekenpan. De bereidingswijze blijft hetzelfde.

Serveren

- Besmeer de broodjes met mosterd naar smaak.
- Leg de hotdogs in de broodjes.
- Verdeel de gekaramelliseerde ui over de hotdogs.
- Besprenkel de hotdogs met de tomatenketchup. Garneer met de augurken en gefrituurde uitjes.

Eet smakelijk!



Klassieke Amerikaanse cheeseburger

met bacon, cheddar en barbecuesaus | 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

Ingrediënten

Meatier-burger* (stuk(s))	2
Geraspte cheddar* (g)	50
Rode ui (stuk(s))	1
Ontbijtspek* (plakje(s))	4
Tomaat (stuk(s))	1
Barbecuesaus (g)	50
Veldsla* (g)	40
Gesneden augurken* (g)	50
Hamburgerbol met sesam (stuk(s))	2
Zelf toevoegen	
Mosterd	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2812 /672	765 /183
Vetten (g)	36	10
Waarvan verzadigd (g)	16,4	4,5
Koolhydraten (g)	47	13
Waarvan suikers (g)	13,8	3,8
Vezels (g)	5	1
Eiwitten (g)	38	10
Zout (g)	4	1,1

Allergenen

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



Voorbereiden

- Snijd de tomaat in plakken.
- Snijd de ui in dunne ringen.
- Besmeer elk broodje met 1 tl barbecuesaus.
- Steek de barbecue aan (zie Tip).

Tip: Je kunt er ook voor kiezen om een koekenpan te gebruiken. De bereidingswijze blijft verder hetzelfde.

Grillen

- Snijd de broodjes open, maar niet helemaal doormidden. Leg de broodjes op de snijkant op de barbecue en rooster in 3 - 5 minuten lichtbruin.
- Grill het spek 3 - 5 minuten op de barbecue.
- Grill de burgers in 4 - 6 minuten gaar op de barbecue. Strooi in de laatste minuut de cheddar over de burgers.

Serveren

- Besmeer de onderste helft van de broodjes met mosterd naar smaak. Beleg met de sla.
- Leg de burgers op de sla.
- Besmeer de bovenste helft van de broodjes met barbecuesaus naar smaak.
- Beleg de burgers met het spek, de tomaat, de ui en de augurken. Eindig met de bovenste helft van het broodje.

Eet smakelijk!



Croissantjes met aardbei

met mascarpone | 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, kleine kom

Ingrediënten

Aardbeien* (g)	250
Poedersuiker (g)	50
Mascarpone* (g)	200
Afbak croissantjes (stuk(s))	4

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1115 /266
Vetten (g)	17
Waarvan verzadigd (g)	11,8
Koolhydraten (g)	24
Waarvan suikers (g)	10,6
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	4
Zout (g)	0,4

Allergenen

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



Bakken

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

Vulling maken

- Voeg de mascarpone toe aan een kleine kom en meng met 2 el poedersuiker.
- Snijd de aardbeien in plakjes.

Serveren

- Snijd de croissants open. Besmeer de binnenkant van de croissant met de mascarpone.
- Voeg de aardbeiplakjes toe.
- Bestrooi de croissants met poedersuiker en serveer.

Eet smakelijk!



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

Sweet chili tortillachips (g)	150
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
Knoflookteent (stuk(s))	1
Varkensboerengehakt* (g)	100
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	½
Geraspte Goudse kaas* (g)	150
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	1
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	843 /202
Vetten (g)	14
Waarvan verzadigd (g)	4,6
Koolhydraten (g)	11
Waarvan suikers (g)	2
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	7
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. 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 $\frac{3}{4}$ 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!



Zelfgemaakte granola

met noten, zaden en chocolate chips | 8 - 10 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

Bakplaat met bakpapier, kom, mengkom

Ingrediënten

Havermout (g)	200
Kokosrasp (g)	40
Gezouten amandelen (g)	40
Pompoenpitten (g)	40
Pindakaas (bakje(s))	1
Zonnebloempitten (g)	40
Melkchocoladedruppels (g)	100
Cranberry-walnootmix (g)	120
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	2
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	5
Bruine basterdsuiker (el)	2
Zout (tl)	½

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2112 /505
Vetten (g)	30
Waarvan verzadigd (g)	8,9
Koolhydraten (g)	45
Waarvan suikers (g)	25,1
Vezels (g)	6
Eiwitten (g)	11
Zout (g)	0,4

Allergenen

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



Granola mengen

- Verwarm de oven voor op 160 graden. Hak de amandelen grof.
- Meng in een grote mengkom de havervlokken, suiker, kokosrasp, gezouten amandelen, pompoenpitten, zonnebloempitten en cranberry-walnootmix.
- Meng in een kom de pindakaas, olijfolie, honing en een snufje zout.
- Giet het pindakaasmengsel in de grote mengkom en meng door de granola.

Granola bakken

- Verdeel de granola in een gelijkmatige laag over een bakplaat met bakpapier.
- Bak de granola 20 - 25 minuten in de oven.
- Schep de granola elke 5 - 10 minuten om, tot de granola rondom geroosterd is.

Tip: Afhankelijk van het type oven is het mogelijk dat de granola iets langer moet bakken. Houd de oven in de gaten en check elke 5 minuten!

Serveren

- Haal de granola uit de oven en laat volledig afkoelen (zie Tip).
- Meng de chocoladestukjes erdoor.
- Bewaar de granola in een luchtdichte verpakking.

Tip: De granola wordt lekker knapperig wanneer hij helemaal is afgekoeld!

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.



1



2



3

Voorbereiden

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

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

Beslag maken

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

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

Serveren

- Haal de brownie uit de oven (zie Tip) en laat 5 minuten afkoelen.
- Snijd in circa 9 stukken en schep ze één voor één uit het bakblik.

Tip: Gebruik een 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!



Luxe broodje met gerookte zalm en roerei

met verse avocado, bieslook en ciabatta | 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

Bakplaat met bakpapier, kom, koekenpan

Ingrediënten

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

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2494 /596	768 /183
Vetten (g)	34	10
Waarvan verzadigd (g)	8,3	2,6
Koolhydraten (g)	30	9
Waarvan suikers (g)	2,8	0,9
Vezels (g)	7	2
Eiwitten (g)	39	12
Zout (g)	2	0,6

Allergenen

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



Roerei maken

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Klop de eieren los met een scheutje melk in een kom en breng op smaak met peper en zout.
- Verhit de roomboter in een andere koekenpan op middelhoog vuur en roerbak de eieren 2 - 3 minuten, of tot ze licht gestold zijn.

Ciabatta bakken

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

Serveren

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

Eet smakelijk!



Rabarber- en aardbeiencrumble

met zelfgemaakte crumbletopping | 4 porties

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, grote kom, fijne rasp, ovenschaal, kleine kom

Ingrediënten

Biologische ongezouten boter* (g)	100
Tarwebloem (g)	200
Gemalen kaneel (tl)	3
Rietsuiker (g)	100
Maizena (zakje(s))	½
Aardbeien* (g)	250
Citroen* (stuk(s))	1
Rabarber* (g)	110
Zelf toevoegen	
Bruine basterdsuiker (el)	1

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	991/237
Vetten (g)	10
Waarvan verzadigd (g)	6,8
Koolhydraten (g)	32
Waarvan suikers (g)	13,6
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	4
Zout (g)	0,2

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Weeg de roomboter af, snijd in kleine blokjes en bewaar in de koelkast tot verder gebruik.
- Rasp de schil van de citroen met een fijne rasp. Pers de citroen uit boven een kleine kom.
- Verwijder de uiteinden van de rabarber. Snijd de rabarber en aardbeien in blokjes.

Kruimeldeeg maken

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

Bakken en serveren

- Meng in een kom de rabarber, aardbeien, maizena, bruine suiker, citroensap en 1 el van het citroensap.
- Verdeel het rabarbermengsel over de bodem van een kleine ovenschaal. Verdeel de kruimeltopping gelijkmatig over het rabarbermengsel.
- Bak de crumble 25 - 30 minuten in de oven, of tot goudbruin.
- Laat de crumble 5 - 10 minuten afkoelen voor het serveren.

Eet smakelijk!



Zelfgemaakte rabarbercake

met citroenrasp | 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

Taartblik met een doorsnede van 24 cm, grote kom, fijne rasp, handmixer, bakpapier

Ingrediënten

Rabarber* (g)	110
Ongezouten boter* (g)	150
Riersuiker (g)	150
Ei* (stuk(s))	2
Tarwebloem (g)	200
Bakpoeder (g)	8
Citroen* (stuk(s))	1

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1353 /323
Vetten (g)	17
Waarvan verzadigd (g)	10,2
Koolhydraten (g)	37
Waarvan suikers (g)	19,4
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

- 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 taartblik met een doorsnede van 24 cm met bakpapier.
- Rasp de schil van de citroen.

Mengen

- Klop in een grote kom de roomboter en de suiker met een handmixer op middelhoge snelheid tot een bleke en luchtige massa.
- Mix één voor één de eieren erdoor.
- Voeg het bakpoeder, de bloem en de citroenrasp toe en klop voorzichtig tot alles goed gemengd is.

Bakken en serveren

- Was de rabarber en snijd in stukjes van 1 cm. Spatel de stukjes door het beslag.
- Giet het beslag in het taartblik.
- Bak de cake 40 - 45 minuten (zie Tip).
- Haal de cake uit de oven en laat ongeveer 30 minuten rusten, of tot de cake helemaal is afgekoeld.

Tip: Controleer na 45 minuten of de cake gaar is door een prikker erin te steken; als deze er schoon uitkomt, is de cake klaar.

Eet smakelijk!



BBQ box met steak, hamburgers, gemarineerde kip en worstjes

met groentespiesen, aardappelen, salade en gebakken stokbrood | 4 porties

Gourmet

Totale tijd: 60 - 70 min.



Scheur mij af!



Benodigdheden

Aluminiumfolie, 3x kom, pan, saladekom, 2x satéprikkers, kleine kom

Ingrediënten voor 4 personen

Meatier-burger* (stuk(s))	4
Kipfilet met mediterrane kruiden* (stuk(s))	4
Courgette* (stuk(s))	1
Paprika* (stuk(s))	2
Rode ui (stuk(s))	1
Maiskolf* (stuk(s))	2
Aardappelen (g)	750
Komkommer* (stuk(s))	1
Rode cherrytomaten (g)	250
Veldsla* (g)	100
Teriyakisaus (g)	50
Hamburgerbol met sesam (stuk(s))	4
Steak* (stuk(s))	4
Pindasaus* (g)	80
Barbecuesaus (g)	50
Knoflookteent (stuk(s))	1
Verse bieslook, dille en bladpeterselie* (g)	20
Ongezouten boter* (g)	125
Witte demi-baguette (stuk(s))	2
Griekse kruidenmix (zakje(s))	1
Witte kaas (g)	50
Gekruide kipworstjes* (stuk(s))	4
Zelf toevoegen	
Zonnebloemolie (el)	2
Extra vierge olijfolie (tl)	1
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	561 /134
Vetten (g)	6
Waarvan verzadigd (g)	2,7
Koolhydraten (g)	11
Waarvan suikers (g)	2,7
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	8
Zout (g)	0,6



Aardappelen bereiden

- Laat de roomboter op kamertemperatuur komen.
- Was de aardappelen. Zet de aardappelen onder water in een pan.
- Kook de aardappelen 10 - 12 minuten.
- Giet af en wikkel de aardappelen in aluminiumfolie. Besprenkel met een flinke scheut zonnebloemolie. Breng op smaak met peper en zout



Groenten bereiden

- Snijd de courgette in halve maantjes. Snijd de paprika en ui in blokjes van 2 cm.
- Voeg de groenten toe aan een kom en meng met een flinke scheut zonnebloemolie en de Griekse kruidenmix. Rijg de groenten aan de satéprikkers.
- Wikkel de maiskolf in aluminiumfolie.
- Verwarm de oven voor op 180 graden.



Salade maken

- Halveer de cherrytomaten. Voeg de helft toe aan een saladekom. Voeg de andere helft toe aan een kleine kom.
- Snijd de komkommer in fijne blokjes. Meng in de saladekom de komkommer, sla, extra vierge olijfolie en balsamicoazijn. Breng op smaak met peper en zout en schep goed om.
- Verkruimel de witte kaas erboven.



Kruidenboter bereiden

- Snijd de verse kruiden fijn. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Meng in een kom de roomboter met de verse kruiden. Breng op smaak met peper en zout en meng goed door.
- Bak de baguette en de hamburgerbollen 3 - 4 minuten in de oven.



Grillen

- Snijd de steak in blokjes. Meng in een kom met de teriyakisaus en rijg de blokjes aan de satéprikkers.
- Grill de aardappelen 10 - 15 minuten op de barbecue (zie Tip).
- Leg de mais en groentespiesen op de barbecue en grill 8 - 10 minuten.
- Grill de worst 8 - 9 minuten, of tot rondom bruin. Grill de hamburgers en de kip 3 - 4 per kant. Grill de steak 2 - 3 minuten per kant.

Tip: Je kunt het vlees en de groenten ook bakken in een pan of roosteren in een voorverwarmde oven.



Serveren

- Voeg de pinda's en BBQ-sauzen toe aan kleine kommen.
- Dek de tafel met de salade, tomaten, kruidenboter en de baguette.
- Serveer met de gegrilde kip, steak en worsten. Serveer de sauzen ernaast. Beleg de burgers en serveer op een schaal.
- Serveer de aardappelen en de mais met een toefje van de kruidenboter. Leg de groentespiesen op een schaal en serveer.

Eet smakelijk!



BBQ box met zalm, garnalen, hamburgers en gemarineerde kip

met groentespiesen, aardappelen, salade en gebakken stokbrood | 4 porties

Gourmet

Totale tijd: 60 - 70 min.



Scheur mij af!

Benodigdheden

2x aluminiumfolie, 3x kom, saladekom, 2x satéprikkers, kleine kom

Ingrediënten voor 4 personen

Meatier-burger* (stuk(s))	4
Kipfilet met mediterrane kruiden* (stuk(s))	4
Courgette* (stuk(s))	1
Paprika* (stuk(s))	1
Rode ui (stuk(s))	1
Maiskolf* (stuk(s))	2
Aardappelen (g)	750
Komkommer* (stuk(s))	1
Rode cherrytomaten (g)	250
Veldsla* (g)	100
Teriyakisaus (g)	50
Hamburgerbol met sesam (stuk(s))	4
Zalmfilet* (stuk(s))	2
Garnalen* (g)	320
Ongezouten boter* (g)	125
Witte demi-baguette (stuk(s))	2
Verse bieslook, dille en bladpeterselie* (g)	20
Knoflookteent (stuk(s))	1
Pindasaus* (g)	80
Barbecuesaus (g)	50
Griekse kruidenmix (zakje(s))	1
Witte kaas (g)	50
Zelf toevoegen	
Zonnebloemolie (el)	2
Extra vierge olijfolie (tl)	1
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	583 /139
Vetten (g)	7
Waarvan verzadigd (g)	2,8
Koolhydraten (g)	12
Waarvan suikers (g)	2,7
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	8
Zout (g)	0,6



Aardappelen bereiden

- Laat de roomboter op kamertemperatuur komen.
- Was de aardappelen. Zet de aardappelen onder water in een pan.
- Kook de aardappelen 10 - 12 minuten.
- Giet af en wikkel de aardappel in aluminiumfolie. Besprenkel met een flinke scheut zonnebloemolie. Breng op smaak met peper en zout.



Groenten bereiden

- Snijd de courgette in halve maantjes. Snijd de paprika en ui in blokjes van 2 cm.
- Voeg de groenten toe aan een kom en meng met een flinke scheut zonnebloemolie en de Griekse kruidenmix. Rijg de groenten aan de satéprikkers.
- Wikkel de maiskolf in aluminiumfolie.
- Verwarm de oven voor op 180 graden.



Salade maken

- Halveer de cherrytomaten. Voeg de helft toe aan een saladekom. Voeg de andere helft toe aan een kleine kom.
- Snijd de komkommer in fijne blokjes. Meng in de saladekom de komkommer, sla, extra vierge olijfolie en balsamicoazijn. Breng op smaak met peper en zout en schep goed om.
- Verkruimel de witte kaas erboven.



Kruidenboter bereiden

- Snijd de verse kruiden fijn. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Meng in een kom de roomboter met de verse kruiden. Breng op smaak met peper en zout en meng goed door.
- Bak de baguette en de hamburgerbollen 3 - 4 minuten in de oven.



Grillen

- Meng in een kom de zalm met de teriyakisaus. Rijg de garnalen aan de satéprikkers.
- Grill de aardappelen 10 - 15 minuten op de barbecue (zie Tip).
- Grill de mais en groentespiesen 8 - 10 minuten op de barbecue.
- Grill de hamburgers, de kip en zalm 3 - 4 per kant. Grill de garnalen 2 - 3 minuten per kant.

Tip: Je kunt het vlees en de groenten ook bakken in een pan of roosteren in een voorverwarmde oven.



Serveren

- Voeg de pinda's en BBQ-sauzen toe aan kleine kommen.
- Dek de tafel met de salade, tomaten, kruidenboter en de baguette.
- Serveer met de gegrilde kip, garnalen en de zalm. Serveer de sauzen ernaast. Beleg de burgers en serveer op een schaal.
- Serveer de aardappelen en de mais met een toefje van de kruidenboter. Leg de groentespiesen op een schaal en serveer.

Eet smakelijk!

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 4 porties

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 4 porties

Bio yoghurt Griekse stijl* (g)	500
Peer* (stuk(s))	2
Walnootstukjes (g)	40
Zelf toevoegen	
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



Amerikaanse stijl pannenkoeken

met blauwe bessen en yoghurt Griekse stijl | 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, koekenpan, 2x kom, garde

Ingrediënten

Tarwebloem (g)	150
Biologische boeren karnemelk* (ml)	200
Bakpoeder (g)	8
Blauwe bessen* (g)	125
Bio yoghurt Griekse stijl* (g)	150
Ei* (stuk(s))	2
Zelf toevoegen	
Suiker (el)	1
Zonnebloemolie (el)	½
Honing [of plantaardig alternatief]	naar smaak
Zout (tl)	¼

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2301 /550	601 /144
Vetten (g)	18	5
Waarvan verzadigd (g)	7	1,8
Koolhydraten (g)	73	19
Waarvan suikers (g)	15,2	4
Vezels (g)	5	1
Eiwitten (g)	24	6
Zout (g)	2,7	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 aan de eieren en klop alles luchtig met een garde (zie Tip).
- Weeg 150 g bloem af. Voeg de zout, de suiker en ½ zakje bakpoeder toe aan een andere kom.
- Spatel het eimengsel en de karnemelk door het bloemmengsel.

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

Pannenkoeken bakken

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

Serveren

- Voeg de blauwe bessen toe aan een kom.
- Voeg de yoghurt toe aan een kom.
- Stapel de pannenkoeken op borden.
- Garneer met blauwe bessen en een toef yoghurt. Besprenkel met honing naar smaak.

Eet smakelijk!



No-bake rabarber cheesecake

met speculaasstukjes, aardbei en pistachenoten | 4 porties

Dessert

Totale tijd: 25 - 30 min.



Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, mixer, fijne rasp, steelpan, kleine kom

Ingrediënten

Speculaasstukjes (g)	120
Bio yoghurt Griekse stijl* (g)	100
Slagroom* (ml)	200
Retsuiker (g)	150
Aardbeien* (g)	150
Citroen* (stuk(s))	1
Pistachenoten (g)	20
Rabarber* (g)	110
Zelf toevoegen	
Water (ml)	75

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	991/237
Vetten (g)	13
Waarvan verzadigd (g)	7,9
Koolhydraten (g)	28
Waarvan suikers (g)	21,1
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	2
Zout (g)	0,3

Allergenen

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



Compote maken

- Verwijder de uiteinden van de rabarber en snijd de rabarber in kleine stukjes.
- Voeg de rabarber, 100 g suiker en de aangegeven hoeveelheid water toe aan een steelpan.
- Laat 18 - 20 minuten pruttelen op laag tot middelmatig vuur, of tot de rabarber volledig uit elkaar is gevallen en de saus stroperig is.
- Haal de pan van het vuur en zet apart. Laat volledig afkoelen.

Roomvulling maken

- Rasp de schil van de citroen met een fijne rasp. Pers de citroen uit in een kleine kom.
- Snijd de aardbeien in plakjes en eventuele kleinere aardbeien in kwartjes.
- Meng in een kom de room met de Griekse yoghurt en 50 g suiker. Klopt met een elektrische garde of handmixer tot een licht en luchtig mengsel.
- Meng voorzichtig 2 el citroensap en 1 tl citroenrasp door het mengsel.

Vullen en serveren

- Zet 4 glazen klaar. Schep in elk glas een laagje room, gevolgd door een laag speculaasstukjes, een laag rabarbercompote en een laag aardbeien. Herhaal deze stap en eindig met een laag aardbeien.
- Zet de cheesecakes minimaal 2 uur in de koelkast om op te stijven. Hak de pistachenoten grof.
- Garneer de cheesecakes vlak voor serveren met de pistachenoten en de overige citroenrasp.

Eet smakelijk!



Gegrilde garnalenspiesjes met geroosterde ciabatta

met aioli en mangosalsa | om te delen

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

Satéprikkers, 2x kom

Ingrediënten

Garnalen* (g)	440
Mango* (stuk(s))	1
Aioli* (g)	75
Limoen* (stuk(s))	1
Witte ciabatta (stuk(s))	2
BBQ-rub (zakje(s))	1
Knoflookteenten (stuk(s))	2
Rode cherrylampen (g)	125
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	1
Extra vierge olijfolie (el)	1
Witewijnazijn (tl)	2
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	590 /141
Vetten (g)	8
Waarvan verzadigd (g)	0,8
Koolhydraten (g)	11
Waarvan suikers (g)	3,6
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	7
Zout (g)	0,6

Allergenen

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



Voorbereiden

- Pers de knoflook of snijd fijn.
- Snijd de helft van de limoen in partjes. Pers de overige limoen uit in een kom.
- Voeg de garnalen, knoflook, BBQ-rub (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en olijfolie toe aan de kom. Meng goed en zet apart.
- Snijd de cherrylampen in vieren. Schil de mango, snijd het vruchtvlees in blokjes en voeg toe aan een andere kom. Voeg de witewijnazijn en extra vierge olijfolie toe en breng op smaak met peper en zout.

Grillen

- Rijg de garnalen aan spiesjes. Snijd het brood open, besprenkel met olijfolie naar smaak en rooster op middelmatig vuur op de barbecue.
- Grill de garnalen minimaal 3 - 4 minuten op de barbecue, of tot gaar (zie Tip).

Tip: Je kunt de garnalen ook in een pan bakken met een scheutje olijfolie.

Serveren

- Serveer de gegrilde garnalen op een serveerschaal en garneer met de mangosalsa. Leg de geroosterde ciabatta ernaast.
- Serveer met de limoenpartjes en aioli.

Eet smakelijk!



Trio van kruidenboter

met verse kruiden, zongedroogde tomaat en miso | om te delen

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, vershoudfolie

Ingrediënten

Ongezouten boter*	(g)	250
Witte miso	(g)	40
Verge bladpeterselie en bieslook*	(g)	20
Knoflookteent	(stuk(s))	1
Siciliaanse kruidenmix	(zakje(s))	1
Zongedroogde tomaten	(g)	30
Zelf toevoegen		
Peper & zout		naar smaak

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2369 /566
Vetten (g)	59
Waarvan verzadigd (g)	38
Koolhydraten (g)	5
Waarvan suikers (g)	2
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	2
Zout (g)	1,8

Allergenen

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



Voorbereiden

- Haal de roomboter uit de koelkast, snijd in blokjes en laat op kamertemperatuur komen. Verdeel de roomboter in 3 gelijke porties over aparte kommen.
- Pers de knoflook of snijd fijn.
- Snijd de verse kruiden fijn.
- Snijd de zongedroogde tomaten fijn.

Mengen

- Meng de eerste portie roomboter met de miso (let op: zout! Gebruik naar smaak).
- Meng de tweede portie roomboter met de verse kruiden en knoflook. Breng op smaak met peper en zout.
- Meng de derde portie roomboter met de zongedroogde tomaten en de Siciliaanse kruidenmix.

Serveren

- Rol elk stuk roomboter apart op in plasticfolie, in de vorm van een worstje. Leg de folie minimaal 30 minuten in de koelkast, verwijder de folie en serveer de boterrolletjes op een plankje of serveerschaal (zie Tip).

Tip: Je kunt de drie soorten boter ook in aparte kommen serveren.

Eet smakelijk!



Flammkuchen met spek en rode ui

met crème fraîche en rucola | 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
Crème fraîche* (g)	100
Gesnipperde rode ui* (g)	75
Rucola* (g)	40
Spekreepjes* (g)	75

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2054 /491	893 /213
Vetten (g)	27	12
Waarvan verzadigd (g)	13,5	5,9
Koolhydraten (g)	46	20
Waarvan suikers (g)	2,6	1,1
Vezels (g)	1	1
Eiwitten (g)	14	6
Zout (g)	1,7	0,7

Allergenen

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



Voorbereiden

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

Beleggen

- Besmeer de flammkuchen met de crème fraîche. Verdeel de spekjes en gesneden rode ui erover.

Serveren

- Bak de flammkuchen in 8 - 10 minuten in de oven.
- Snijd de flammkuchen in stukken en garneer met de rucola.

Eet smakelijk!



Wentelteefjes van brioche met banaan en chocolade

met mascarpone en pindakaas | 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

Diep bord, koekenpan, garde

Ingrediënten

Banaan (stuk(s))	1
Briochebroodje (stuk(s))	2
Mascarpone* (g)	50
Ei* (stuk(s))	2
Pindakaas (bakje(s))	2
Biologische halfvolle melk* (ml)	150
Melkchocoladedruppels (g)	30
Zelf toevoegen	
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	1
Zonnebloemolie (el)	½
Suiker (el)	2
Zout (tl)	½

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3130 /748	895 /214
Vetten (g)	37	11
Waarvan verzadigd (g)	16	4,6
Koolhydraten (g)	79	23
Waarvan suikers (g)	39,4	11,3
Vezels (g)	6	2
Eiwitten (g)	23	6
Zout (g)	2,3	0,7

Allergenen

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



1



2



3

Mengen

- Snijd het briochebrood open.
- Snijd de banaan in plakken.
- Hak de chocoladedruppels grof.
- Klop in een diep bord de melk, het ei, de suiker en een snufje zout met een garde.

Bakken

- Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Wentel ondertussen het briochebrood door het eimengsel. Let op: laat de plakken niet liggen in het eimengsel.
- Leg het briochebrood in de pan en bak ongeveer 4 minuten per kant, of tot goudbruin.

Serveren

- Verdeel de wentelteefjes over de borden en beleg met de mascarpone en banaan.
- Garneer met de pindakaas en chocoladedruppels.
- Besprenkel met de honing.

Eet smakelijk!



Turks broodje met kip kebab en yoghurt-knoflooksaus

met witte kaas en tomaat | 2 porties

Lunch

Totale tijd: 10 - 15 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Koekenpan, 2x kleine kom

Ingrediënten

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

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2481 /593	601 /144
Vetten (g)	24	6
Waarvan verzadigd (g)	11,9	2,9
Koolhydraten (g)	57	14
Waarvan suikers (g)	10	2,4
Vezels (g)	4	1
Eiwitten (g)	36	9
Zout (g)	3	0,7

Allergenen

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



Voorbereiden

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

Kip kebab bakken

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

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

Serveren

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

Eet smakelijk!



Wraps met tonijn, mango en avocado

met koriander en bosui | 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, zeef

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
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] mayonaise (el)	2
Peper & zout	naar smaak

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2674 / 639	588 / 141
Vetten (g)	30	7
Waarvan verzadigd (g)	3,9	0,9
Koolhydraten (g)	63	14
Waarvan suikers (g)	19,6	4,3
Vezels (g)	9	2
Eiwitten (g)	23	5
Zout (g)	1,6	0,4

Allergenen

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



Voorbereiden

- Snijd de koriander en munt grof.
- Halver 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.
- Giet de tonijn af.

Tonijnsalade maken

- Snijd de bosui in dunne ringen.
- Schil de mango en snijd het vruchtvlees in reepjes.
- Voeg de tonijn 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.

Serveren

- Leg 2 - 3 little gemblaadjes in het midden van elke tortilla.
- Verdeel de tonijnsalade, mango en avocado over de tortilla's.
- Rol de tortilla's op en snijd voor het serveren doormidden.

Eet smakelijk!



Orange dream smoothie

met mango, passievrucht en sinaasappel | 2 porties

Ontbijt

Totale tijd: 10 - 15 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Blender of staafmixer met hoge kom, kleine kom

Ingrediënten

Handsinaasappel* (stuk(s))	1
Mango* (stuk(s))	2
Passievrucht* (stuk(s))	1
Biologische halfvolle melk* (ml)	200
Chiazaad (g)	10
Zelf toevoegen	
Honing [of plantaardig alternatief]	naar smaak

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1125 /269	279 /67
Vetten (g)	4	1
Waarvan verzadigd (g)	1,2	0,3
Koolhydraten (g)	49	12
Waarvan suikers (g)	38	9,4
Vezels (g)	6	2
Eiwitten (g)	7	2
Zout (g)	0,1	0

Allergenen

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



Voorbereiden

- Halver 1 sinaasappel en pers uit boven een kleine kom.

Fruit snijden

- Schil de mango en snijd het vruchtvlees klein.
- Halver de passievrucht en lepel het vruchtvlees eruit.

Serveren

- Voeg het fruit, de melk en het sinaasappelsap toe aan een blender of hoge kom met staafmixer. Mix tot een dikke smoothie.
- Voeg honing naar smaak toe.
- Verdeel de smoothie over twee glazen. Garneer met het chiazaad.

Eet smakelijk!



Vietnamese rijstvelloempi'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, fijne rasp, pan met deksel, 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)	35
Wortel* (stuk(s))	1
Rijstpapier (stuk(s))	1
Verge gember* (tl)	2
Zelf toevoegen	
Zoutarm groente bouillonblokje (stuk(s))	1/4
Witte wijnazijn (el)	1
Suiker (el)	1/2
Zonnebloemolie (el)	1/2
Peper & zout	naar smaak
* in de koelkast bewaren	

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	572 / 137
Vetten (g)	1
Waarvan verzadigd (g)	0,2
Koolhydraten (g)	26
Waarvan suikers (g)	2,9
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	6
Zout (g)	0,7

Allergenen

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



Voorbereiden

- Breng 360 ml water met 1/4 bouillonblokje aan de kook in een pan met deksel. Kook de rijst, afgedeckt, 10 - 12 minuten. Laat afkoelen.
- Rasp de wortel met een grove rasp. Snipper de ui.
- Meng in een kom de witte wijnazijn, suiker en een snuf zout. Meng de ui en wortel erdoor en zet apart. Schep regelmatig om, zodat de smaken goed intrekken.

Snijden

- 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!



Tomaat-mozzarellabaguettes

met Italiaanse kruiden en vers basilicum | 4 porties

Voorafje

Totale tijd: 20 - 25 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kleine kom

Ingrediënten

Vers basilicum* (g)	10
Passata (g)	200
Italiaanse kruiden (zakje(s))	1
Mozzarella* (bol(len))	1
Tomaat (stuk(s))	2
Witte demi-baguette (stuk(s))	4
Zelf toevoegen	
Extra vierge olijfolie (el)	1
Peper & zout	naar smaak

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	738 / 176
Vetten (g)	4
Waarvan verzadigd (g)	1,7
Koolhydraten (g)	28
Waarvan suikers (g)	2,1
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	7
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 220 graden.
- Halveer de baguettes in de lengte.
- Snijd het basilicum fijn.
- Meng in een kleine kom de passata met de Italiaanse kruiden, de extra vierge olijfolie en de helft van het basilicum. Breng op smaak met peper en zout.

Toppings toevoegen

- Snijd de tomaat in blokjes.
- Scheur de mozzarella in kleine stukjes.
- Leg de baguettes op een bakplaat met bakpapier en verdeel de tomatensaus erover. Beleg met de mozzarella en de tomaat.

Serveren

- Bak de baguettes 8 - 10 minuten in de oven, of tot de kaas is gesmolten.
- Garneer de baguettes met het overige basilicum en breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de baguettes in plakjes en serveer.

Eet smakelijk!



Ciabatta met koudgerookte zalm en avocado

met kruidenroomkaas | 2 porties

Lunch

Totale tijd: 10 - 15 min.



Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Ingrediënten

Avocado (stuk(s))	1
Rode ui (stuk(s))	½
Kruidenroomkaas* (g)	75
Koudgerookte zalm* (g)	120
Volkoren ciabatta (stuk(s))	2
Zelf toevoegen	
Zwarte peper	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2205 /527	900 /215
Vetten (g)	31	13
Waarvan verzadigd (g)	10,2	4,2
Koolhydraten (g)	32	13
Waarvan suikers (g)	3,8	1,6
Vezels (g)	8	3
Eiwitten (g)	27	11
Zout (g)	1,9	0,8

Allergenen

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



Brood bakken

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

Toppings maken

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

Serveren

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

Eet smakelijk!



Bao buns met varkenshaas

met hoisinsaus en pinda's | 2 porties

Lunch

Totale tijd: 15 - 20 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

2x kom, koekenpan

Ingrediënten

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

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

Allergenen

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



Voorbereiden

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

Komkommersalade maken

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

Serveren

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

Eet smakelijk!



Pokébowl met kip en avocado

met sesamzaad en komkommer | 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, pan met deksel, 2x kleine kom, koekenpan

Ingrediënten

Sushirijst (g)	150
Mini-komkommer* (stuk(s))	1
Wittekool en wortel* (g)	100
Avocado (stuk(s))	1
Kipfilet* (stuk(s))	2
Sojasaus (ml)	20
Sesamzaad (zakje(s))	1
Zelf toevoegen	
Wittewijnnazijn (el)	2
Suiker (tl)	2
[Plantaardige] roomboter (el)	1
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	1
[Plantaardige] mayonaise (el)	2
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3163 / 756	772 / 185
Vetten (g)	35	8
Waarvan verzadigd (g)	8,1	2
Koolhydraten (g)	75	18
Waarvan suikers (g)	15,9	3,9
Vezels (g)	5	1
Eiwitten (g)	35	8
Zout (g)	2,1	0,5

Allergenen

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



Rijst koken

- Breng 350 ml water met een snufje zout aan de kook in een pan met deksel voor de rijst. Kook de rijst 12 - 15 minuten op laag vuur.
- Zet het vuur uit en houd afgedekt apart tot serveren.
- Meng in een kom 1 el wittewijnnazijn met 1 tl suiker.
- Voeg de wittekool en wortel toe aan de kom, breng op smaak met peper en zout en meng goed. Zet apart tot gebruik en schep af en toe om.

Kip bakken

- Snijd de kip in blokjes en breng op smaak met peper en zout.
- Verhit de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de kip 4 - 5 minuten, of tot de kip gaar is. Breng op smaak met peper en zout.
- Meng in een kleine kom de honing met de helft van de sojasaus, voeg toe aan de kip en roer door zodat de kip gelijkmatig bedekt is. Laat 1 - 2 minuten karamelliseren en roer dan de helft van het sesamzaad erdoor.
- Haal de pan van het vuur.

Serveren

- Snijd de komkommer in blokjes. Halveer de avocado en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakjes.
- Meng in een kleine kom de mayonaise met de overige sojasaus.
- Voeg de overige wittewijnnazijn en suiker toe aan de rijst en roer door met een vork.
- Verdeel de rijst over kommen. Leg de kip, komkommer, avocado, wittekool en wortel erbovenop. Besprenkel met de sojamayo en garneer met het overige sesamzaad.

Eet smakelijk!



Kipsaté met pindasaus

met verse koriander en gefrituurde uitjes | 4 porties

BBQ

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)	764/183
Vetten (g)	11
Waarvan verzadigd (g)	3,9
Koolhydraten (g)	8
Waarvan suikers (g)	5,7
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!



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, feta 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 feta 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!



Ontbijtbowls met Griekse yoghurt en vers fruit

met 3 variaties van toppings | 2 porties per dag

Ontbijt

Totale tijd: 5 - 10 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Ingrediënten

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

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	728/174
Vetten (g)	13
Waarvan verzadigd (g)	5,3
Koolhydraten (g)	9
Waarvan suikers (g)	5,7
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	4
Zout (g)	0,1

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

Allergenen

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



Yoghurt met blauwe bessen en kokosrasp

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

Yoghurt met appel en pecannoten

- Verwijder het klokhuis van de appel en snijd de appel in blokjes.
- Verdeel $\frac{1}{3}$ van de yoghurt over twee kommen.
- Garneer met de appel, pecannoten en kaneel.
- Voeg honing naar smaak toe.

Yoghurt met sinaasappel, cranberry's en walnoten

- Snid met een scherp mes de schil en het witte vlees van de sinaasappel. Snid het vruchtvlees in partjes.
- Verdeel $\frac{1}{3}$ van de yoghurt over twee kommen.
- Garneer met de sinaasappel en de cranberry-walnootmix.
- Voeg honing naar smaak toe.

Eet smakelijk!