

## 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.

## Benodigdheden

Cakeblik met een lengte van 25 cm, bakpapier, mixer, grote kom, 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)	1300 /311
Vetten (g)	16
Waarvan verzadigd (g)	3,8
Koolhydraten (g)	36
Waarvan suikers (g)	19,4
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	5
Zout (g)	0,6

## Allergenen

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

# Bananenbrood

met walnoten en kokos | +/- 10 plakken



**Bakken** Totale tijd: 60 - 70 min.



### 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 160 graden.
- Prak 2 **bananen** fijn met een vork (zie Tip). Snijd de derde **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 laten 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.

### 3. Bananenbrood bakken

- 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.
- Bak het bananenbrood 45 - 55 minuten in de oven.

### 2. 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.

### 4. Serveren

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

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

**Eet smakelijk!**



## Maaltijden voor elk moment

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of driegangendiner: onze **Extra recepten** zijn er voor elke gelegenheid. Lekker makkelijk!

**Ga naar je account en voeg na het kiezen van je menu nog meer lekkers toe.**



## 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.

## Benodigdheden

Mixer, grote kom, 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)	1595 /381
Vetten (g)	17
Waarvan verzadigd (g)	8,6
Koolhydraten (g)	48
Waarvan suikers (g)	34,1
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	7
Zout (g)	1,4

## Allergenen

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

# Double chocolate brownies

met walnoten | +/- 9 stuks



**Bakken** Totale tijd: 40 - 50 min.



### 1. 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).

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

### 3. Bakken

- 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.

### 2. Beslag mixen

- Mix in een grote kom het water, de **eieren**, de roomboter en de cakemix tot een egaal beslag (zie Tip).
- Voeg  $\frac{2}{3}$  van de **walnoten** en  $\frac{2}{3}$  van de **witte- en melkchocoladedruppels** toe aan het beslag.

**Tip:** Heb je een (hand)mixer? Mix het beslag dan met een mixer.

### 4. Serveren

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

**Tip:** Gebruik een satéprikker om te controleren of de brownie gaar is. De brownie mag nog plakkerig zijn vanbinnen. Is het deeg nog te vloeibaar? Bak de brownie dan nog enkele minuten verder.

**Eet smakelijk!**



## Maaltijden voor elk moment

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of driegangendiner: onze **Extra recepten** zijn er voor elke gelegenheid. Lekker makkelijk!

**Ga naar je account en voeg na het kiezen van je menu nog meer lekkers toe.**



## 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.

## Benodigdheden

Kom, mixer, grote kom, ovenschaal, bakpapier

## Ingrediënten

Gezouten amandelen (g)	30
Walnootstukjes (g)	40
Melkchocoladedruppels (g)	100
Gedroogde cranberry's (g)	40
Havermout (g)	150
Chiazaad (g)	100
Ei* (stuk(s))	2
Tahin* (g)	70
Pindakaas (bakje(s))	3
Zelf toevoegen	
Honing (el)	2½

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1823 /436
Vetten (g)	25
Waarvan verzadigd (g)	5,7
Koolhydraten (g)	37
Waarvan suikers (g)	15,6
Vezels (g)	8
Eiwitten (g)	12
Zout (g)	0,2

## Allergenen

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

# Granola bars

met noten, chiazaad en cranberry's | +/- 12 stuks



HELLO  
FRESH

Bakken Totale tijd: 45 min.



### 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 165 graden.
- Hak de **noten** en **chocoladedruppels** grof.
- Snijd de **gedroogde cranberry's** fijn.

### 2. Mengen

- Meng in een grote kom de **havermout** met de **noten**, **gedroogde cranberry's**, **chocoladedruppels** en het **chiazaad**.
- Scheid van 2 **eieren** het eiwit van de dooier en voeg het eiwit toe aan een vettvrije kom. Klop het eiwit stijf met een mixer.
- Voeg de **tahin**, **pindakaas** en honing toe en meng goed.
- Meng dit vervolgens goed door het havermoutmengsel.

### 3. Bakken en koelen

- Bekleed een vierkante ovenschaal met bakpapier.
- Vul de ovenschaal met het granolamengsel. Druk het mengsel zo goed mogelijk aan met de achterkant van een lepel zodat de repen na het bakken niet uit elkaar vallen.
- Bak 25 - 30 minuten in de oven.
- Laat de granola in 1 - 2 uur volledig afkoelen.

### 4. Serveren

- Haal de granola zodra deze goed is afgekoeld voorzichtig uit de ovenschaal en snijd met een scherp mes in dikke repen.

**Eet smakelijk!**



## Maaltijden voor elk moment

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of driegangendiner: onze **Extra recepten** zijn er voor elke gelegenheid. Lekker makkelijk!

**Ga naar je account en voeg na het kiezen van je menu nog meer lekkers toe.**



## 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.

## Benodigdheden

Bakblík, hoge kom, fijne rasp, handmixer, 2x mengkom, bakpapier

## Ingrediënten

Handsinaasappel* (stuk(s))	1
Roomboter* (g)	250
Appel* (stuk(s))	2
Rietsuiker (g)	200
Ei* (stuk(s))	5
Tarwebloem (g)	380
Bakpoeder (g)	16
Gemalen kaneel (tl)	2
Walnootstukjes (g)	40
Slagroom* (ml)	200

## Voedingswaarden

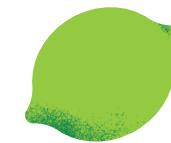
	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1292 /309
Vetten (g)	19
Waarvan verzadigd (g)	10,1
Koolhydraten (g)	30
Waarvan suikers (g)	14,1
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	6
Zout (g)	0,4

## Allergenen

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

# Appelcrumblecake

met walnoten en sinaasappelrasp | 12 porties



HELLO  
FRESH

Bakken Totale tijd: 75 - 85 min.



### 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 160 graden. Rasp de schil van de **sinaasappel** met een fijne rasp.
- Snijd de **roomboter** in blokjes en laat op kamertemperatuur komen.
- Schil de **appels**, verwijder het klokhuis en snijd de **appels** in partjes.
- Vet een ronde, diepe cakevorm met een doorsnede van 20 cm in met boter, of bekleed de bodem en zijkanten met bakpapier.

### 3. Cake bakken

- Spatel de **appels** en **walnoten** door het cakebeslag. Schep het beslag in de cakevorm.
- Strooi het kruimelmengsel erover.
- Bak de taart 50 - 60 minuten in de oven.

### 2. Mixen

- Houd 2 el **suiker** apart. Voeg de **roomboter** en de overige **suiker** toe aan een mengkom. Mix met een handmixer tot een licht en luchtig geheel.
- Voeg de **eieren**, 250 g **bloem**, het **bakpoeder** en de helft van de **sinaasappelrasp** toe en mix erdoorheen.
- Schep 3 el van het mengsel in een tweede kom. Voeg de **kaneel**, 1 el **suiker** en 130 g **bloem** toe aan de tweede kom. Wrijf het mengsel met je vingers tot een kruimelig deeg.

### 4. Serveren

- Laat de cake 10 - 15 minuten afkoelen in de vorm.
- Voeg ondertussen de **slagroom**, 1 el **suiker** en de overige **sinaasappelrasp** toe aan een hoge kom en mix met een handmixer tot de **slagroom** stevig is.
- Haal de **cake** uit de vorm en leg op een serveerschaal.
- Serveer met de **sinaasappelslagroom**.

Eet smakelijk!



## Maaltijden voor elk moment

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of driegangendiner: onze **Extra recepten** zijn er voor elke gelegenheid. Lekker makkelijk!

**Ga naar je account en voeg na het kiezen van je menu nog meer lekkers toe.**



## 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.

## Benodigdheden

### Ingrediënten

Yoghurt Griekse stijl* (g)	1000
Mango* (stuk(s))	2
Blauwe bessen* (g)	125
Pecanstukjes (g)	30
Pompoenpitten (g)	20
Appel* (stuk(s))	1
Chiazaad (g)	100
Zelf toevoegen	
Honing	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

### Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	592/142
Vetten (g)	9
Waarvan verzadigd (g)	3,7
Koolhydraten (g)	10
Waarvan suikers (g)	7,1
Vezels (g)	3
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.

## Ontbijtbowls met vers fruit en yoghurt Griekse stijl

3x ontbijten met 2 personen | 3 variaties



Ontbijt Totale tijd: 5 - 10 min.



### 1. Yoghurt met mango, pompoenpitten en chiazaad

- Schil 1 **mango** en snijd het vruchtvlees klein.
- Verdeel 1/3 van de **yoghurt** over twee kommen.
- Garneer met de **mango**, de **pompoenpitten** en 1/3 van het **chiazaad**.
- Voeg honing naar smaak toe.

### 2. Yoghurt met blauwe bessen, pecannoten en chiazaad

- Verdeel 1/3 van de **yoghurt** over twee kommen.
- Garneer met de **blauwe bessen**, **pecannoten** en 1/3 van het **chiazaad**.
- Voeg honing naar smaak toe.

### 3. Yoghurt met appel, mango en chiazaad

- Verwijder het klokhuis van de **appel** en snijd de **appel** in plakken. Schil 1 **mango** en snijd het vruchtvlees klein.
- Verdeel 1/3 van de **yoghurt** over twee kommen.
- Garneer met de **appel**, **mango** en 1/3 van het **chiazaad**.
- Voeg honing naar smaak toe.

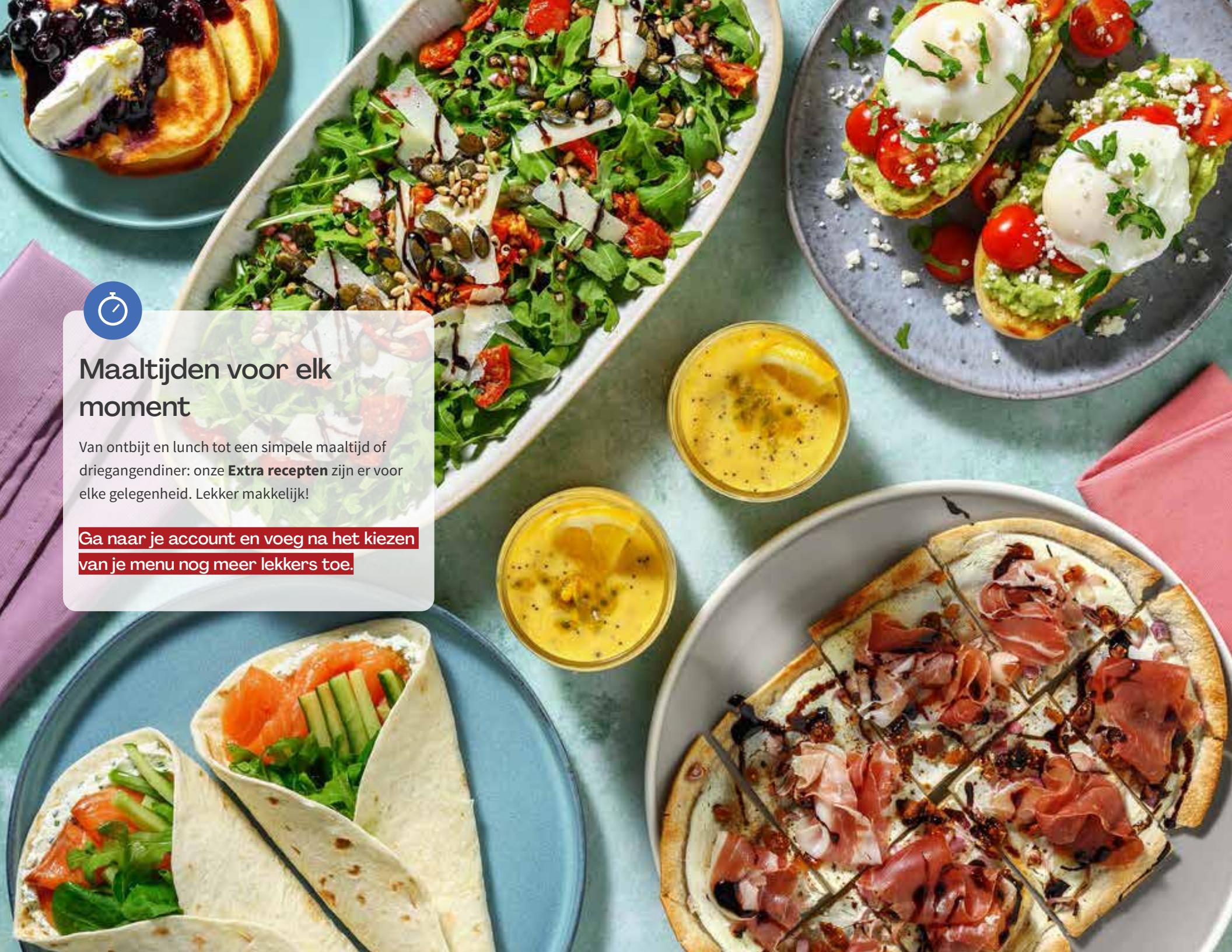
Eet smakelijk!



## Maaltijden voor elk moment

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of driegangendiner: onze **Extra recepten** zijn er voor elke gelegenheid. Lekker makkelijk!

**Ga naar je account en voeg na het kiezen van je menu nog meer lekkers toe.**



## 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.

## Benodigdheden

Kom, hapjespan met deksel

## Ingrediënten

Ei* (stuk(s))	4
Tomatenblokjes met knoflook en ui (pak(ken))	1
Paprika* (stuk(s))	2
Feta* (g)	50
Ras el hanout (zakje(s))	1
Verse bladpeterselie* (g)	20
Pitabroodje (stuk(s))	5
Zelf toevoegen	
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	1/4
Olijfolie (el)	2
Extra vierge olijfolie	naar smaak
Peper & zout	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3265 /780	490 /117
Vetten (g)	33	5
Waarvan verzadigd (g)	10,0	1,5
Koolhydraten (g)	81	12
Waarvan suikers (g)	18,5	2,8
vezels (g)	15	2
Eiwitten (g)	35	5
Zout (g)	4,4	0,7

## Allergenen

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

# Simpele shakshuka met pitabrood

met feta, verse peterselie en ras el hanout | 2 porties



Ontbijt Totale tijd: 30 - 40 min.



### 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd de **paprika** in dunne repen.
- Verhit de helft van de olijfolie in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur en bak de **paprika** 6 - 8 minuten.
- Snijd ondertussen de **peterselie** fijn.
- Verkruimel de **feta** boven een kleine kom. Voeg de helft van de **peterselie** toe en breng op smaak met extra vierge olijfolie en peper.

### 3. Pitabrood bakken

- Leg het **pitabrood** op een bakplaat met bakpapier. Besprenkel met de overige olijfolie en bestrooi met de overige **peterselie**.
- Bak het **pitabrood** 4 - 6 minuten in de oven.

### 2. Shakshuka maken

- Voeg de **tomatenblokjes** en 100 ml water toe en kook 4 - 5 minuten.
- Verkruimel het bouillonblokje boven de pan en voeg de **ras el hanout** toe. Roer goed door en breng op smaak met peper.
- Maak voor elk **ei** een kuilje in het groentemengsel en breek de **eieren** hierin. Zorg dat de **eieren** diep in de saus liggen, onderin de pan. Laat de **eieren**, afgedeckt, in 4 - 6 minuten stollen. Haal vervolgens het deksel van de pan, zet het vuur iets hoger en bak nog 2 - 4 minuten verder zodat eventueel overtollig vocht kan verdampen.

### 4. Serveren

- Garneer de shakshuka met de fetatopping.
- Serveer het **pitabrood** ernaast.

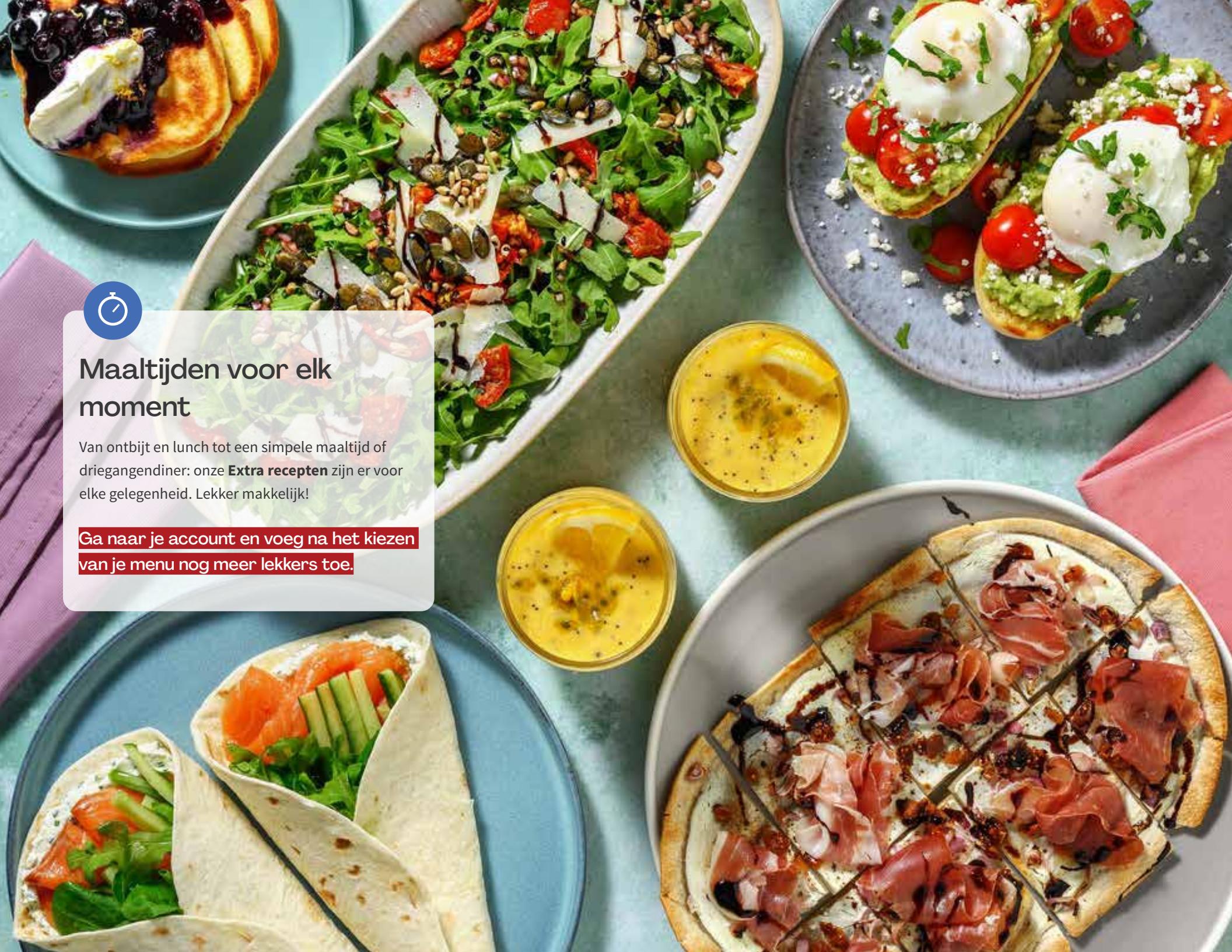
**Eet smakelijk!**



## Maaltijden voor elk moment

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of driegangendiner: onze **Extra recepten** zijn er voor elke gelegenheid. Lekker makkelijk!

**Ga naar je account en voeg na het kiezen van je menu nog meer lekkers toe.**



## 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.

## Benodigdheden

Steelpan, kleine kom

## Ingrediënten

Kruidenroomkaas* (g)	100
Tuinkers* (g)	20
Avocado (stuk(s))	1
Ei* (stuk(s))	4
Achterham* (plakje(s))	8
Roomkaas* (g)	100
Radijs* (bosje(s))	1
Crackers (stuk(s))	12
Zelf toevoegen	
Peper & zout	naar smaak

\*in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	684 / 163
Vetten (g)	12
Waarvan verzadigd (g)	3,9
Koolhydraten (g)	3
Waarvan suikers (g)	1,2
Vezels (g)	3
Eiwitten (g)	6
Zout (g)	0,6

## Allergenen

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

# Hartige ontbijtcrackers

kruidenkaas & ham, avocado & ei, roomkaas & ham

3 x ontbijten voor 2 personen



Ontbijt Totale tijd: 10 - 15 min.



### Optie 1: Ham en kruidenroomkaas

- Verdeel vier **crackers** over twee borden.
- Besmeer de **crackers** met de **kruidenroomkaas**.
- Verdeel de **ham** over de **crackers** en garneer met de **tuinkers**.

### Optie 2: Avocado en gekookt ei

- Breng ruim water aan de kook in een steelpan. Voeg de **eieren** voorzichtig toe en kook de **eieren** 5 - 7 minuten (zie Tip).
- Giet daarna af en laat de **eieren** schrikken onder koud water. Pel de **eieren** en snij door middelen.
- Halveer de **avocado** en verwijder de pit en schil. Prak in een kleine kom het vruchtvlees fijn. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel vier **crackers** over twee borden. Verdeel de geprakte **avocado** erover. Garneer met de **eieren** en de **tuinkers**.

### Optie 3: Roomkaas, ham en radijs

- Verdeel vier **crackers** over twee borden.
- Snijd de **radijs** in dunne plakken.
- Besmeer de **crackers** met de **roomkaas**.
- Verdeel de **ham** over de **crackers** en garneer met de **radijs**. Breng op smaak met peper en zout.

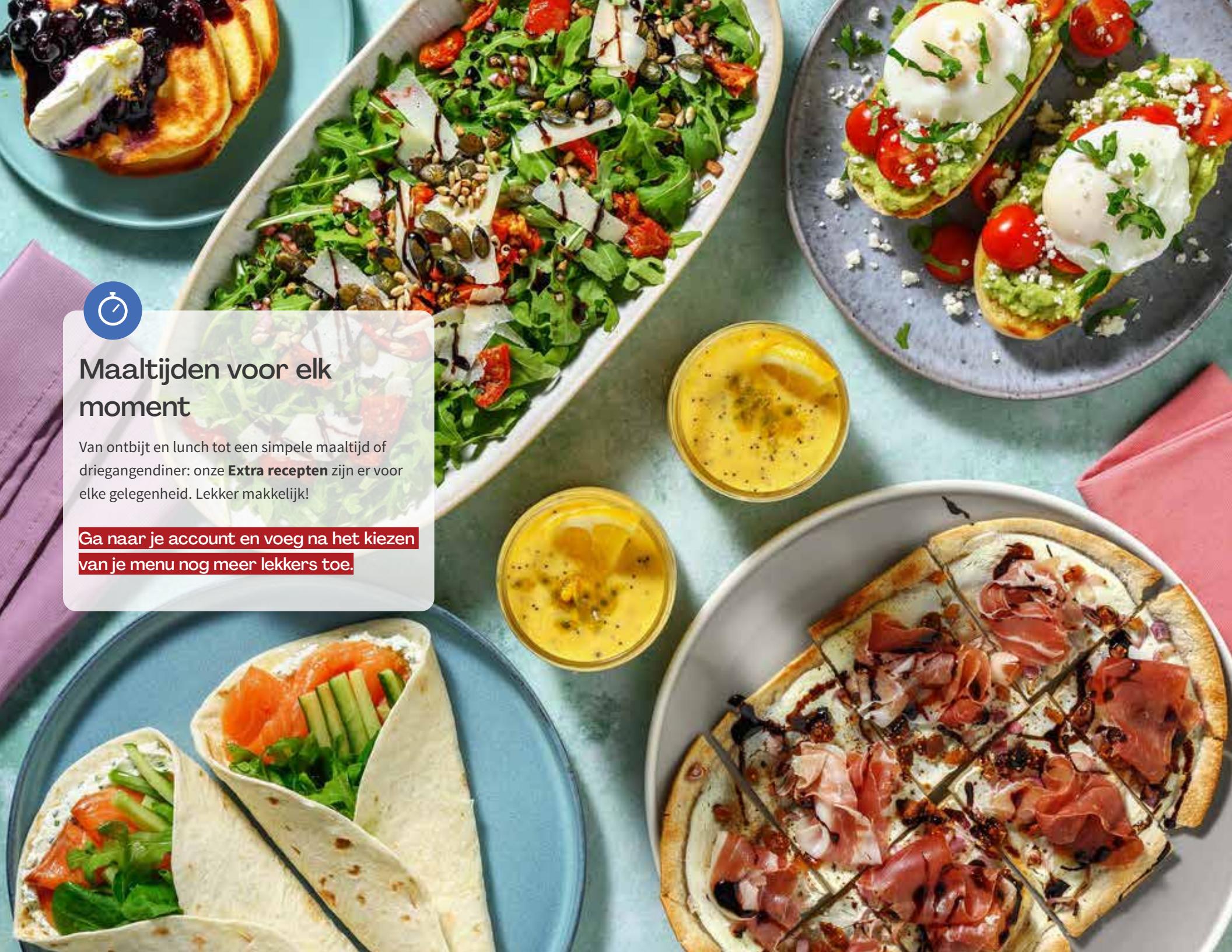
### Eet smakelijk!



## Maaltijden voor elk moment

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of driegangendiner: onze **Extra recepten** zijn er voor elke gelegenheid. Lekker makkelijk!

**Ga naar je account en voeg na het kiezen van je menu nog meer lekkers toe.**



## Benodigdheden

Aluminiumfolie, steelpan, kleine kom, koekenpan, 2x kom, garde

## Ingrediënten voor 2 personen

Tarwebloem (g)	150
Ei* (stuk(s))	2
Biologische boeren karnemelk* (ml)	200
Frambozen* (g)	125
Aardbeiensaus (g)	15
Bakpoeder (g)	8
Mascarpone* (g)	50
Citroen* (stuk(s))	1
<b>Zelf toevoegen</b>	
Suiker (el)	2
Honing (el)	1
Zonnebloemolie (el)	1
Zout (tl)	½

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	687/164
Vetten (g)	6
Waarvan verzadigd (g)	2,5
Koolhydraten (g)	22
Waarvan suikers (g)	7,9
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	6
Zout (g)	0,8

## Allergenen

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

## Ontbijtbox

# American pancakes met mascarpone met zelfgemaakte frambozensaus en honing | 2 porties

Weekendrecept Totale tijd: 25 - 35 min.



### 1. Voorbereiden

- Kluts de **eieren** in een kom. Voeg de **karnemelk** toe en klop alles luchtig met een garde (zie Tip).
- Weeg 150 g **bloem** af. Voeg de **bloem**, ½ zakje **bakpoeder**, ½ tl zout en 1 el suiker toe aan een andere kom.
- Pers de **citroen** uit boven een kleine kom.
- Spatel de opgeklopte **eieren** en **karnemelk** door het bloemmengsel. Voeg 1 el **citroensap** toe en meng goed door elkaar.

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

### 2. Bakken

- Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een grote koekenpan op middelhoog vuur.
- Schenk een soeplepel beslag in de pan (zie Tip). Bak de pannenkoek in ongeveer 2 minuten per kant bruin. Haal uit de pan en houd warm onder aluminiumfolie.
- Herhaal tot het beslag op is. Voeg indien nodig tussendoor extra zonnebloemolie toe aan de koekenpan.

**Tip:** Let op: je bakt kleine pannenkoeken - deze kun je hoger stapelen.

### 3. Saus maken

- Voeg ondertussen de **aardbeienstaart** en **frambozen** toe aan een steelpan op middelhoog vuur met 4 el water en 1 el suiker.
- Laat 2 - 3 minuten sudderen, of tot er een stroperige saus ontstaat.

### 4. Serveren

- Stapel de pancakes op een serveerschaal en verdeel de frambozensaus erover.
- Serveer met de **mascarpone** en de honing (zie Tip).

**Tip:** Dit ontbijt is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Laat dan de honing en/of mascarpone achterwege.

**Eet smakelijk!**

### Ingrediënten voor 2 personen

Yoghurt Griekse stijl* (g)	1300
Granola (pak(ken))	1
Blauwe bessen* (g)	250
Mango* (stuk(s))	1
Appel* (stuk(s))	2
Frambozen* (g)	125
Zelf toevoegen	
Honing	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

### Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	694 /166
Vetten (g)	9
Waarvan verzadigd (g)	3,6
Koolhydraten (g)	14
Waarvan suikers (g)	10,6
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	5
Zout (g)	0,2

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

### Allergenen

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

# Granola en yoghurt Griekse stijl combinaties

met verse frambozen, blauwe bessen, mango en appel

Doordeweeks Totale tijd: 5 min. | 5 dagen ontbijten voor 2 personen



## 1. Goedemorgen!

Lekker makkelijk en snel ontbijten doordeweeks en toch boordevol variatie? Met onze Ontbijtbox kun je alle kanten op. Op deze receptkaart vind je 3 yoghurt-granolavariaties met vers fruit. Zo kun je 5 dagen per week genieten van de volle smaak van yoghurt Griekse stijl, elke dag nét even iets anders. Zie ook de tips om je yoghurtontbijt om te toveren tot smoothie of smoothiebowl!

## 2. Variatie 1: Mango & blauwe bes (2 porties)

- Schil de **mango** en snijd het vruchtvlees in plakjes.
- Verdeel 130 g **yoghurt Griekse stijl** per persoon over diepe kommen (zie Tip).
- Top met 50 g **granola** per persoon.
- Garneer met per persoon: de helft van de **mango** en 1 el **blauwe bessen**.

**Tip:** Probeer ook eens een smoothiebowl! Mix het fruit en de yoghurt met een blender of staafmixer tot een dikke smoothie. Voeg naar smaak honing of agavesiroop toe en bestrooi met een lepel granola.

## 3. Variatie 2: Appel & blauwe bes (4 porties)

- Verwijder het klokhuis van de **appel** en snijd ½ **appel** per persoon in dunne plakjes (zie Tip).
- Verdeel 130 g **yoghurt Griekse stijl** per persoon over diepe kommen.
- Top met 50 g **granola** per persoon.
- Garneer met de **appel** en 1½ el **blauwe bessen** per persoon.

**Tip:** Zin in iets warms? Karamelliseer de **appel**! Bak in een koekenpan op middelhoog vuur de appelpakjes met 1 el roomboter in 4 - 5 minuten lichtbruin. Verhoog het vuur, voeg 1/2 el honing toe en karamelliseer de **appel** 1 - 2 minuten. Voeg eventueel een snufje kaneel toe.

## 4. Variatie 3: Framboos & blauwe bes (4 porties)

- Verdeel 130 g **yoghurt Griekse stijl** per persoon over diepe kommen (zie Tip).
- Top met 50 g **granola** per persoon.
- Garneer met 1 el **frambozen** en 1 el **blauwe bessen** per persoon.

**Tip:** Probeer dit recept ook eens als roze smoothie! Mix het fruit, de yoghurt en 2 scheutjes melk in een blender of met een staafmixer tot een dikke smoothie. Voeg honing of agavesiroop naar smaak toe en bestrooi met een lepel granola.

**Eet smakelijk!**



## Smoothiebox

### Begin de dag vol vitaminen!

1

#### Very berry smoothie

met blauwe bessen, frambozen en banaan

2

#### Green booster smoothie

met mango, komkommer en spinazie

3

#### Mango-frambozensmoothie

met kokosmelk en chiazaad

## Very berry smoothie

met blauwe bessen, frambozen en banaan | 2 porties

5 min.



#### Benodigdheden

Hoge kom, staafmixer

#### Ingrediënten voor 2 personen

Banaan (stuk(s))	2
Blauwe bessen* (g)	125
Frambozen* (g)	125
Kokosmelk (ml)	250
Zelf toevoegen	
Honing [of plantaardig alternatief]	naar smaak

\*in de koelkast bewaren

#### Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	435 /104
Vetten (g)	6
waarvan verzadigd (g)	5
Koolhydraten (g)	11
waarvan suikers (g)	8,7
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	1
Zout (g)	0

1. Pel de **bananen** en snijd ze in stukken.

2. Voeg de **banaan**, frambozen en 250 ml **kokosmelk** toe aan een blender of aan een 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.

3. Voeg honing naar smaak toe en mix kort door de smoothie.

4. Schenk de smoothie in twee glazen en garneer met de overige **blauwe bessen**.

## Contact

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

## Smoothiebox

#### Allergenen

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

# Green booster smoothie

met mango, komkommer en spinazie | 2 porties

5 min.



## Benodigdheden

Staafmixer of blender, hoge kom

## Ingrediënten voor 2 personen

Kokosmelk (ml)	250
Banaan* (stuk(s))	2
Komkommer* (stuk(s))	1
Mango* (stuk(s))	1
Spinazie* (g)	100
Limoen* (stuk(s))	½
zelf toevoegen	
Honing [of plantaardig alternatief]	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	346 /83
Vetten (g)	6
waarvan verzadigd (g)	5
Koolhydraten (g)	6
waarvan suikers (g)	4,9
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	1
Zout (g)	0

## Allergenen

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

# Mango-frambozensmoothie

met kokosmelk en chiazaad | 2 porties

5 min.



## Benodigdheden

Staafmixer of blender, hoge kom, kleine kom

## Ingrediënten voor 2 personen

Kokosmelk (ml)	250
Frambozen* (g)	125
Mango* (stuk(s))	1
Limoen* (stuk(s))	½
Chiazaad (g)	10
Zelf toevoegen	
Honing [of plantaardig alternatief]	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1418 /339	438 /105
Vetten (g)	23	7
waarvan verzadigd (g)	18,9	5,8
Koolhydraten (g)	25	8
waarvan suikers (g)	20,3	6,3
Vezels (g)	6	2
Eiwitten (g)	4	1
Zout (g)	0	0

1. Schil 1 **mango** en snijd het vruchtvlees in kleine stukken. Pers een ½ **limoen** uit boven een kleine kom.

2. Mix de **mango** met 250 ml **kokosmelk**, **limoensap** en frambozen in een blender, of in een hoge kom met een staafmixer, tot een dikke smoothie.

3. Houd je van zoet? Voeg dan wat honing toe naar smaak.

4. Verdeel de smoothie over de glazen. Garneer met het **chiazaad**.

Eet smakelijk!

## 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.

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, grote kom

## Ingrediënten

Geraspte cheddar* (g)	150
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
Pulled chicken* (g)	100
Biologische zure room* (g)	100
Bieten-tortillachips (g)	300
Zelf toevoegen	
Peper & zout	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	963 /230
Vetten (g)	15
Waarvan verzadigd (g)	4,2
Koolhydraten (g)	16
Waarvan suikers (g)	2,3
Vezels (g)	3
Eiwitten (g)	7
Zout (g)	0,4

## Allergenen

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

# Loaded nacho's met pulled chicken

met zelfgemaakte guacamole, jalapeño's en cheddar | 4 porties



HELLO  
FRESH

Voorafje Totale tijd: 30 - 40 min.



### 1. Voorbereiden

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

### 2. Snijden

- Halver de **avocado**'s en verwijder de pit en schil. Snijd de **avocado** in blokjes en voeg toe aan een grote kom.
- Snijd de **tomaat** in kleine blokjes.
- Snipper de **sjalot**. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Halver de **limoen**.

### 3. Guacamole maken

- Prak het vruchtvlees van de **avocado**'s fijn met een vork.
- Voeg de **tomaat**, **sjalot** en **knoflook** toe.
- Knijp de **limoen** uit boven de kom.
- Meng alles goed en breng op smaak met peper en zout.

### 4. 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 en serveer samen met de **guacamole** als dips bij de **nacho's**.

Eet smakelijk!



## Maaltijden voor elk moment

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of driegangendiner: onze **Extra recepten** zijn er voor elke gelegenheid. Lekker makkelijk!

**Ga naar je account en voeg na het kiezen van je menu nog meer lekkers toe.**



## 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.

## Benodigdheden

Kom, fijne rasp, soeppan

## Ingrediënten

Witte demi-baguette (stuk(s))	2
Knoflookteentjes (stuk(s))	3
Verge bieslook* (g)	10
Parmigiano Reggiano DOP* (stuk(s))	1
Geraspte cheddar* (g)	50
Verge Indiase dahlsoep* (ml)	1000
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] roomboter (g)	20
Extra vierge olijfolie (el)	4
Zout	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	658 / 157
Vetten (g)	9
Waarvan verzadigd (g)	4,5
Koolhydraten (g)	15
Waarvan suikers (g)	1,5
Vezels (g)	3
Eiwitten (g)	5
Zout (g)	0,8

## Allergenen

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

# Verge Indiase dahlsoep met zelfgemaakt knoflookbrood

met cheddar en verge bieslook | 3 - 4 porties

Lunch Totale tijd: 20 - 25 min.



HELLO  
FRESH



## 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Haal de roomboter uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen.
- Hak de **bieslook** fijn. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Rasp de **Parmigiano Reggiano** met een fijne rasp.

## 2. Knoflookboter maken

- Voeg de zachte roomboter toe aan een kom.
- Meng de roomboter met de extra vierge olijfolie, de **knoflook** en  $\frac{2}{3}$  van de **verge bieslook**.
- Breng op smaak met een flinke snuf zout.

## 3. Brood bakken

- Snijd de **demi-baguettes** in schuine plakken, maar snijd de plakjes niet los van de onderkant.
- Besmeer de plakjes aan de binnenkant ruim met knoflookboter.
- Verdeel de **geraspte cheddar** en **Parmigiano Reggiano** in en over de **baguettes**.
- Bak 10 minuten in de oven, of tot de **kaas** goudbruin kleurt.

## 4. Soep opwarmen en serveren

- Verwarm ondertussen de dahl in een soeppan op middelhoog vuur.
- Leg het knoflookbrood op een serveerschaal en bestrooi met de overige **verge bieslook**.
- Verdeel de dahl over diepe borden.
- Breek het **brood** aan tafel in stukken. Serveer met de dahl.

Eet smakelijk!



## Maaltijden voor elk moment

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of driegangendiner: onze **Extra recepten** zijn er voor elke gelegenheid. Lekker makkelijk!

**Ga naar je account en voeg na het kiezen van je menu nog meer lekkers toe.**



## 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.

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kleine kom, soeppan

## Ingrediënten

Witte demi-baguette (stuk(s))	2
Vers basilicum* (g)	10
Passata (g)	200
Italiaanse kruiden (zakje(s))	1
Mini-romatomaten (g)	200
Mozzarella* (bol(len))	1
Verset tomatensoep met basilicum* (ml)	1000
Zelf toevoegen	
Extra vierge olijfolie (el)	1
Peper & zout	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	393 /94
Vetten (g)	4
Waarvan verzadigd (g)	1,3
Koolhydraten (g)	10
Waarvan suikers (g)	2,8
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	3
Zout (g)	0,8

## Allergenen

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

# Verse tomatensoep met zelfgemaakt tomaat-mozzarellabrood

met Italiaanse kruiden en vers basilicum | 3 - 4 porties

Lunch Totale tijd: 20 - 25 min.



## 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Halveer de **baguette** in de lengte.
- Snijd het **basilicum** fijn.
- Meng in een kleine kom de **passata** met de **Italiaanse kruiden**, de helft van het **basilicum**, de extra vierge olijfolie, peper en zout.

## 2. Brood beleggen

- Halveer de **tomaten**.
- Scheur de **mozzarella** in kleine stukjes.
- Leg het **brood** op een bakplaat met bakpapier en verdeel de **passata** erover.
- Leg daarop de **mozzarella** en de **tomaten**.

## 3. Brood bakken

- Bak het **brood** 6 - 8 minuten in de oven, of tot de **kaas** gesmolten is.

## 4. Soep opwarmen en serveren

- Verwarm ondertussen de **tomatensoep** in een soeppan op middelhoog vuur.
- Garneer het **brood** met het overige **basilicum** en breng op smaak met peper en zout. Snijd het **brood** in plakjes en leg op een grote schaal of bord.
- Verdeel de **tomatensoep** over diepe borden. Serveer het **brood** met de soep.

**Eet smakelijk!**



## Maaltijden voor elk moment

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of driegangendiner: onze **Extra recepten** zijn er voor elke gelegenheid. Lekker makkelijk!

**Ga naar je account en voeg na het kiezen van je menu nog meer lekkers toe.**



## 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.

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kleine kom, soeppan

## Ingrediënten

Witte demi-baguette (stuk(s))	2
Vers basilicum* (g)	10
Passata (g)	200
Italiaanse kruiden (zakje(s))	1
Mini-romatomaten (g)	200
Mozzarella* (bol(len))	1
Verge tomatensoep met gehaktballetjes*	1000
(ml)	
Zelf toevoegen	
Extra vierge olijfolie (el)	1
Peper & zout	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	446 / 107
Vetten (g)	5
Waaran verzadigd (g)	2
Koolhydraten (g)	11
Waaran suikers (g)	3
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	4
Zout (g)	0,9

## Allergenen

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

# Verge tomatensoep met gehaktballetjes en zelfgemaakt tomaat-mozzarellabrood

met Italiaanse kruiden en vers basilicum | 3 - 4 porties



HELLO  
FRESH

Lunch Totale tijd: 20 - 25 min.



## 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Halveer de **baguette** in de lengte.
- Snijd het **basilicum** fijn.
- Meng in een kleine kom de **passata** met de **Italiaanse kruiden**, de helft van het **basilicum**, 1 el extra vierge olijfolie, peper en zout.

## 2. Brood beleggen

- Halveer de **tomaten**.
- Scheur de **mozzarella** in kleine stukjes.
- Leg de helften van het **brood** op een bakplaat met bakpapier en verdeel de **passata** ervoor.
- Leg daarop de **mozzarella** en de **tomaten**.

## 3. Brood bakken

- Bak het **brood** 6 - 8 minuten in de oven, of tot de **kaas** gesmolten is.

## 4. Soep opwarmen en serveren

- Verwarm ondertussen de **tomatensoep** in een soeppan op middelhoog vuur.
- Garneer het **brood** met het overige **basilicum** en breng op smaak met peper en zout. Snijd het **brood** in plakjes en leg op een grote schaal of bord.
- Verdeel de **tomatensoep** over diepe borden.
- Serveer het **brood** met de soep.

**Eet smakelijk!**



## Maaltijden voor elk moment

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of driegangendiner: onze **Extra recepten** zijn er voor elke gelegenheid. Lekker makkelijk!

**Ga naar je account en voeg na het kiezen van je menu nog meer lekkers toe.**



## 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.

## Benodigdheden

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

## Ingrediënten

Mango* (stuk(s))	2
Verse munt* (g)	10
Limoen* (stuk(s))	2
Citroen* (stuk(s))	2
Kristalsuiker (g)	200
Zelf toevoegen	
Water (ml)	310

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

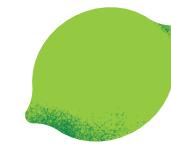
	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	405 /97
Vetten (g)	0
Waarvan verzadigd (g)	0
Koolhydraten (g)	23
Waarvan suikers (g)	21,2
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	0
Zout (g)	0

## Allergenen

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

# Sorbets van mango-munt en citroen-limoen

zelfgemaakte sorbetvariaties | 6 porties



HELLO  
FRESH

Dessert. Totale tijd: 200 min.



### 1. Sorbet van mango-munt bereiden

- Schil de **mango** en snijd het vruchtvlees klein.
- Ris de blaadjes van de **munt**. Bewaar een paar **muntblaadjes** ter garnering.
- Voeg de **mango**, de **munt**, de helft van de suiker en 60 ml water toe aan een grote kom.
- Pureer met een staafmixer tot een gladde puree.

### 2. Sorbet van citroen-limoen bereiden

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

### 3. Sorbets invriezen

- Voeg beide sorbets toe aan aparte vriezerbestendige kommen.
- Laat minimaal 3 uur koelen in de vriezer (zie Tip). Roer de eerste 2 uur iedere 30 minuten de sorbets door.

**Tip:** Je kunt de sorbets ook een nacht in de vriezer koelen.

### 4. Serveren

- Haal de sorbets 5 minuten voor serveren uit de vriezer.
- Gebruik een ijsschep om de sorbets in kommen of schaaltjes te scheppen. Garneer met de achtergehouden **muntblaadjes**.

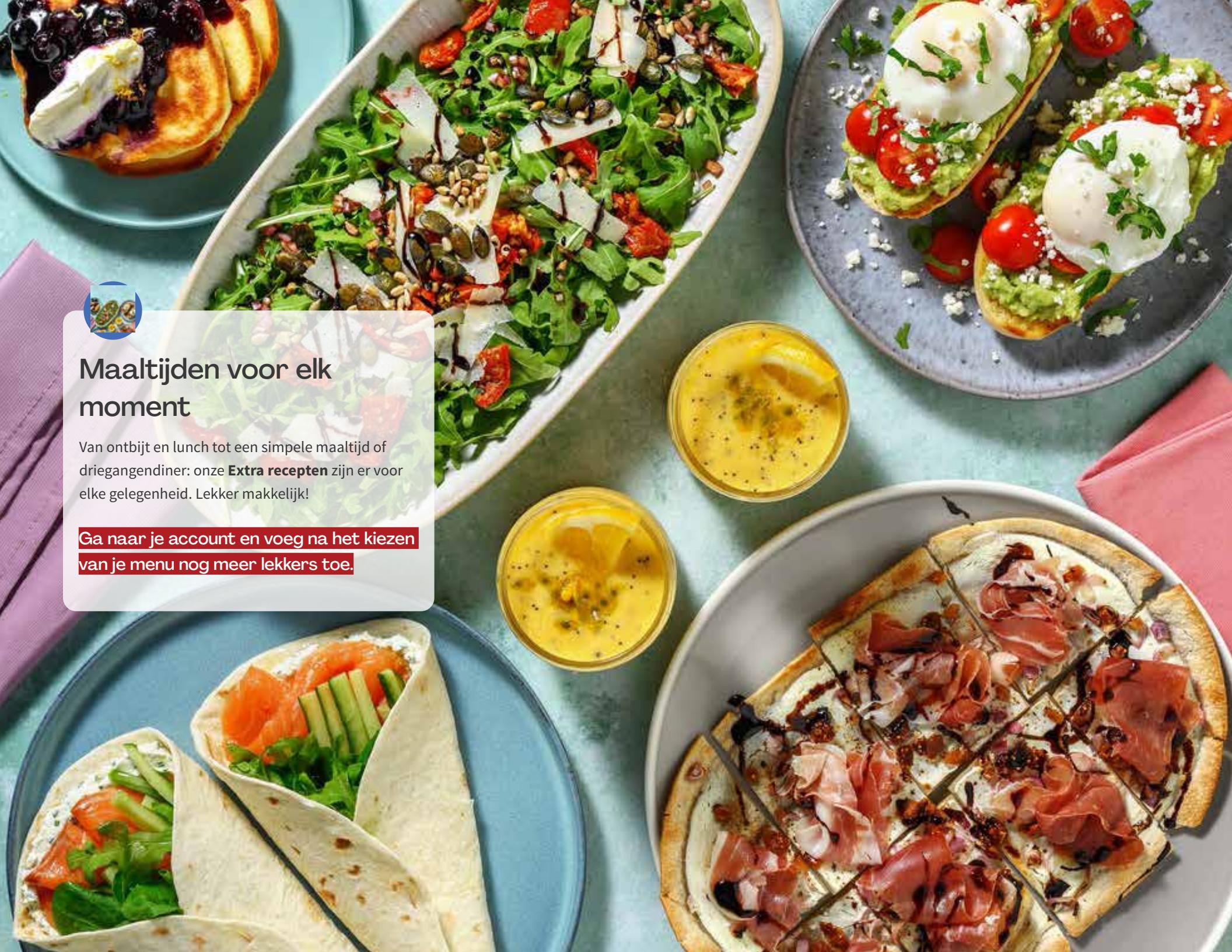
**Eet smakelijk!**



## Maaltijden voor elk moment

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of driegangendiner: onze **Extra recepten** zijn er voor elke gelegenheid. Lekker makkelijk!

**Ga naar je account en voeg na het kiezen van je menu nog meer lekkers toe.**



## 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.

## Benodigdheden

Glas, grote pan, keukenpapier, schuimspaan, kleine kom

## Ingrediënten

Witte ciabatta (stuk(s))	2
Avocado (stuk(s))	1
Ei* (stuk(s))	4
Koudgerookte zalm* (g)	1
Citroenmayo met zwarte peper* (g)	50
Tuinkers* (g)	20
Zelf toevoegen	
Wittewijnazijn (tl)	2
Olijfolie (el)	½
Peper & zout	naar smaak

\*in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3213 /768	871 /208
Vetten (g)	50	14
Waarvan verzadigd (g)	8,1	2,2
Koolhydraten (g)	41	11
Waarvan suikers (g)	2,2	0,6
Vezels (g)	4	1
Eiwitten (g)	36	10
Zout (g)	2,3	0,6

## Allergenen

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

# Avocado, gerookte zalm en gepocheerde eieren op toast met citroenmayonaise | 2 porties



Lunch Totale tijd: 20 - 25 min.



### 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Halveer de **avocado** en verwijder de pit en schil.
- Prak het vruchtvlees in een kleine kom samen met de **citroenmayonaise**.
- Breng op smaak met peper en zout.

### 3. Ei pocheren

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

### 2. Brood roosteren

- Snijd het **brood** in de lengte doormidden en besprekel met de olijfolie.
- Leg op een met bakplaat met bakpapier bak 5 - 7 minuten in de oven.

### 4. Serveren

- Leg de toast op borden en verdeel de **avocado** er overheen.
- Beleg met de gerookte **zalm** en de gepocheerde **eieren**.
- Garneer met de **tuinkers**.
- Breng op smaak met extra peper.

**Eet smakelijk!**



## Maaltijden voor elk moment

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of driegangendiner: onze **Extra recepten** zijn er voor elke gelegenheid. Lekker makkelijk!

**Ga naar je account en voeg na het kiezen van je menu nog meer lekkers toe.**



## 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.

## Benodigdheden

Karaf, ijsblokjesvorm

## Ingrediënten

Limoen* (stuk(s))	3
Verse gember* (tl)	5
Citroen* (stuk(s))	3
Handsinaasappel* (stuk(s))	2
Verse munt* (g)	10
Zelf toevoegen	
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	1½
Suiker (el)	2
Water (ml)	3000

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	58 /14
Vetten (g)	0
Waarvan verzadigd (g)	0
Koolhydraten (g)	3
Waarvan suikers (g)	2
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	0
Zout (g)	0

## Allergenen

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

# Zelfgemaakte limonade

2 variaties: honing-gember & munt-sinaasappel | 2x 1500 ml



HELLO  
FRESH

Drankjes Totale tijd: 60 - 70 min.



### 1. Voorbereiden

- Vul een ijsblokjesvorm met water en zet minimaal 2 uur in de vriezer.
- Kook ondertussen 1000 ml water. Laat 5 - 10 minuten afkoelen, zodat het water heet is maar niet meer kookt.
- Snijd 1 **citroen** in schijfjes. Pers de overige **citroenen** uit in een grote kan.
- Schil de **gember** en snijd in dunne plakken.

### 3. Munt-sinaasappellimonade maken

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

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

### 2. Honing-gemberlimonade maken

- Voeg de **gember** en honing toe aan de kan (zie Tip).
- Voeg het hete water toe en roer goed door. Zet opzij en laat afkoelen tot kamertemperatuur.
- Voeg 500 ml koud water en de **citroenschijfjes** toe.

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

### 4. Serveren

- Laat de limonades minimaal 1 uur afkoelen in de koelkast, zodat ze helemaal koud zijn.
- Verdeel de limonades over glazen met ijsblokjes.
- Voeg eventueel extra **citroen-** of **limoenschijfjes** uit de kannen toe aan de glazen. Garneer met de overige **muntblaadjes**.

**Eet smakelijk!**



## Maaltijden voor elk moment

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of driegangendiner: onze **Extra recepten** zijn er voor elke gelegenheid. Lekker makkelijk!

**Ga naar je account en voeg na het kiezen van je menu nog meer lekkers toe.**



## 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.

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, blender of staafmixer met hoge kom

## Ingrediënten

Yoghurt Griekse stijl* (g)	500
Frambozen* (g)	125
Witte-chocoladedruppels (g)	100
Cranberry-walnootmix (g)	120
Zelf toevoegen	
Honing [of plantaardig alternatief]	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	950 / 227
Vetten (g)	15
Waarvan verzadigd (g)	6,7
Koolhydraten (g)	16
Waarvan suikers (g)	14,5
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	5
Zout (g)	0,4

## Allergenen

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

# Frisse yoghurtbites

met frambozen en witte chocolade | om te delen



Dessert Totale tijd: 60 - 70 min.



### 1. Voorbereiden

- Snijd de **witte-chocoladedruppels** grof.
- Voeg de **yoghurt** en  $\frac{1}{3}$  van de **frambozen** toe aan een blender of hoge kom als je een staafmixer gebruikt. Mix tot een dikke substantie.
- Voeg honing naar smaak toe.

### 2. Bites maken

- Verdeel het mengsel over een bakplaat met bakpapier. Spreid uit tot een egale laag (zie Tip).
- Verdeel de **cranberry-walnootmix**, **witte chocolade** en de overige **frambozen** erover.

**Tip:** Je kunt ook een grote ovenschaal die geschikt is voor de vriezer gebruiken.

### 3. Bites vriezen

- Zet de bakplaat in de vriezer.
- Vries minimaal 1 uur, of een nacht.

### 4. Serveren

- Haal de yoghurtbites 5 minuten voor serveren uit de vriezer.
- Snijd de yoghurtbites in kleine stukken.

**Eet smakelijk!**



## Maaltijden voor elk moment

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of driegangendiner: onze **Extra recepten** zijn er voor elke gelegenheid. Lekker makkelijk!

**Ga naar je account en voeg na het kiezen van je menu nog meer lekkers toe.**



## 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.

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kleine kom

## Ingrediënten

Pizzabodem* (stuk(s))	2
Passata (g)	200
Italiaanse kruiden (zakje(s))	1
Rode peper* (stuk(s))	1
Salami* (plakje(s))	6
Mozzarella* (bol(len))	1
Geraspte Italiaanse kaas* (g)	50
Zelf toevoegen	
Peper & zout	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	822 /197
Vetten (g)	9
Waarvan verzadigd (g)	3,7
Koolhydraten (g)	19
Waarvan suikers (g)	2
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.

# Pizza diavola

met salami, rode peper en mozzarella | 2 porties



Voorafje Totale tijd: 20 - 25 min.



### 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Meng in een kleine kom de **passata** met de **Italiaanse kruiden**. Breng op smaak met peper en zout.
- Halveer de **salami**.
- Snijd de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) in ringetjes.

### 2. Pizza's maken

- Leg de **pizzabodem**s op een bakplaat met bakpapier.
- Besmeer met de tomatensaus.
- Scheur de **mozzarella** in kleine stukken.
- Verdeel de **mozzarella**, **rode peper** en **salami** over de pizza's. Strooi de **geraspte kaas** erover.

### 3. Pizza's bakken

- Bak de pizza's 15 - 20 minuten in de oven.

### 4. Serveren

- Verdeel de pizza's over de borden.

**Eet smakelijk!**



## Maaltijden voor elk moment

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of driegangendiner: onze **Extra recepten** zijn er voor elke gelegenheid. Lekker makkelijk!

**Ga naar je account en voeg na het kiezen van je menu nog meer lekkers toe.**



## 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.

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom

## Ingrediënten

Knoflookteentjes (stuk(s))	2
Geraspte cheddar* (g)	50
Geraspte Italiaanse kaas* (g)	75
Pesto genovese* (g)	40
Witte demi-baguette (stuk(s))	4
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	4

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1362 /325
Vetten (g)	16
Waarvan verzadigd (g)	4,9
Koolhydraten (g)	36
Waarvan suikers (g)	0,9
Vezels (g)	3
Eiwitten (g)	10
Zout (g)	1,1

## Allergenen

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

# Extra cheesy pesto-knoflookbrood

met cheddar en Italiaanse kruiden | om te delen



Voorafje Totale tijd: 20 - 25 min.



### 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Pers de **knoflook** of snij fijn.
- Meng in een kom de **knoflook**, beide **kazen**, de **pesto** en de olijfolie.

### 2. Baguettes bereiden

- Snijd het **brood** in plakken, maar snijd de plakken niet helemaal door.
- Leg het **brood** op een bakplaat met bakpapier.
- Vul het **brood** met  $\frac{2}{3}$  van het pestomengsel (zie Tip).

**Tip:** Het is niet erg als het brood scheurt. De smeltende kaas zal het brood bij elkaar houden in de oven.

### 3. Brood bakken

- Verdeel het overige pestomengsel over de bovenkant van het **brood**.
- Bak het **brood** 10 - 12 minuten in de oven, of tot de **kaas** is gesmolten en goudbruin kleurt.

### 4. Serveren

- Leg het **brood** op een serveerschaal.
- Laat iets afkoelen. Scheur of snij dan in plakken.

**Eet smakelijk!**



## Maaltijden voor elk moment

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of driegangendiner: onze **Extra recepten** zijn er voor elke gelegenheid. Lekker makkelijk!

**Ga naar je account en voeg na het kiezen van je menu nog meer lekkers toe.**



## 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.

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, rasp, grote kom, kleine kom

## Ingrediënten

Rustieke frieten met schil* (g)	700
Parmigiano Reggiano DOP* (stuk(s))	1
Verge bieslook* (g)	10
Olijfolie met truffelaroma (ml)	8
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	1
[Plantaardige] mayonaise (el)	2
Peper & zout	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	785 /188
Vetten (g)	11
Waarvan verzadigd (g)	2,1
Koolhydraten (g)	17
Waarvan suikers (g)	0,3
Vezels (g)	3
Eiwitten (g)	4
Zout (g)	0,2

## Allergenen

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

# Friet met Parmigiano Reggiano en truffelmayonaise met verse bieslook | Bijgerecht



Voorafje Totale tijd: 20 - 25 min.



### 1. Friet bakken

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Meng in een grote kom de **friet**en met de gewone olijfolie, peper en zout.
- Verdeel de **friet**en over een bakplaat met bakpapier.
- Bak 20 minuten in het midden van de oven. Schep halverwege om.

### 2. Truffelmayonaise maken

- Meng in een kleine kom de **mayonaise** met de **extra vierge olijfolie met truffelaroma**.
- Rasp de **Parmigiano Reggiano**.
- Snijd de **bieslook** zeer fijn.

### 3. Frieten mengen

- Schep de **friet**en over in een serveerschaal en meng met de **Parmigiano Reggiano**.

### 4. Serveren

- Garneer de **friet**en met de **bieslook** en serveer met de **truffelmayonaise**.
- Breng eventueel verder op smaak met peper en zout.

**Eet smakelijk!**



## Maaltijden voor elk moment

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of driegangendiner: onze **Extra recepten** zijn er voor elke gelegenheid. Lekker makkelijk!

**Ga naar je account en voeg na het kiezen van je menu nog meer lekkers toe.**



## 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.

## Benodigdheden

Aluminiumfolie, steelpan, kleine kom, koekenpan, 2x kom, garde

## Ingrediënten

Tarwebloem (g)	150
Ei* (stuk(s))	2
Biologische boeren karnemelk* (ml)	200
Frambozen* (g)	125
Aardbeiensaus (g)	15
Bakpoeder (g)	8
Mascarpone* (g)	50
Citroen* (stuk(s))	1
Zelf toevoegen	
Suiker (el)	2
Honing (el)	1
Zonnebloemolie (el)	1
Zout (tl)	½

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2707 /647	687 /164
Vetten (g)	24	6
Waarvan verzadigd (g)	9,9	2,5
Koolhydraten (g)	87	22
Waarvan suikers (g)	31,2	7,9
Vezels (g)	6	1
Eiwitten (g)	22	6
Zout (g)	3,2	0,8

## Allergenen

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

# American pancakes met mascarpone

met zelfgemaakte frambozensaus en honing | 2 porties



HELLO  
FRESH

Ontbijt Totale tijd: 25 - 35 min.



## 1. Voorbereiden

- Kluts de **eieren** in een kom. Voeg de **karnemelk** toe en klop alles luchtig met een garde (zie Tip).
- Weeg 150 g **bloem** af. Voeg de **bloem**, ½ zakje **bakpoeder**, ½ tl zout en 1 el suiker toe aan een andere kom.
- Pers de **citroen** uit boven een kleine kom.
- Spatel de opgeklopte **eieren** en **karnemelk** door het bloemmengsel. Voeg 1 el **citroensap** toe en meng goed door elkaar.

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

## 2. Bakken

- Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een grote koekenpan op middelhoog vuur.
- Schenk een soeplepel beslag in de pan (zie Tip). Bak de pannenkoek in ongeveer 2 minuten per kant bruin. Haal uit de pan en houd warm onder aluminiumfolie.
- Herhaal tot het beslag op is. Voeg indien nodig tussendoor extra zonnebloemolie toe aan de koekenpan.

**Tip:** Let op: je bakt kleine pannenkoeken - deze kun je hoger stapelen.

## 3. Saus maken

- Voeg ondertussen de **aardbeien saus** en **frambozen** toe aan een steelpan op middelhoog vuur met 4 el water en 1 el suiker.
- Laat 2 - 3 minuten sudderen, of tot er een stroperige saus ontstaat.

## 4. Serveren

- Stapel de pancakes op een serveerschaal en verdeel de frambozensaus erover.
- Serveer met de **mascarpone** en de honing (zie Tip).

**Tip:** Dit ontbijt is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Laat dan de honing en/of mascarpone achterwege.

**Eet smakelijk!**



## Maaltijden voor elk moment

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of driegangendiner: onze **Extra recepten** zijn er voor elke gelegenheid. Lekker makkelijk!

**Ga naar je account en voeg na het kiezen van je menu nog meer lekkers toe.**





# Wrap met gerookte zalm en kruidenroomkaas

met rucola, veldsla en komkommer

## Benodigdheden

Aluminiumfolie

## Ingrediënten voor 2 personen

Witte tortilla (stuk(s))	4
Koudgerookte zalm* (g)	120
Kruidenroomkaas* (g)	75
Rucola en veldsla* (g)	90
Mini-komkommer* (stuk(s))	1
Zelf toevoegen	
Extra vierge olijfolie	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2153 /514	742 /177
Vetten (g)	26	8,8
Waaran verzadigd (g)	9,9	3,4
Koolhydraten (g)	45	16
Waaran suikers (g)	2,8	1,0
Vezels (g)	4	1
Eiwitten (g)	24	8
Zout (g)	2,0	0,7

## Allergenen

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

Snelle recepten Totale tijd: 10 min.



### 1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 180 graden.

### 2. Snijden

Halveer de **komkommer** in de lengte en snijd vervolgens in reepjes.

### 3. Opwarmen

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

### 4. Serveren

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

**Eet smakelijk!**



## Smaakt het naar meer?

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of bijgerecht: probeer ook de andere snelle recepten en zet in 5 tot 15 minuten iets lekkers voor twee op tafel.

**Voeg nog meer lekkers toe!**



Scan en ontdek welke snelle recepten je volgende week aan je box kunt toevoegen!



## 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.

## Benodigdheden

Koekenpan, 2x kleine kom

## Ingrediënten

Mini Turks brood (stuk(s))	2
Feta* (g)	50
Tomaat (stuk(s))	1
Ui (stuk(s))	1
Radicchio en ijsbergsla* (g)	50
Yoghurt Griekse stijl* (g)	150
Verge bladpeterselie* (g)	10
Knoflookteent (stuk(s))	1
Kippendijreepjes met kebabkruiden* (g)	200
Zelf toevoegen	
Rode wijnazijn (tl)	2
Olijfolie (el)	½
Peper & zout	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	617 /147
Vetten (g)	6
Waarvan verzadigd (g)	3,3
Koolhydraten (g)	13
Waarvan suikers (g)	1,8
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.

## Turks broodje met kip kebab en yoghurt-knoflooksau

met feta en tomaat | 2 porties



Lunch Totale tijd: 10 - 15 min.



### 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Snijd de **ui** in halve ringen en verkruimel de **feta**.
- Snijd de **tomaat** in blokjes. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Hak de **peterselie** fijn.

### 2. 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).

**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.

### 3. Ui mengen

- Meng ondertussen in een kleine kom de overige **ui** met de rode wijnazijn. Breng op smaak met peper en zout.
- Meng in een andere kleine kom de **yoghurt** met de **knoflook** en **peterselie** en breng de knoflooksau op smaak met peper en zout.
- Bak het **Turkse broodje** 5 - 8 minuten in de oven.

### 4. Serveren

- Verdeel de **broodjes** over de borden en snijd ze open.
- Beleg de **broodjes** met de kip kebab.
- Garneer met de knoflooksau, **feta**, **tomaat**, **ui** en **salademix**.

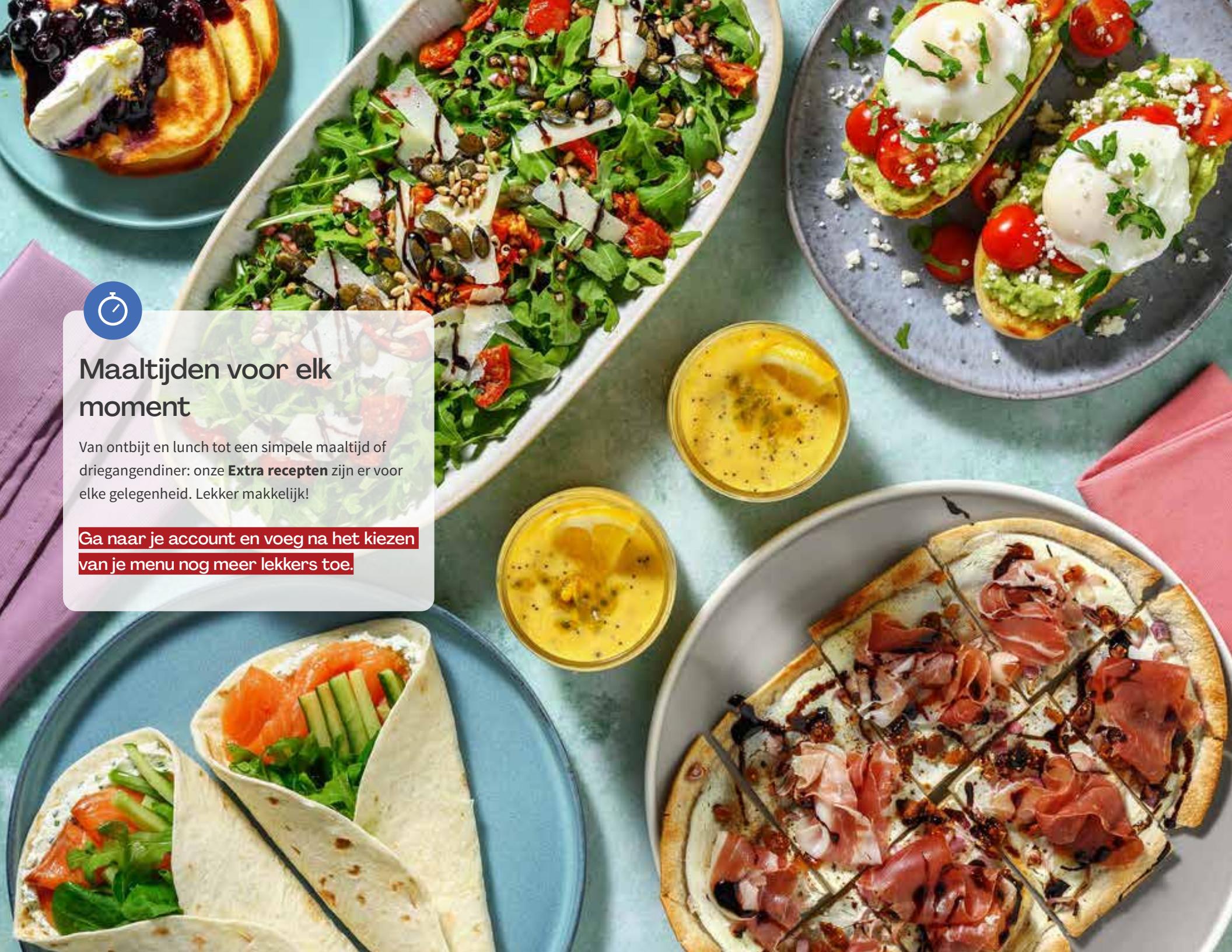
**Eet smakelijk!**



## Maaltijden voor elk moment

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of driegangendiner: onze **Extra recepten** zijn er voor elke gelegenheid. Lekker makkelijk!

**Ga naar je account en voeg na het kiezen van je menu nog meer lekkers toe.**



## 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.

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kleine kom

## Ingrediënten

Flammkuchen* (stuk(s))	2
Serranoham* (g)	80
Sjalot (stuk(s))	1
Biologische zure room* (g)	100
Gedroogde vijgenstukjes (g)	40
Balsamicocrème (ml)	16
Zelf toevoegen	
Peper & zout	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	779 /186
Vetten (g)	4
Waarvan verzadigd (g)	1,8
Koolhydraten (g)	26
Waarvan suikers (g)	7,5
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	9
Zout (g)	1,3

## Allergenen

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

# Flammkuchen met serranoham

met gedroogde vijgen en crema di balsamico | 2 porties



HELLO  
FRESH

Voorafje Totale tijd: 15 - 20 min.



### 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Leg de **flammkuchen** op een bakplaat met bakpapier.
- Voeg de **vijgen** toe aan een kleine kom met een bodempje water en laat wellen tot gebruik.
- Snijd de **sjalot** in halve ringen.

### 3. Bakken

- Bak de **flammkuchen** in 8 - 10 minuten goudbruin in de oven.
- Voeg de laatste 2 minuten de gedroogde **vijgenstukjes** toe.

### 2. Beleggen

- Besmeer de **flammkuchen** met de **zure room**.
- Verdeel de **sjalot** erover.

### 4. Serveren

- Snijd de **flammkuchen** in stukken en garneer met de **serranoham**.
- Verdeel de **balsamicocrème** erover.

**Eet smakelijk!**



## Maaltijden voor elk moment

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of driegangendiner: onze **Extra recepten** zijn er voor elke gelegenheid. Lekker makkelijk!

**Ga naar je account en voeg na het kiezen van je menu nog meer lekkers toe.**



## 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.

## Benodigdheden

Hoge kom, staafmixer

## Ingrediënten

Banaan (stuk(s))	1
Frambozen* (g)	125
Biologische volle yoghurt* (g)	150
Groene kiwi* (stuk(s))	1
Zelf toevoegen	
Honing (el)	2

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

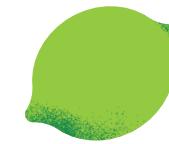
	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	845 / 202	331 / 79
Vetten (g)	4	1
Waarvan verzadigd (g)	1,9	0,7
Koolhydraten (g)	36	14
Waarvan suikers (g)	31,9	12,5
Vezels (g)	3	1
Eiwitten (g)	4	2
Zout (g)	0,1	0

## Allergenen

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

# Roze smoothiebowl

met verse frambozen en banaan | 2 porties



HELLO  
FRESH

Ontbijt Totale tijd: 5 min.



### 1. Snijden

- Schil de **kiwi** en snijd in plakjes.
- Snijd de helft van de **banaan** in grove stukken en de andere helft in plakjes.

### 3. Mixen

- Voeg de **banaan**, 100 g **frambozen**, 150 g **volle yoghurt** en 2 el honing toe aan een blender.
- Mix met de blender tot een dikke smoothie.

**Tip:** Je kunt ook een staafmixer gebruiken om de smoothie te maken. Voeg de ingrediënten toe aan een hoge kom en blend met de staafmixer tot een dikke smoothie.

### 2. Garnering voorbereiden

- Houd de **kiwi**, **banaanplakjes** en enkele **frambozen** apart voor de garnering.

### 4. Serveren

- Verdeel de smoothie over diepe borden of kommen.
- Garneer met de overige **kiwi**, **banaan** en **frambozen**.

**Eet smakelijk!**



## Maaltijden voor elk moment

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of driegangendiner: onze **Extra recepten** zijn er voor elke gelegenheid. Lekker makkelijk!

**Ga naar je account en voeg na het kiezen van je menu nog meer lekkers toe.**



## 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.

## Benodigheden

Bakplaat met bakpapier, saladekom, kleine kom

## Ingrediënten

Passata (g)	200
Italiaanse kruiden (zakje(s))	1
Mozzarella* (bol(len))	2
Serranoham* (g)	40
Rucola en veldsla* (g)	40
Burrata* (bol(len))	1
Pizzabodem* (stuk(s))	2
Zelf toevoegen	
Zwarte balsamicoazijn (el)	¼
Extra vierge olijfolie (el)	½
Peper & zout	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4552 / 1088	776 / 185
Vetten (g)	52	9
Waarvan verzadigd (g)	24,1	4,1
Koolhydraten (g)	96	16
Waarvan suikers (g)	10,8	1,8
Vezels (g)	7	1
Eiwitten (g)	56	10
Zout (g)	4,5	0,8

## Allergenen

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

# Pizza met burrata en serranoham

met rucola en gesmolten mozzarella | 2 porties



Voorafje Totale tijd: 20 - 25 min.



### 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Meng in een kleine kom de **passata** met de **Italiaanse kruiden** en breng op smaak met peper en zout.

### 2. Pizza bakken

- Leg de pizzabodems op een bakplaat met bakpapier.
- Verdeel de **tomaten saus** over de 2 pizzabodems.
- Scheur de **mozzarella** in stukjes en verdeel over de saus.
- Bak de pizza's 13 - 15 minuten in de oven.

### 3. Salade maken

- Meng in een saladekom de **rucola** en **veldsla** met de extra vierge olijfolie en de zwarte balsamicoazijn.
- Breng op smaak met peper en zout.

### 4. Pizza serveren

- Scheur de **serranoham** in stukken.
- Leg de pizza's op borden en garneer met de **slamix** en de **serranoham**.
- Snijd tot slot de burrata in tweeën en leg op de pizza's. Breng eventueel verder op smaak met vers gemalen peper en olijfolie.

**Eet smakelijk!**



## Maaltijden voor elk moment

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of driegangendiner: onze **Extra recepten** zijn er voor elke gelegenheid. Lekker makkelijk!

**Ga naar je account en voeg na het kiezen van je menu nog meer lekkers toe.**



## 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.

## Benodigdheden

Koekenpan met deksel, kleine kom

## Ingrediënten

Briochebroodje (stuk(s))	2
Radicchio en ijsbergsla* (g)	50
Whiskeysaus* (g)	60
Gesneden rode ui* (g)	75
Tomaat (stuk(s))	1
Geraspte cheddar* (g)	50
Meatier-burger* (stuk(s))	2
Zelf toevoegen	
Zonnebloemolie (el)	½
Peper & zout	naar smaak

\*in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	912/218
Vetten (g)	14
Waarvan verzadigd (g)	5
Koolhydraten (g)	13
Waarvan suikers (g)	2,3
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.

# Cheeseburger op brioche

met whiskeysaus, tomaat en sla | 2 porties



Lunch Totale tijd: 10 - 15 min.



### 1. Bakken

- Verhit de zonnebloemolie in een koekenpanpan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **burger** 2 - 3 minuten per kant.
- Verdeel in de laatste 2 minuten de **cheddar** over de **burger** en dek de pan af zodat de **kaas** smelt.

### 2. Broodjes grillen

- Snijd de **hamburgerbol** open.
- Leg het **brood** op de snijkant in dezelfde koekenpan en toast 1 minuut.

### 3. Toppings voorbereiden

- Snijd de **tomaat** in dunne plakken.
- Meng in een kleine kom de gesneden **rode ui** met de **whiskeysaus**.

### 4. Serveren

- Besmeer de binnenkant van de **hamburgerbollen** met de **whiskeysaus**.
- Leg de **hamburger** op de onderste helft van de **hamburgerbol** en beleg met de **tomaat** en **sla**.
- Maak af met de bovenste helft van de **hamburgerbol**.

**Eet smakelijk!**



## Maaltijden voor elk moment

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of driegangendiner: onze **Extra recepten** zijn er voor elke gelegenheid. Lekker makkelijk!

**Ga naar je account en voeg na het kiezen van je menu nog meer lekkers toe.**



## 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.

## 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
Waaranvan verzadigd (g)	1,8
Koolhydraten (g)	28
Waaranvan 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.

# Tomaat-mozzarellabrood uit de oven

met Italiaanse kruiden en basilicum | 4 porties



HELLO  
FRESH

Voorafje Totale tijd: 20 - 25 min.



### 1. 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 helft van het **basilicum**, 1 el extra vierge olijfolie, peper en zout.

### 2. Brood beleggen

- Snijd de **tomaat** in blokjes.
- Scheur de **mozzarella** in kleine stukjes.
- Leg de helften van het **brood** op een bakplaat met bakpapier en verdeel de **passata** erover.
- Beleg het **brood** met de **mozzarella** en de **tomaat**.

### 3. Brood bakken

- Bak het **brood** 8 - 10 minuten in de oven, of tot de **kaas** gesmolten is.

### 4. Serveren

- Garneer het **brood** met het overige **basilicum** en breng op smaak met peper en zout.
- Snijd het **brood** in plakjes en serveer op een grote schaal of een groot bord.

Eet smakelijk!



## Maaltijden voor elk moment

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of driegangendiner: onze **Extra recepten** zijn er voor elke gelegenheid. Lekker makkelijk!

**Ga naar je account en voeg na het kiezen van je menu nog meer lekkers toe.**



## 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.

## Benodigdheden

Grote koekenpan

## Ingrediënten

Briochebroodje (stuk(s))	2
Tomaat (stuk(s))	1
Avocadodip* (g)	80
Veldsla* (g)	40
Oranjehoen krokante kipschnitzel* (stuk(s))	2
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] roomboter (el)	1
Zonnebloemolie (el)	1
Peper & zout	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	854 /204
Vetten (g)	10
Waarvan verzadigd (g)	2,6
Koolhydraten (g)	20
Waarvan suikers (g)	2,8
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	8
Zout (g)	0,6

## Allergenen

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

# Knapperige kipburgers op brioche

met avocadodip, tomaat en sla | 2 porties



Lunch Totale tijd: 20 - 25 min.



### 1. Voorbereiden

- Snijd het **briochebrood** open.
- Snijd de **tomaat** in plakken.

### 2. Brood toasten

- Verhit de roomboter in een grote koekenpan op middelhoog vuur.
- Toast het **brood** 1 - 2 minuten per kant, of tot goudbruin. Haal uit de pan en bewaar apart.

### 3. Kipburger bakken

- Verhit de zonnebloemolie in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de **kipburgers** in 8 - 10 minuten gaar. Keer regelmatig.

### 4. Serveren

- Besmeer de het **brood** met de **avocadodip**.
- Beleg de onderste helft van de **broodjes** met de **sla** en **tomaat**.
- Leg de **kipburger** erop en eindig met het de bovenkant van het **broodje**.

**Eet smakelijk!**



## Maaltijden voor elk moment

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of driegangendiner: onze **Extra recepten** zijn er voor elke gelegenheid. Lekker makkelijk!

**Ga naar je account en voeg na het kiezen van je menu nog meer lekkers toe.**



## 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.

## Benodigdheden

Kom, diep bord, grote koekenpan met deksel, mixer, grote kom, grote koekenpan, fijne rasp, garde

## Ingrediënten

Slagroom* (ml)	200
Citroen* (stuk(s))	1
Appel* (stuk(s))	2
Gemalen kaneel (tl)	3
Briochebroodje (stuk(s))	2
Ei* (stuk(s))	2
Biologische halfvolle melk* (ml)	125
Speculaasstukjes (g)	60
Zelf toevoegen	
Suiker (el)	5
[Plantaardige] roomboter (el)	3
Water voor saus (ml)	100
Zout	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4577 /1094	814 /195
Vetten (g)	62	11
Waarvan verzadigd (g)	36,1	6,4
Koolhydraten (g)	111	20
Waarvan suikers (g)	60,9	10,8
Vezels (g)	8	2
Eiwitten (g)	21	4
Zout (g)	1,4	0,3

## Allergenen

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

# Appeltaart-wentelteefjes

met citroenslagroom en speculaasstukjes | 2 porties



Ontbijt Totale tijd: 25 - 30 min.



### 1. Voorbereiden

- Klop met een handmixer de **slagroom** en 1 el suiker gedurende 2 - 3 minuten.
- Rasp de **citroen** boven de **slagroom**, roer de **citroenrasp** erdoorheen en zet in de koelkast tot stap 4.
- Snijd de **appels** in blokjes van 1 cm.
- Voeg de **appels** en suiker toe aan een grote kom. Pers de **citroen** erboven uit.

### 3. Wentelteefjes bakken

- Meng in een groot diep bord de **eieren**, de **melk**, een snufje zout en de overige **kaneel** en klop goed.
- Verhit 2 el roomboter in een grote koekenpan op middelhoog vuur.
- Week de **briocheplakken** per twee stuks in het eimengsel, tot ze volledig verzadigd zijn.
- Bak direct de **briocheplakken** 4 minuten per kant, of tot ze goudbruin zijn. Herhaal dit tot alle plakjes klaar zijn.

### 2. Appelmoes maken

- Verhit 2 el roomboter in een grote koekenpan met deksel op middelhoog vuur.
- Voeg het water en het appelmengsel toe en zet het vuur laag. Laat 6 minuten afgedeekt koken.
- Haal het deksel van de pan, roer de helft van de **kaneel** door het appelmengsel en laat nog 6 minuten sudderen, of tot de **appel** zacht wordt en de suiker bruin gekaramelliseerd is.
- Snijd de **briochebroodjes** doormidden.

### 4. Serveren

- Verdeel de wentelteefjes over de borden.
- Giet de gekaramelliseerde appelmoes erover.
- Serveer met een toefje citroenslagroom en strooi de **speculaasstukjes** erover.

**Eet smakelijk!**



## Maaltijden voor elk moment

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of driegangendiner: onze **Extra recepten** zijn er voor elke gelegenheid. Lekker makkelijk!

**Ga naar je account en voeg na het kiezen van je menu nog meer lekkers toe.**



## 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.

## Benodigdheden

Kom, pan met deksel, kleine kom, kleine koekenpan

## Ingrediënten

Sushirijst (g)	150
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	
Wittewijnazijn (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)	3314 /792	772/184
Vetten (g)	38	9
Waarvan verzadigd (g)	8,4	2
Koolhydraten (g)	76	18
Waarvan suikers (g)	15,5	3,6
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.

# Pokébowl met kip en avocado

met komkommer, wittekool en wortel | 2 porties



Lunch Totale tijd: 20 - 25 min.



### 1. 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.
- Haal de pan van het vuur en laat afgedekt staan.

### 2. Groenten snijden

- Snijd de **komkommer** in blokjes.
- Meng in een kom 1 el wittewijnazijn 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 scheep af en toe om.
- Halveer de **avocado** en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in blokjes.

### 3. 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 koekenpan 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.

### 4. Serveren

- Meng in dezelfde kleine kom de **mayonaise** met de overige **sojasaus**.
- Voeg de overige wittewijnazijn 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.
- Besprengel met de **sojamayo** en garneer met het overige **sesamzaad**.

**Eet smakelijk!**



## Maaltijden voor elk moment

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of driegangendiner: onze **Extra recepten** zijn er voor elke gelegenheid. Lekker makkelijk!

**Ga naar je account en voeg na het kiezen van je menu nog meer lekkers toe.**



## 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.

## Benodigdheden

Kom, steelpan, koekenpan

## Ingrediënten

Verse koriander* (g)	10
Hoisinsaus (g)	50
Pindasaus* (g)	120
Gefrituurde uitjes (g)	30
Kroepoek met Noordzeegarnalen (g)	60
Kippendijreepjes* (g)	400
Zelf toevoegen	
[Zoutarme] sojasaus (el)	2½
[Zoutarme] ketjap manis (el)	1
Sambal	naar smaak
[Plantaardige] roomboter (el)	½
Peper & zout	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	909 / 217
Vetten (g)	13
Waarvan verzadigd (g)	4,2
Koolhydraten (g)	12
Waarvan suikers (g)	5,8
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	12
Zout (g)	1,5

## Allergenen

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

# Kipsaté zonder stokjes

met pindasaus, gefrituurde uitjes en kroepoek | 4 porties



HELLO  
FRESH

Voorafje Totale tijd: 15 - 20 min.



### 1. Voorbereiden

- Snijd de **verse koriander** fijn.
- Snijd de **kip** in de lengte in kleinere reepjes.

### 2. Kip marinieren

- Maak in een kom een marinade van de **hoisinsaus** en de **sojasaus**. Breng op smaak met peper en zout.
- Leg de **kip** in de marinade en zet opzij tot verder gebruik.

### 3. Kip bakken

- Verhit de **pindasaus** en de ketjap al roerend in een pan op laag vuur. Voeg sambal toe naar smaak.
- Verhit ondertussen de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **kip** in 6 - 8 minuten gaar. Breng op smaak met peper en zout (zie Tip).

**Tip:** Je kunt de kip ook op de barbecue roosteren. De bereidingswijze blijft verder hetzelfde.

### 4. Serveren

- Leg de **kip** op een serveerschaal.
- Serveer de **pindasaus** apart en garneer met de **gebakken uitjes**.
- Garneer de **kip** en saus met de **verse koriander**.
- Serveer met de **kroepoek**.

**Eet smakelijk!**



## Maaltijden voor elk moment

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of driegangendiner: onze **Extra recepten** zijn er voor elke gelegenheid. Lekker makkelijk!

**Ga naar je account en voeg na het kiezen van je menu nog meer lekkers toe.**



## 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.

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, 2x kom, kleine kom, koekenpan, garde

## Ingrediënten

Bladerdeeg* (roll(s))	2
Ei* (stuk(s))	2
Belgische kruidenmix voor gehakt (tl)	3
Panko paneermeel (g)	25
Knoflookteent (stuk(s))	1
Pikante uienschutney* (g)	40
Roomkaas* (g)	50
Spinazie* (g)	100
Sesamzaad (zakje(s))	1
Geraspte oude Goudse kaas* (g)	75
Witte kaas* (g)	100
Gekruide rundergehakt* (g)	100
Zelf toevoegen	
Mosterd (el)	1½
Zonnebloemolie (el)	½
Bloem (el)	1
Peper & zout	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1275 /305
Vetten (g)	21
Waarvan verzadigd (g)	10,9
Koolhydraten (g)	19
Waarvan suikers (g)	2,4
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	10
Zout (g)	1,1

## Allergenen

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

# Mini-bladerdeeghapjes

mini-kaasbroodjes, spinazierolletjes en saucijzenbroodjes | +/- 40 stuks



HELLO  
FRESH

Voorafje Totale tijd: 45 - 55 min.



### 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Bestrooi je aanrecht met bloem en rol het **bladerdeeg** uit. Druk de twee **bladerdeegstukken** aan elkaar om een lange strook te maken.
- Snijd het **bladerdeeg** in 3 gelijke stukken. Klop 1 **ei** in een kleine kom met een garde.
- Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de **spinazie** toe en bak al roerend 1 - 2 minuten. Breng op smaak met peper en zout.

### 3. Saucijzenbroodjes maken

- Pers de **knoflook** of snijd fijn. Meng in een kom het **gehakt** met de **knoflook**, 1 **ei**, de **panko** en per persoon: ½ el mosterd en 1 tl **Belgische kruiden**.
- Halveer 1 **bladerdeegstuk** in de lengte. Verdeel het gehaktmengsel over het midden van iedere helft en smeer de **uienschutney** eroverheen.
- Vouw het **bladerdeeg** eroverheen en druk de randen aan.
- Snijd in stukken van 3 cm, bestrijk met wat van het geklutsde **ei** en bestrooi met ½ zakje **sesamzaad**.

### 2. Spinazierolletjes maken

- Verkruimel de **witte kaas**. Voeg de **witte kaas** en de **spinazie** toe aan een kom en meng goed.
- Halveer 1 **bladerdeegstuk** in de lengte. Verdeel het **kaas-spinaziemengsel** over het **bladerdeeg**.
- Vouw het **bladerdeeg** eroverheen en druk de randen aan.
- Snijd in stukken van 3 cm en bestrijk met wat van het geklutsde **ei**.

### 4. Kaasbroodjes maken

- Halveer 1 **bladerdeegstuk** in de lengte. Besmeer het midden van iedere helft met de **roomkaas** en de overige mosterd. Bestrooi met de **gerasppte kaas**.
- Vouw het **bladerdeeg** over de vulling en druk de randen aan.
- Snijd in stukken van 3 cm en bestrijk met wat van het geklutsde **ei**.
- Verdeel de mini-bladerdeeghapjes over een bakplaat met bakpapier en bak 15 - 20 minuten in de oven.

Eet smakelijk!



## Maaltijden voor elk moment

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of driegangendiner: onze **Extra recepten** zijn er voor elke gelegenheid. Lekker makkelijk!

**Ga naar je account en voeg na het kiezen van je menu nog meer lekkers toe.**



## 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.

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, keukenpapier, kleine kom

## Ingrediënten

Pizzadeeg* (stuk(s))	1
Passata (g)	200
Salami* (plakje(s))	3
Italiaanse kruiden (zakje(s))	1
Geraspte Italiaanse kaas* (g)	150
Rode cherrytomaten (g)	125
Mozzarella* (bol(len))	1
Pesto genovese* (g)	40
Zelf toevoegen	
Peper & zout	naar smaak

\*in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

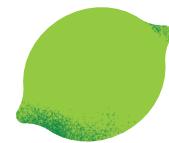
	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	947 /226
Vetten (g)	11
Waarvan verzadigd (g)	5,3
Koolhydraten (g)	19
Waarvan suikers (g)	2,2
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	10
Zout (g)	0,9

## Allergenen

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

# Mini-pizza's

Caprese, funghi en salami | +/-15 stuks



HELLO  
FRESH

Voorafje Totale tijd: 25 - 30 min.



### 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Meng de **passata** en **Italiaanse kruiden** in een kleine kom. Breng op smaak met peper en zout. Snijd de **tomaat** in vieren. Snijd de salami in grof.
- Dep de **mozzarella** droog met keukenpapier en scheur of snijd de **mozzarella** in heel kleine stukjes.

### 2. Deeg uitsnijden

- Rol het **pizzadeeg** uit en snijd het in 15 kleine vierkantjes.
- Leg de **deegstukken** op een bakplaat met bakpapier.

### 3. Mini-pizza's beleggen

- Besmeer de **deegstukjes** met 1 el tomatensaus. Beleg vervolgens 3 verschillende soorten pizzetta's. Gebruik telkens 5 of 6 stukjes per smaak.
- Caprese: bedek met de **mozzarella** en **cherrytomaten** en besprenkel met de **pesto**.
- Margherita: bestrooi met de helft van de **gerasppte kaas**.
- Salami: bestrooi met de overige **gerasppte kaas** en de **salami**.

### 4. Serveren

- Bak de mini-pizza's 8 - 10 minuten in de oven.
- Haal de pizza's uit de oven en serveer als ze nog warm zijn.

**Eet smakelijk!**



## Maaltijden voor elk moment

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of driegangendiner: onze **Extra recepten** zijn er voor elke gelegenheid. Lekker makkelijk!

**Ga naar je account en voeg na het kiezen van je menu nog meer lekkers toe.**

