

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, cakeblik met een lengte van 25 cm, rasp, grote kom, bakpapier, spatel

Ingrediënten

Roomboter*	(g)	160
Wortel*	(stuk(s))	4
Kristalsuiker	(g)	200
Ei* (stuk(s))		4
Tarwebloem	(g)	200
Bakpoeder	(g)	10
Gemalen kaneel	(tl)	1½
Poedersuiker	(g)	100
Roomkaas*	(g)	50
Zelf toevoegen		
Zout	(tl)	0

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1080 /258
Vetten (g)	14
Waarvan verzadigd (g)	8,3
Koolhydraten (g)	29
Waarvan suikers (g)	28,1
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	3
Zout (g)	0,5

Allergenen

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

Carrot cake met roomkaasglazuur

+/- 10 plakken



Bakken Totale tijd: 80 min.



1. Voorbereiden

- Haal de roomboter uit de koelkast. Weeg 160 gram af, snijd in blokjes en laat op kamertemperatuur komen.
- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Rasp de **wortels** grof.
- Bekleed een rechthoekig cakeblik met een lengte van 25 cm met bakpapier.

:

3. Cake bakken

- Giet het beslag in de cakevorm. Bak de cake 50 - 60 minuten in de oven.
- Giet de **poedersuiker** in een kom. Voeg lepel voor lepel de **roomkaas** toe en klop met een vork tot een egale massa.

:

2. Beslag mixen

- Meng in een grote kom de **roomboter**, de **kristalsuiker** en een snufje zout met een spatel of mixer tot een romige, luchtige massa.
- Mix één voor één de **eieren** door het beslag.
- Spatel voorzichtig de **bloem**, het **bakpoeder** en de **kaneel** erdoor.
- Houd 1 el **geraspte wortel** apart om in stap 4 mee te garneren. Voeg de overige **geraspte wortel** toe aan de grote kom en spatel door het beslag.

4. Serveren

- Controleer of de cake klaar is door er met een satéprikkertje in te prikken. Komt hij er schoon uit? Dan is de cake klaar. Haal de cake uit de oven en laat volledig afkoelen.
- Besmeer de bovenkant van de cake met het roomkaas-glazuur en bestrooi met de achtergehouden geraspte **wortel**.

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

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

Ingrediënten

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1081 /258
Vetten (g)	10
Waarvan verzadigd (g)	1,6
Koolhydraten (g)	38
Waarvan suikers (g)	24,4
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	4
Zout (g)	0,5

Allergenen

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

Bananenbrood met blauwe bessen en citroen

met citroenglazuur en amandelschaafsel | +/- 10 plakken



HELLO
FRESH

Bakken Totale tijd: 85 - 95 min.



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 160 graden.
- Prak de **bananen** fijn met een vork (zie Tip).
- Vet een rechthoekig cakeblik in, of bekleed de binnenkant met bakpapier.

Tip: Hoe bruiner en rijper de bananen, hoe zoeter de cake. Je kunt je bananen sneller laten rijpen door ze in de buurt van een avocado te leggen of ze in een krant te wikkelen.

3. Bananenbrood bakken

- Giet het beslag in het cakeblik en bak het bananenbrood 45 - 55 minuten in de oven.
- Laat het bananenbrood 10 minuten afkoelen in het blik. Laat daarna 5 minuten afkoelen zonder het blik.

2. Beslag maken

- Meng in een grote kom de geprakte **bananen** met de **bananenbroodmix**, 90 ml water en 100 ml zonnebloemolie.
- Rasp de schil van de **citroen** met een fijne rasp boven de grote kom. Mix het geheel met een garde of handmixer tot een egaal beslag.
- Meng tot slot de **blauwe bessen** door het beslag.
- Pers de **citroen** uit en bewaar het sap voor stap 4.

4. Serveren

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

Eet smakelijk!



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, kom, hoge kom, grote kom, deegroller, kleine kom, garde, citroenrasp

Ingrediënten

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1282 /306
Vetten (g)	17
Waarvan verzadigd (g)	10,7
Koolhydraten (g)	34
Waarvan suikers (g)	14,6
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.

Scones met zelfgemaakte clotted cream

met bosbessenjam | +/- 10 stuks



HELLO
FRESH

Bakken Totale tijd: 40 - 50 min.



1. Beslag maken

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

3. Toppings voorbereiden

- Schenk de **slagroom** in een hoge kom en voeg 15 gram suiker toe. Klof met een garde of (hand)mixer tot stevige **slagroom**.
- Rasp de schil van de **citroen** met een fijne rasp. Pers ¼ **citroen** uit boven een kleine kom.
- Meng in een kom de geklopte **slagroom**, de geraspte **citroenschil** en de **mascarpone** met een garde (zie Tip).
- Meng de **bosbessenjam** met het **citroensap**. Bewaar het roommengsel en de **jam** in de koelkast tot serveren.

Tip: In dit recept maak je zelf clotted cream met slagroom en mascarpone. Voeg eventueel een beetje poedersuiker toe als je het te zuur vindt.

2. Scones maken

- strooi wat **bloem** op je werkblad zodat het deeg niet blijft plakken. Rol het deeg uit tot een dikte van 1 ½ - 2 cm.
- Steek met een vorm of drinkglas rondjes met een diameter van 4 - 5 cm uit het deeg en leg ze op een bakplaat met bakpapier.
- Bak de scones 10 - 15 minuten in de oven, of tot ze een licht gebruind korstje hebben. Houd de oven goed in de gaten en controleer de scones na 10 minuten.

4. Serveren

- Laat de scones goed afkoelen.
- Serveer ze daarna op een schaal met de zelfgemaakte clotted cream en de **bosbessenjam**.

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 kom, bakpapier

Ingrediënten

Ei* (stuk(s))	2
Mix voor chocoladecake (g)	400
Frambozen* (g)	125
Amandelschaafsel (g)	10
Zelf toevoegen	
Water (ml)	80
[Plantaardige] roomboter (g)	40

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1102 /263
Vetten (g)	7
Waarvan verzadigd (g)	3,8
Koolhydraten (g)	41
Waarvan suikers (g)	25,8
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	6
Zout (g)	1,2

Allergenen

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

Frambozen-chocoladebrownies

met amandelschaafsel | +/- 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 vierkante ovenschaal.

3. Bakken

- Giet het beslag in het bakblik met bakpapier.
- Bestrooi met het **amandelschaafsel**.
- Bak de brownie 20 - 25 minuten in de oven.
- De brownie is klaar wanneer er barstjes in de bovenkant zijn ontstaan (zie Tip).

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.

2. Beslag mixen

- Mix in een grote kom de **cakemix** met 80 ml water, de roomboter en 2 **eieren** tot een gelijke beslag (zie Tip).
- Voeg $\frac{3}{4}$ van de **frambozen** toe aan het beslag.

Tip: Heb je een (hand)mixer? Mix het beslag dan 4 minuten met een vlindergarde.

4. Serveren

- Haal de brownie uit de oven en laat 5 minuten afkoelen.
- Garneer met de overige **frambozen**.
- Snijd in circa 9 stukken en schep ze één voor één uit het bakblik.

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

Dunschiller of kaasschaaf, saladekom, koekenpan

Ingrediënten

Koudgerookte zalm* (g)	160
Avocado (stuk(s))	1
Rucola en veldsla* (g)	90
Komkommer* (stuk(s))	1
Honing-mosterddressing* (g)	40
Witte ciabatta (stuk(s))	1
Sjalot (stuk(s))	1
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	1
Peper & zout	naar smaak

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

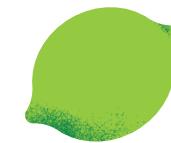
	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2155 /515	589 /141
Vetten (g)	34	9
Waarvan verzadigd (g)	7	1,9
Koolhydraten (g)	26	7
Waarvan suikers (g)	5,4	1,5
Vezels (g)	5	1
Eiwitten (g)	25	7
Zout (g)	1,7	0,5

Allergenen

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

Salade met gerookte zalm

met avocado en croutons | 2 porties



HELLO
FRESH

Lunch Totale tijd: 10 - 15 min.



1. Snijden

- Snijd de **sjalot** in dunne halve ringen.
- Halver de **avocado** en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakken.
- Schaaf met een dunschiller of kaasschaaf dunne linten van de **komkommer**.

2. Croutons maken

- Snijd het **brood** in blokjes van 3 cm.
- Verhit de olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak het **brood** in 6 - 8 minuten krokant. Breng op smaak met peper en zout.

3. Zalm bereiden

- Verdeel de **gerookte zalm** met twee vorken in kleine stukken.

4. Serveren

- Voeg de **slamix** en de **sjalot** toe aan een saladekom.
- Voeg dressing toe en meng goed. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de **komkommer** en **avocado** toe.
- Garneer met de **gerookte zalm** en croutons.

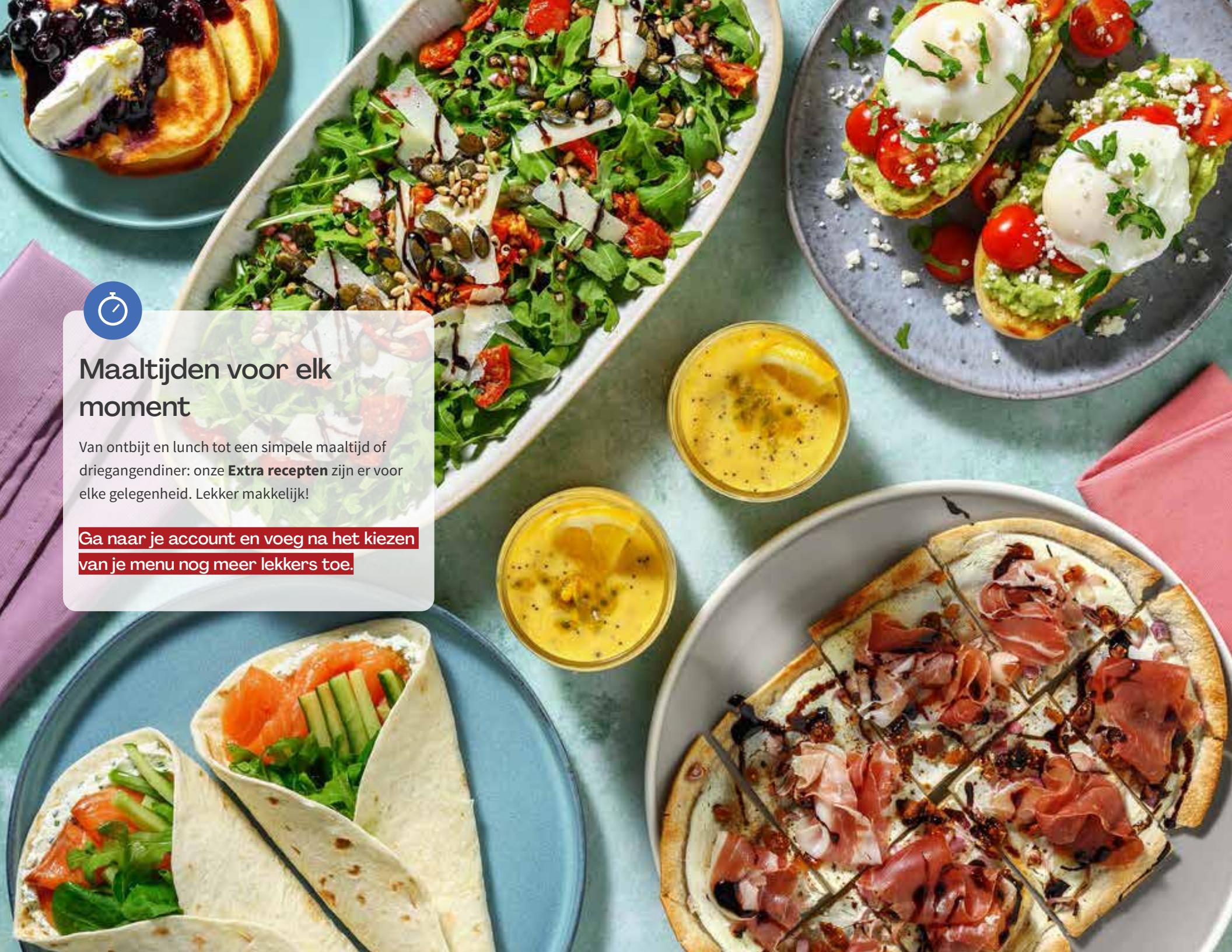
Eet smakelijk!



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

Achterham* (plakje(s))	4
Kruidenroomkaas* (g)	100
Veldsla* (g)	20
Avocado (stuk(s))	2
Grana Padano vollokken DOP* (g)	20
Tomaat (stuk(s))	1
Ei* (stuk(s))	4
Kerriepoeder (zakje(s))	½
Tuinkers* (g)	20
Roomkaas* (g)	100
Crackers (stuk(s))	12
Zelf toevoegen	
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	754 /180
Vetten (g)	14
Waarvan verzadigd (g)	4,3
Koolhydraten (g)	2
Waarvan suikers (g)	0,9
Vezels (g)	3
Eiwitten (g)	6
Zout (g)	0,5

* 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.

Hartige ontbijtcrackers

3 x ontbijten voor 2 personen



Ontbijt Totale tijd: 10 - 15 min.



Optie 1: kruidenroomkaas, ham en veldsla

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

Optie 2: smashed avocado, Grana Padano en tomaat

- Verdeel vier **crackers** over twee borden.
- Halveer de **avocado** en verwijder de pit. Schep het vruchtvlees in een kleine kom en prak het vruchtvlees. Snijd de **tomaat** in plakken.
- Verdeel de **avocado** over de **crackers**. Beleg met de plakjes **tomaat**. Breng op smaak met peper en zout en garneer met de **Grana Padano**.

Optie 3: gekookt ei, tuinkers en kerriepoeder

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

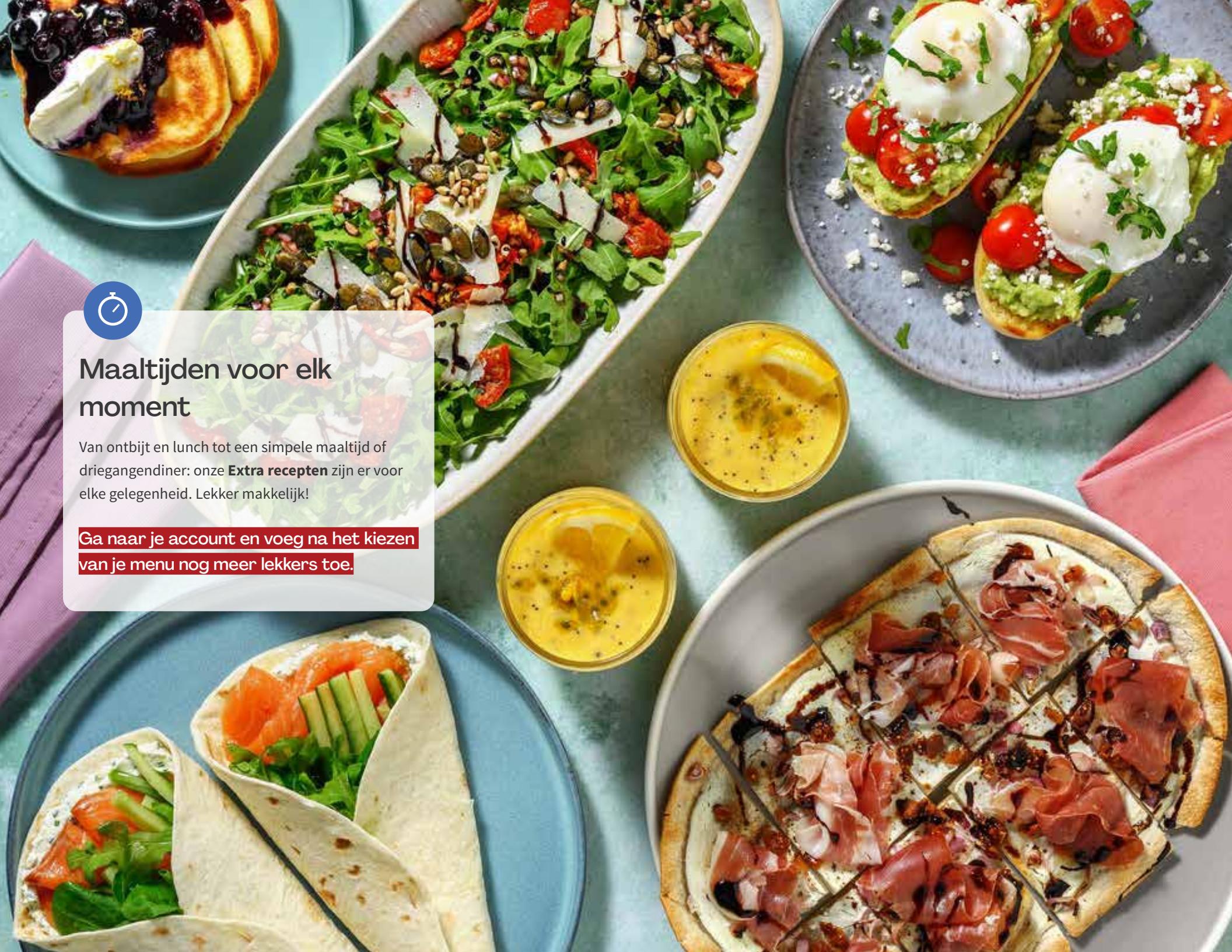
Eet smakelijk!



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
Peer* (stuk(s))	2
Appel* (stuk(s))	2
Chiazaad (g)	100
Bosbessenjam (g)	15
Havermout (g)	150
Blauwe bessen* (g)	125
Zelf toevoegen	
Honing	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	613 /147
Vetten (g)	7
Waarvan verzadigd (g)	3,4
Koolhydraten (g)	14
Waarvan suikers (g)	6,5
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.

Ontbijtbox met fruit-yoghurtbowls

3 x ontbijten voor 2 personen



Ontbijt Totale tijd: 5 - 10 min.



1. Yoghurt Griekse stijl met blauwe bessen en chiazaad

- Verdeel een derde van de **yoghurt** over twee kommen.
- Garneer met de **bosbessen** en een derde van het **chiazaad**.
- Voeg honing naar smaak toe.

2. Yoghurt Griekse stijl met peer, havermout en chiazaad

- Snijd de **peer**, verwijder het klokhuis en snijd de **peer** in plakjes.
- Verdeel een derde van de **yoghurt** over twee kommen.
- Garneer met de **peer**, **havermout** en een derde van het **chiazaad**.
- Voeg honing naar smaak toe.

3. Yoghurt Griekse stijl met appel, blauwe bessen en chiazaad

- Snijd de **appel** in kwartalen, verwijder het klokhuis en snijd de **appel** in plakken.
- Verdeel een derde van de **yoghurt** over twee kommen.
- Garneer met de **appel**, **bosbessenjam** en een derde van het **chiazaad**.
- Voeg honing naar smaak toe.

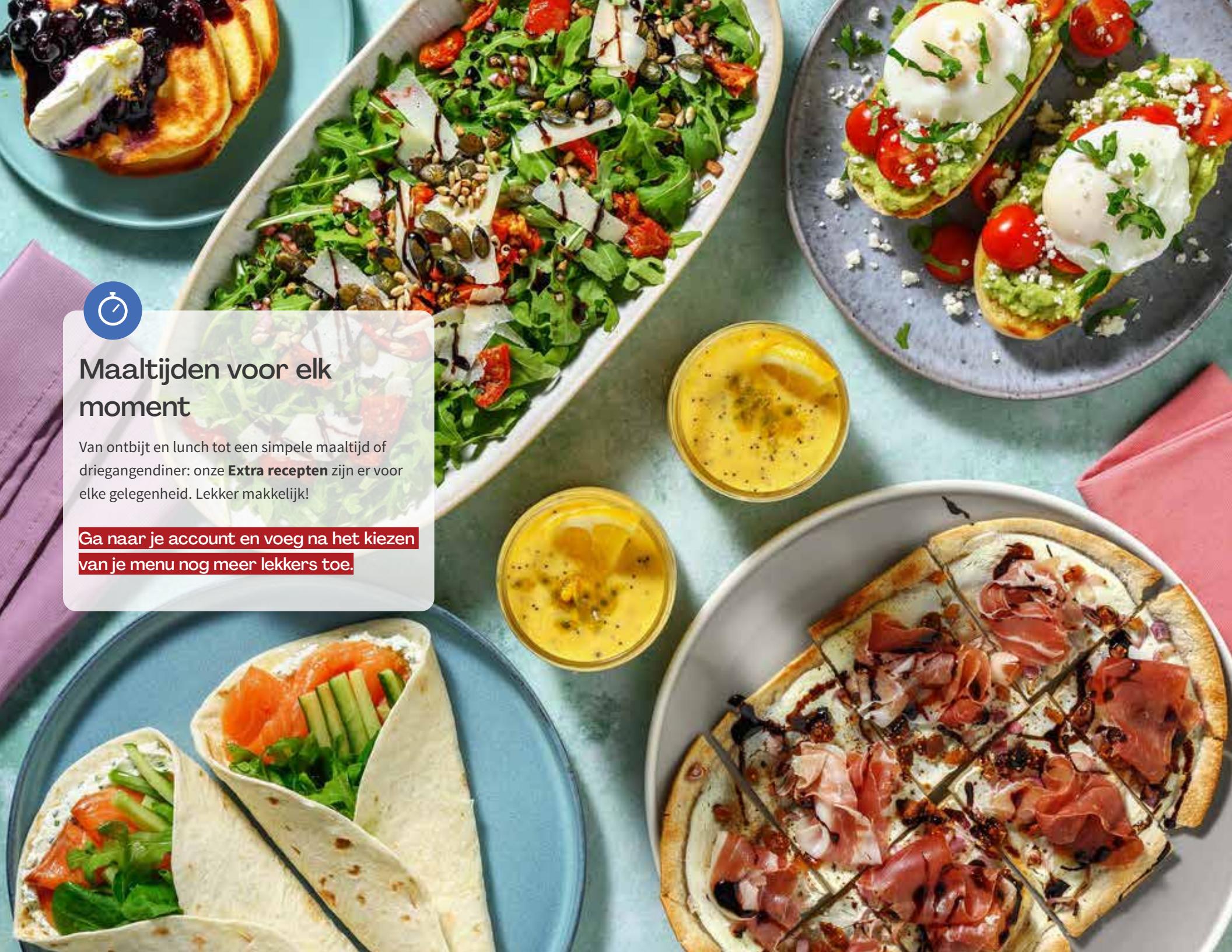
Eet smakelijk!



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.



Wentelteefjes van brioche met frambozen

met mascarpone en kaneel | 2 porties

Benodigdheden

Diep bord, koekenpan, garde

Ingrediënten voor 2 personen

Briochebroodje (stuk(s))	2
Mascarpone* (g)	50
Ei* (stuk(s))	2
Biologische halfvolle melk* (ml)	100
Frambozen* (g)	125
Gemalen kaneel (tl)	1½
Zelf toevoegen	
Zonnebloemolie (el)	½
Suiker (el)	2
Zout (tl)	1

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2059 /492	718 /172
Vetten (g)	22	8
Waarvan verzadigd (g)	10,7	3,7
Koolhydraten (g)	53	19
Waarvan suikers (g)	21,2	7,4
Vezels (g)	5	2
Eiwitten (g)	17	6
Zout (g)	3,5	1,2

Allergenen

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

Weekendrecept Totale tijd: 25 min.



1. Voorbereiden

- Snijd het **briochebroodje** doormidden.

2. Mengen

- Voeg de suiker toe aan een diep bord.
- Klop in een ander diep bord de **melk**, **eieren**, $\frac{1}{2}$ zakje **kaneel** en een snufje zout met een garde.

3. Wentelen en bakken

- Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Wentel de **briocheplakken** door het eimengsel en vervolgens door de suiker. Let op: laat de plakken niet in het eimengsel liggen, anders nemen ze te veel vocht op en worden de wentelteefjes niet krokant.
- Bak de **briocheplakken** ongeveer 4 minuten per kant, of tot ze stevig beginnen te worden (zie Tip).

Tip: De snelheid waarmee suiker karamelliseert is afhankelijk van de pan die je gebruikt. Zet het vuur wat lager als de suiker te snel bruin wordt.

4. Serveren

- Verdeel de wentelteefjes over de borden.
- Serveer met de **mascarpone** en garneer met de **frambozen**.
- Bestrooi met wat extra **kaneel** (zie Tip).

Tip: Houd je van zoet? Besprenkel met wat honing!

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 Green vegan smoothiebowl
met avocado, mango, kiwi en spinazie

2 Very berry smoothie
met blauwe bessen, frambozen en banaan

3 Orange dream smoothie
met mango, passievrucht en sinaasappel

Green vegan smoothiebowl

met avocado, mango, kiwi en spinazie | 2 porties

10 min.



Benodigdheden

Staafmixer of blender, hoge kom

Ingrediënten voor 2 personen

Kokosmelk (ml)	250
Mango* (stuk(s))	1
Avocado (stuk(s))	1
Banaan* (stuk(s))	2
Spinazie* (g)	100
Groene kiwi* (stuk(s))	1
Kokosrasp (g)	10

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2590 / 619	489 / 117
Vetten (g)	40	8
waarvan verzadigd (g)	24,3	4,6
Koolhydraten (g)	53	10
waarvan suikers (g)	42,5	8
Vezels (g)	8	2
Eiwitten (g)	8	1
Zout (g)	0,1	0

1. Halveer de **avocado** en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in blokjes. Schil de **mango** en **kiwi**. Snijd de **mango** en **kiwi** in blokjes. Snijd 2 **banaanen** in plakjes. Houd alle **kiwi** en een deel van de gesneden **mango** en **banaan** apart voor de garnering.
2. Voeg de **avocado**, **spinazie**, **kokosmelk** en het grootste deel van de **banaan** en **mango** toe aan een blender of hoge kom.
3. Mix alles met de blender of een staafmixer tot een dikke smoothie. Voeg eventueel een scheutje melk of water toe om de smoothie te verdunnen.
4. Schenk de smoothie in twee kommen. Garneer met de **kokosrasp**, **kiwi** en de overige **banaan** en **mango**.

Eet smakelijk!

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

Very berry smoothie

met blauwe bessen, frambozen en banaan | 2 porties

5 min.



Benodigdheden

Blender of hoge kom met staafmixer

Ingrediënten voor 2 personen

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1741 / 416	458 / 109
Vetten (g)	23	6
waarvan verzadigd (g)	19,9	5,2
Koolhydraten (g)	42	11
waarvan suikers (g)	34	8,9
Vezels (g)	8	2
Eiwitten (g)	4	1
Zout (g)	0,1	0

Allergenen

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

Orange dream smoothie

met mango, passievrucht en sinaasappel | 2 porties

5 min.



Benodigdheden

Blender of hoge kom met staafmixer, kleine kom

Ingrediënten voor 2 personen

Handsinaasappel* (stuk(s))	1
Mango* (stuk(s))	2
Passievrucht* (stuk(s))	1
Biologische halfvolle melk* (ml)	200
Zelf toevoegen	
Honing	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1092 / 261	271 / 65
Vetten (g)	4	1
waarvan verzadigd (g)	1,2	0,3
Koolhydraten (g)	47	12
waarvan suikers (g)	42,1	10,4
Vezels (g)	8	2
Eiwitten (g)	7	2
Zout (g)	0,1	0

1. Halveer 1 **sinaasappel** en pers uit boven een kleine kom.

2. Schil de **mango** en snijd het vruchtvlees klein. Halveer de **passievrucht** en lepel het vruchtvlees eruit.

3. 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.

4. Verdeel de smoothie over twee 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. Zie onderstaande tabel voor de benodigde hoeveelheid van elk ingrediënt.

Benodigdheden

Koekenpan

Ingrediënten

Hotdogbroodje (stuk(s))	6
BBQ-varkensworst van Brandt & Levie* (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)	917 / 219
Vetten (g)	11
Waarvan verzadigd (g)	4,1
Koolhydraten (g)	20
Waarvan suikers (g)	3,6
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.

BBQ-hotdogs met Brandt & Levie-worst

met bacon, gekaramelliseerde ui en augurk | 6 hotdogs



Lunch Totale tijd: 15 min.



1. voorbereiden

- Snijd de **ui** in halve ringen.
- Verhit $\frac{1}{2}$ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middellaag vuur en bak de **ui** 10 - 12 minuten.
- Wikkel ondertussen de **worstjes** in **spek**.

2. 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.

3. Broodjes beleggen

- Besmeer de **broodjes** met mosterd naar smaak.
- Leg de hotdogs in de broodjes.
- Verdeel de **gefrituurde ui** over de hotdogs.

4. Serveren

- Besprenkel de hotdogs met de **tomatenketchup**.
- Garneer met de augurken en **gefrituurde uitjes**.

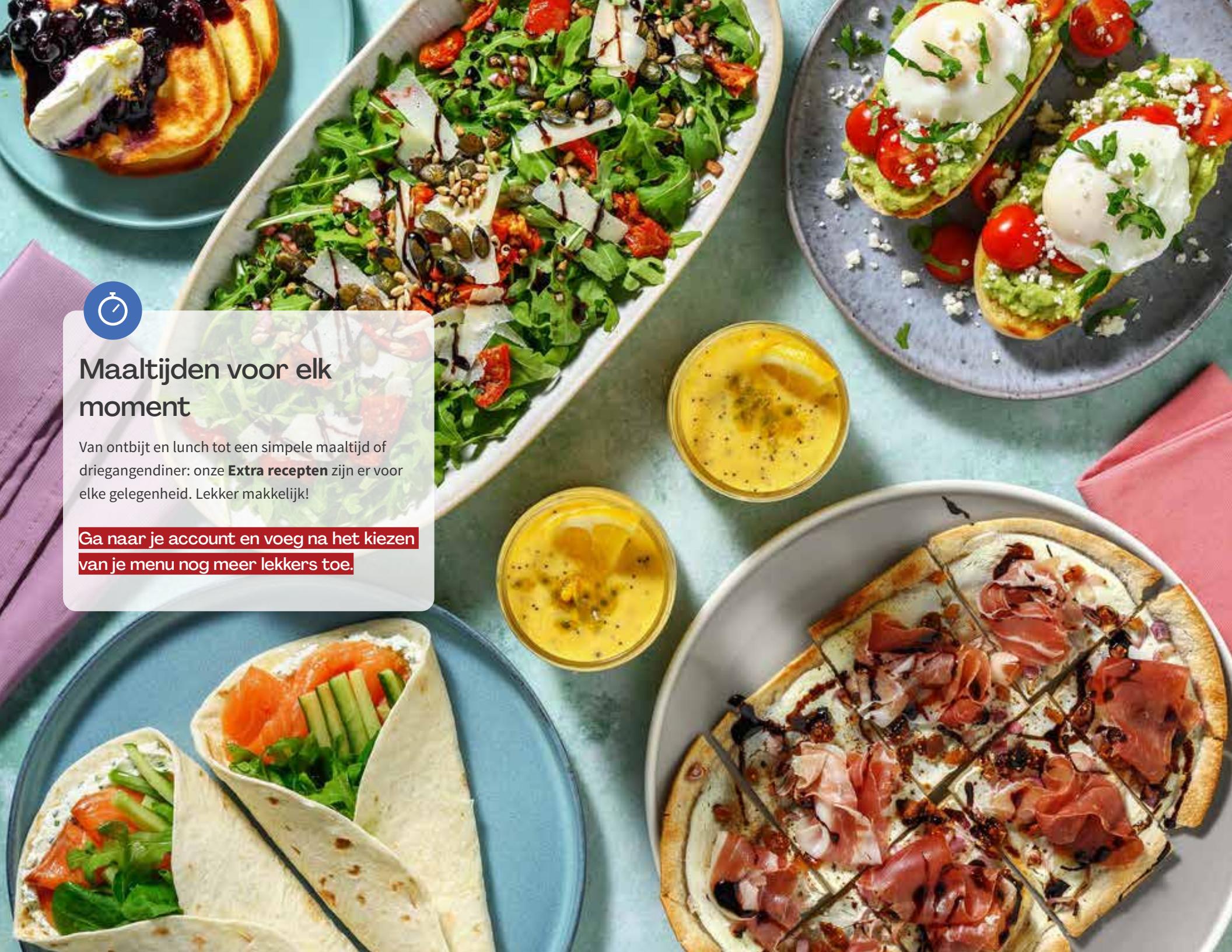
Eet smakelijk!



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.



HELLO
FRESH



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

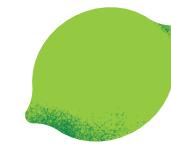
	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	446 / 107
Vetten (g)	5
Waaran verzadigd (g)	2
Koolhydraten (g)	11
Waaran suikers (g)	3
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	4
Zout (g)	0,9

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.

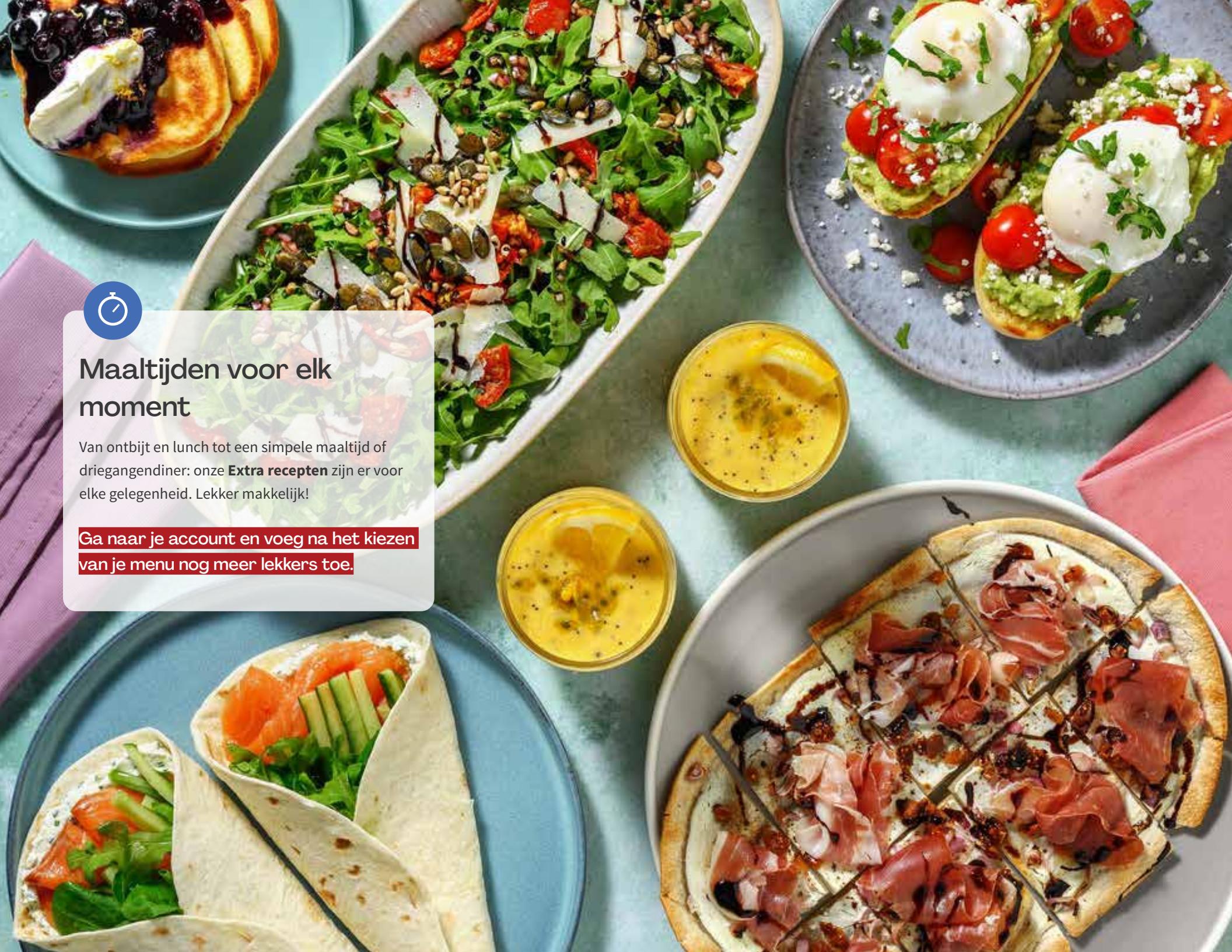
Eet smakelijk!



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.

Benodigheden

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

Grote pan, steelpan met deksel, keukenpapier, steelpan, schuimspaan, koekenpan, garde

Ingrediënten

Ei* (stuk(s))	4
Hollandaisesaus* (g)	100
Briochebroodje (stuk(s))	2
Spinazie* (g)	100
Ontbijtspek* (plakje(s))	6
Zelf toevoegen	
Zonnebloemolie (el)	1
Wittewijnnazijn (el)	4
Peper & zout	een snufje

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3038 /726	847 /203
Vetten (g)	50	14
Waarvan verzadigd (g)	13,5	3,8
Koolhydraten (g)	39	11
Waarvan suikers (g)	5,5	1,5
Vezels (g)	4	1
Eiwitten (g)	29	8
Zout (g)	2,6	0,7

Allergenen

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

Eggs Benedict met spinazie en bacon

met hollandaisesaus | 2 porties



Ontbijt Totale tijd: 20 - 25 min.



1. Eieren koken

In deze stap vind je een makkelijke bereiding van de **eieren**. Lijkt het je leuk om de **eieren** te pocheren? Volg dan de bereidingswijze in de volgende stap.

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Zorg dat de **eieren** net onder water staan in een steelpan met deksel.
- Breng het water aan de kook en kook de **eieren**, afgedekt, in 6 - 8 minuten hard (zie Tip).
- Pel de **eieren** en snijd ze doormidden.
- Ga verder met stap 3.

Tip: Kook de eieren 6 minuten voor een zachtgekookt ei. Wil je een hardgekookt ei? Kook het dan 10 minuten.

3. Spinazie roerbakken

- Verhit ondertussen de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Scheur de **spinazie**, eventueel in delen, boven de pan. Voeg een snuf zout en peper toe. Roerbak de **spinazie** 1 minuut, of tot de **spinazie** begint te slinken. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Voeg het **ontbijtspek** toe aan dezelfde pan en bak in 4 - 5 minuten knapperig.
- Verwarm de hollandaisesaus 1 - 2 minuten in een steelpan. Bak de briochebroodjes 3 - 4 minuten in de voorverwarmde oven.

2. Eieren pocheren

- Verwarm de oven voor op 180 graden en breng ruim water aan de kook in een grote pan.
- Voeg 4 el azijn toe aan het water zodra het kookt.
- Breek elk **ei** in een klein glas. Draai met een garde het water in de pan rond zodat er een draaikolk in de pan ontstaat.
- Laat de **eieren** voorzichtig een voor een in het midden van de draaikolk vallen en zet het vuur laag.
- Kook tot het eiwit volledig gaar en stevig is. Dit duurt ongeveer 2 - 3 minuten (zie Tip).
- Gebruik een schuimspaan om elk **ei** voorzichtig uit de pan te halen en leg het op een bord met keukenpapier om uit te lekken.

Tip: Het eiwit blijft op deze manier vloeibaar. Heb je liever een iets steviger eiwit? Kook dan 1 minuut langer.

4. Serveren

- Snijd de briochebroodjes open.
- Verdeel de **spinazie** en het **ontbijtspek** over de broodjes.
- Leg de **eieren** erop en verdeel de hollandaisesaus eroverheen.

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, 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)	601 /144
Vetten (g)	6
Waarvan verzadigd (g)	2,9
Koolhydraten (g)	14
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. Zie onderstaande tabel voor de benodigde hoeveelheid van elk ingrediënt.

Benodigdheden

Kleine kom, koekenpan

Ingrediënten

Briochebroodje (stuk(s))	2
Ravigotesaus* (g)	80
Rucola en veldsla* (g)	40
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	1
Meergranenvisburger* (stuk(s))	2
Ui (stuk(s))	1
Zelf toevoegen	
Wittewijnazijn (tl)	2
Olijfolie (el)	2
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2502 /598	668 /160
Vetten (g)	26	7
Waaran verzadigd (g)	4	1,1
Koolhydraten (g)	65	17
Waaran suikers (g)	9,1	2,4
Vezels (g)	4	1
Eiwitten (g)	24	7
Zout (g)	2,5	0,7

Allergenen

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

Visburger op brioche met ravigotesaus

met veldsla, komkommer en ui | 2 porties



Lunch Totale tijd: 10 min.



1. Voorbereiden

- Halveer de **komkommer** in de lengte en snijd vervolgens in reepjes.
- Snijd de **ui** in halve ringen.
- Meng in een kleine kom de **ui** met de wittewijnazijn. Breng op smaak met peper en zout en zet apart.

2. Visburger bakken

- Verhit de olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak, wanneer de olie goed heet is, de **visburger** 3 - 5 minuten per kant. De **visburger** is klaar als het een goudbruin korstje heeft.
- :

3. Broodje grillen

- Snijd het **briochebroodje** open.
- Veeg de koekenpan van de **vis** schoon. Grill de snijkanten van de gehalveerde **brioche** 1 minuut zonder olie in dezelfde pan.

4. Serveren

- Besmeer de binnenkant van het **briochebroodje** met **ravigotesaus**.
- Leg de **visburger** op de onderste helft van het **broodje**, gevolgd door de **komkommer**. Verdeel de **slamix** en de **ui** erover en werk af met de bovenkant van het **broodje**.

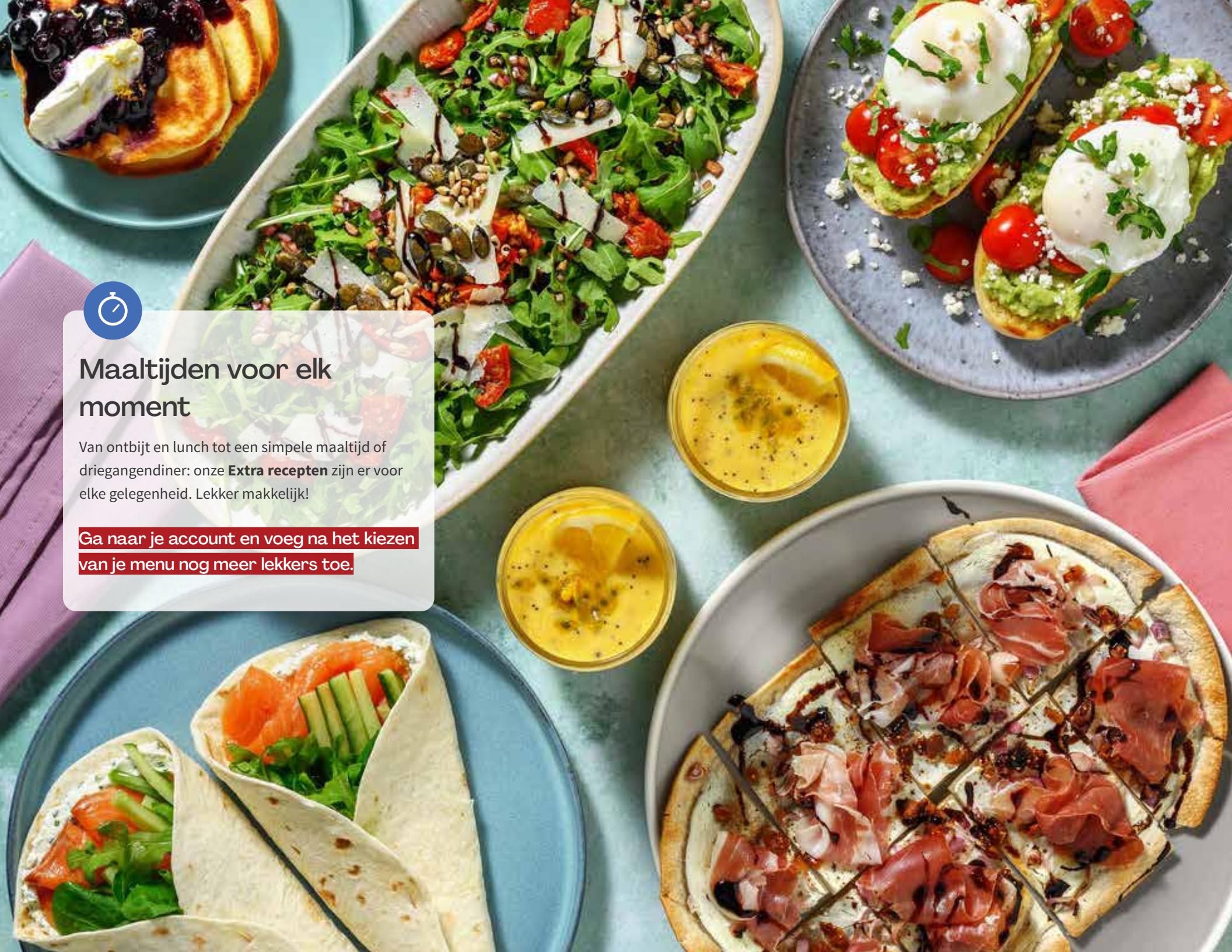
Eet smakelijk!



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. Zie onderstaande tabel voor de benodigde hoeveelheid van elk ingrediënt.

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier

Ingrediënten

Flammkuchen* (stuk(s))	2
Koudgerookte zalm* (g)	120
Biologische zure room* (g)	100
Kappertjes (g)	30
Ui (stuk(s))	1
Citroen* (stuk(s))	1
Zelf toevoegen	
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1774 /424	628 /150
Vetten (g)	14	5
Waarvan verzadigd (g)	4,9	1,7
Koolhydraten (g)	50	18
Waarvan suikers (g)	3,9	1,4
Vezels (g)	2	1
Eiwitten (g)	23	8
Zout (g)	2,2	0,8

Allergenen

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

Flammkuchen met gerookte zalm

met citroen, kappertjes en zure room | 2 porties



Voorafje Totale tijd: 15 - 20 min.



1. Voorbereiden

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

2. Snijden

- Snijd de **ui** in halve ringen.
- Besmeer de **flammkuchen** met de **zure room**, maar houd 1 el apart voor de garnering.
- Beleg de **flammkuchen** met de **ui** en **kappertjes**. Breng op smaak met peper en zout.

3. Bakken

- Bak de **flammkuchen** in 8 - 10 minuten goudbruin in de oven.
- Snijd de **citroen** in partjes.

4. Serveren

- Snijd de **flammkuchen** in stukken. Beleg met de **gerookte zalm** en verdeel de overige **zure room** erover.
- Serveer de **citroenpartjes**ernaast.

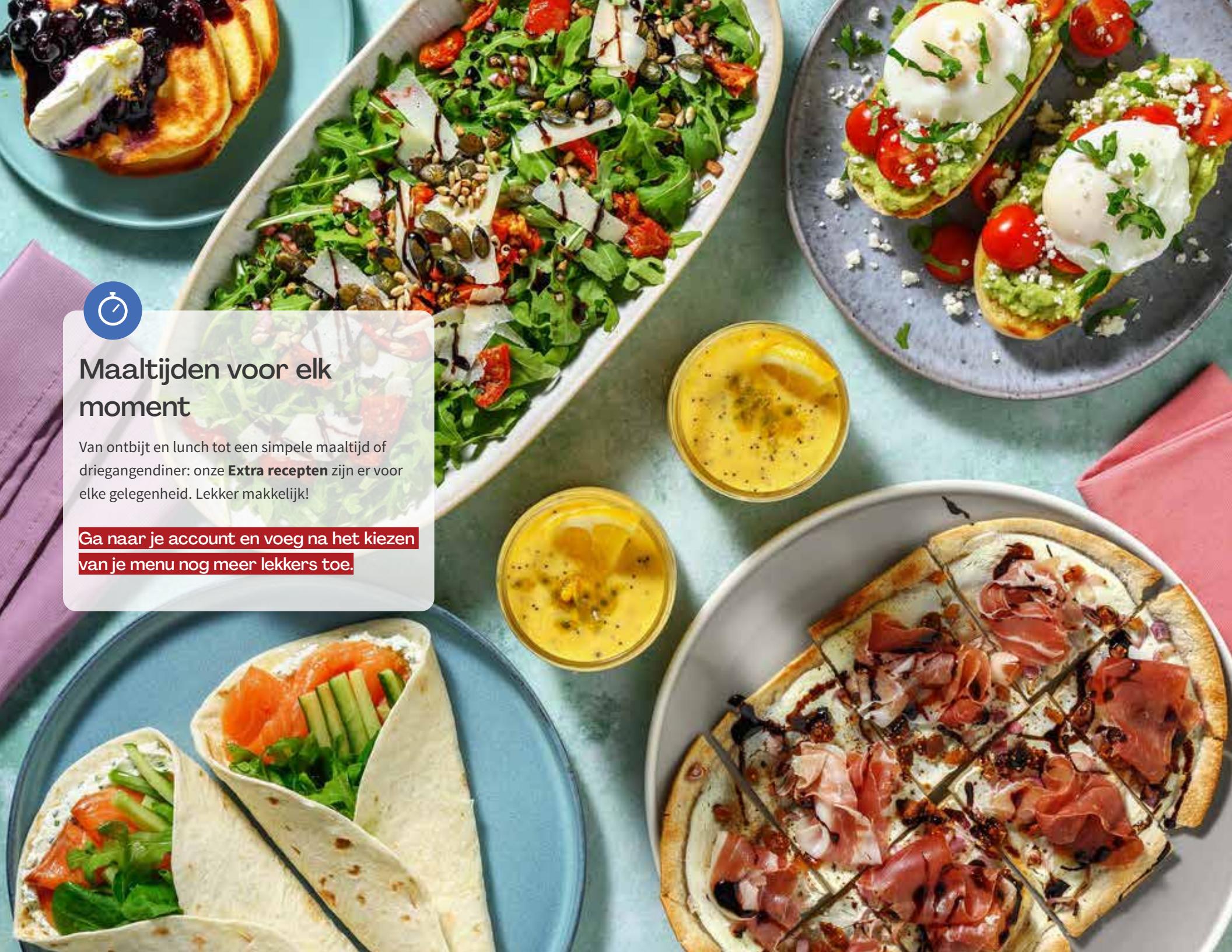
Eet smakelijk!



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. Zie onderstaande tabel voor de benodigde hoeveelheid van elk ingrediënt.

Benodigdheden

Kom, dunschiller of kaasschaaf

Ingrediënten

Koudgerookte zalm*	120
Roenbroodje (stuk(s))	2
Kruidenroomkaas* (g)	75
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	1
Ui (stuk(s))	½
Zelf toevoegen	
Wittewijnnazijn (tl)	2
Suiker (tl)	2
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2108 /504	746/178
Vetten (g)	20	7
Waarvan verzadigd (g)	8,9	3,1
Koolhydraten (g)	56	20
Waarvan suikers (g)	6,6	2,3
Vezels (g)	2,5	0
Eiwitten (g)	24	8
Zout (g)	1,9	0,7

Allergenen

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

Koudgerookte zalm sandwich

met kruidenroomkaas, zoetzure komkommer en ui | 2 porties



HELLO
FRESH

Lunch Totale tijd: 10 min.



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd de **komkommer** met een dunschiller of kaasschaaf in dunne linten.
- Snijd de **ui** in halve ringen.

2. Zoetzuur maken

- Meng in een kom de wittewijnnazijn met de suiker en voeg de **komkommer** en **ui** toe.
- Breng op smaak met zout, meng goed en zet weg tot gebruik.
- Schep af en toe om, zodat de smaken goed intrekken.

3. Afbakken

- Bak het rozenbroodje 4 - 5 minuten in de oven.

4. Serveren

- Snijd het rozenbroodje open.
- Besmeer de onderste helft van het rozenbroodje met de **kruidenroomkaas**.
- Leg de koudgerookte **zalm** erop en verdeel de zoetzure **komkommer** en **ui** ervoor.

Eet smakelijk!

We hebben de bagel in dit recept vervangen door een rozenbroodje. Het rozenbroodje bevat ook sporen van **eieren**, **lupine**, en **gluten**. Lees altijd de productinformatie op de etiketten voor de meest recente allergeneninformatie. Veel kookplezier!

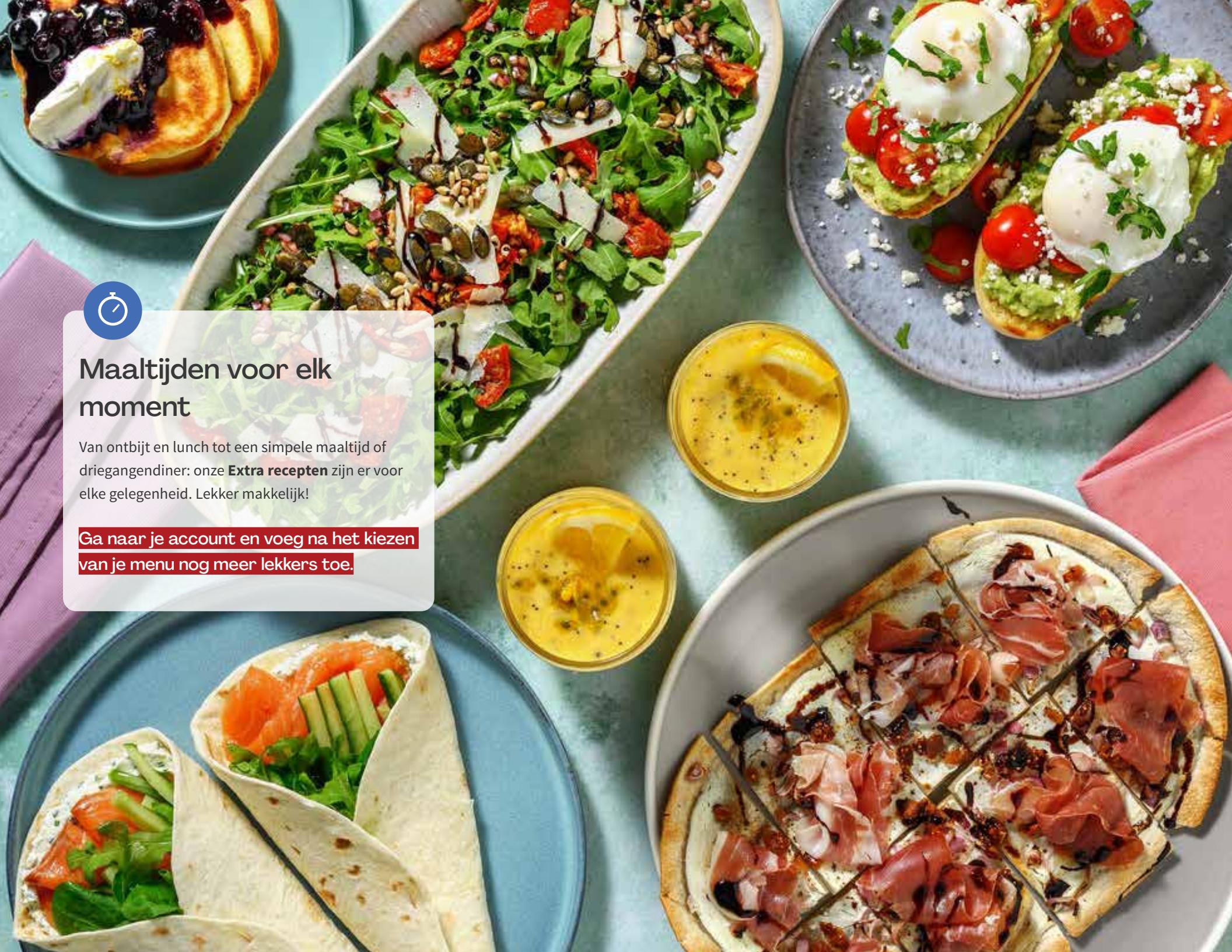




Maaltijden voor elk moment

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

Diep bord, koekenpan, garde

Ingrediënten

Briochebroodje (stuk(s))	2
Mascarpone* (g)	50
Ei* (stuk(s))	2
Biologische halfvolle melk* (ml)	100
Frambozen* (g)	125
Gemalen kaneel (tl)	1½
Zelf toevoegen	
Zonnebloemolie (el)	½
Suiker (el)	2
Zout (tl)	1

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2059 /492	718/172
Vetten (g)	22	8
Waarvan verzadigd (g)	10,7	3,7
Koolhydraten (g)	53	19
Waarvan suikers (g)	21,2	7,4
Vezels (g)	5	2
Eiwitten (g)	17	6
Zout (g)	3,5	1,2

Allergenen

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

Wentelteefjes van brioche met frambozen

met mascarpone en kaneel | 2 porties



HELLO
FRESH

Ontbijt Totale tijd: 25 min.



1. Voorbereiden

- Snijd het **briochebroodje** doormidden.

2. Mengen

- Voeg de suiker toe aan een diep bord.
- Klop in een ander diep bord de melk, **eieren**, $\frac{1}{2}$ zakje **kaneel** en een snufje zout met een garde.

3. Wentelen en bakken

- Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Wentel de **briocheplakken** door het eimengsel en vervolgens door de suiker. Let op: laat de plakken niet in het eimengsel liggen, anders nemen ze te veel vocht op en worden de wentelteefjes niet krokant.
- Bak de **briocheplakken** ongeveer 4 minuten per kant, of tot ze stevig beginnen te worden (zie Tip).

Tip: De snelheid waarmee suiker karamelliseert is afhankelijk van de pan die je gebruikt. Zet het vuur wat lager als de suiker te snel bruin wordt.

4. Serveren

- Verdeel de wentelteefjes over de borden.
- Serveer met de **mascarpone** en garneer met de **frambozen**.
- Bestrooi met wat extra **kaneel** (zie Tip).

Tip: Houd je van zoet? Besprenkel met wat honing!

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. Zie onderstaande tabel voor de benodigde hoeveelheid van elk ingrediënt.

Benodigdheden

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

Ingrediënten

Ei* (stuk(s))	2
Biologische boeren karnemelk* (ml)	200
Roomkaas* (g)	80
Tarwebloem (g)	150
Bakpoeder (g)	8
Bosbessenjam (g)	15
Blauwe bessen* (g)	125
Citroen* (stuk(s))	1
Zelf toevoegen	
Suiker (el)	2
Zonnebloemolie (el)	1
Zout (tl)	½

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2489 /595	620 /148
Vetten (g)	19	5
Waarvan verzadigd (g)	6,5	1,6
Koolhydraten (g)	85	21
Waarvan suikers (g)	28,6	7,1
Vezels (g)	6	1
Eiwitten (g)	24	6
Zout (g)	3,5	0,9

Allergenen

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

Blueberry cheesecake-pancakes

met roomkaasvulling en warme bosbessensaus | 2 porties



HELLO
FRESH

Ontbijt Totale tijd: 20 - 25 min.



1. Voorbereiden

- Rasp de schil van de **citroen** met een fijne rasp. Pers vervolgens de **citroen** uit boven een kleine kom.
- Kluts de **eieren** in een kom.
- Voeg de **karnemelk** en 1 el **citroensap** toe aan de **eieren** 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.

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

3. Bakken

- Verhit de zonnebloemolie in een 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

Let op: je bakt kleine pannenkoeken - deze kan je hoger stapelen.

2. Beslag maken

- Spatel het ei-karnemelk-mengsel door het droge bloemmengsel.
- Weeg 80 gram **roomkaas** af.
- Voeg de **roomkaas** geleidelijk toe. Roer voorzichtig door het beslag zodat de stukken **roomkaas** intact blijven.
- Bewaar eventueel wat **roomkaas** om de pancakes mee te garneren.

4. Serveren

- Voeg ondertussen de **jam** en de helft van de bosbessen toe aan een steelpan met 4 el water en 1 el suiker.
- Laat 4 - 5 minuten sudderen op middelhoog vuur, of tot er stroperige saus ontstaat.
- Stapel de cheesecake-pancakes op een bord. Giet de bosbessensaus erover.
- Serveer met de overige bosbessen en garneer naar smaak met de **citroenrasp**.

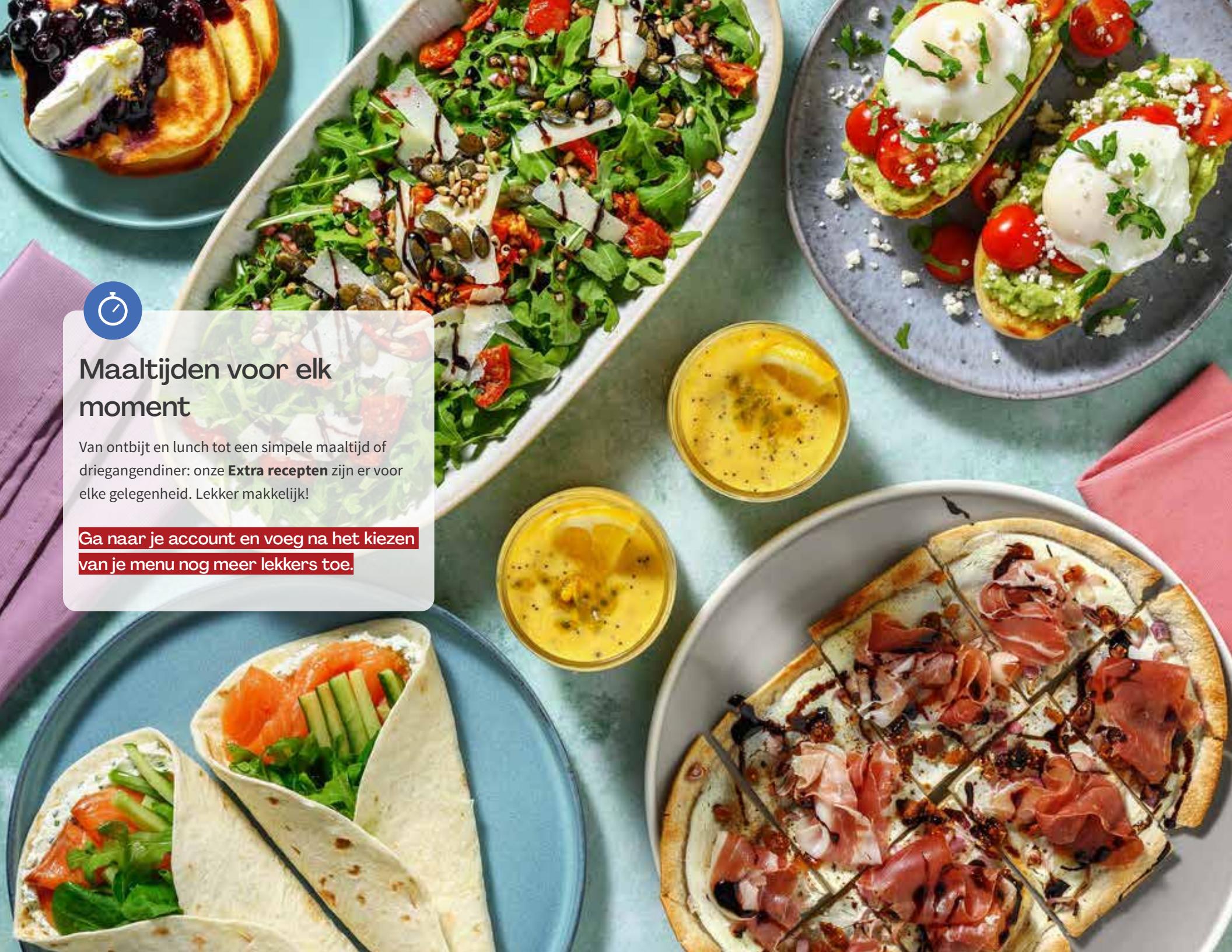
Eet smakelijk!



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

Avocado (stuk(s))	1
Serranoham* (g)	80
Tomaat (stuk(s))	2
Burrata* (bol(len))	1
Witte demi-baguette (stuk(s))	2
Vers basilicum* (g)	10
Zelf toevoegen	
Zwarte balsamicoazijn (tl)	2
Extra vierge olijfolie (el)	1
Olijfolie	naar smaak
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2966 /709	779 /186
Vetten (g)	32	8
Waarvan verzadigd (g)	9,5	2,5
Koolhydraten (g)	71	19
Waarvan suikers (g)	5,3	1,4
Vezels (g)	8	2
Eiwitten (g)	32	8
Zout (g)	3,7	1

Allergenen

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

Avocadotoast met serranoham en burrata

met tomaat en basilicum | 2 porties



Ontbijt Totale tijd: 15 - 20 min.



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Halveer de **demi-baguette** in de lengte en besmeer de snijkanten met wat olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.
- Leg de halve **baguettes** met de snijkant naar boven op een bakplaat met bakpapier en rooster 5 - 7 minuten in de oven (zie Tip).
- Halveer de **avocado** en verwijder de pit en schil. Snijd de **avocado** in de lengte in dunne plakjes.

Tip: Heb je een broodrooster of tosti-ijszer? Gebruik deze dan om de baguette te roosteren.

3. Burrata scheuren

- Scheur de **burrata** in kleine stukken.

2. Tomatensalsa maken

- Snijd het **basilicum** fijn.
- Snijd de **tomaat** in kleine blokjes.
- Meng in een kleine kom een dressing van de zwarte balsamicoazijn, extra vierge olijfolie en peper en zout. Meng met de **tomaat** en het **basilicum**.

4. Serveren

- Verdeel de toasts over de borden.
- Verdeel de **serranoham** en de tomatensalsa over de toast. Leg de **avocadoplakjes** erop en garneer met de **burrata**.
- Breng flink op smaak met peper en zout.

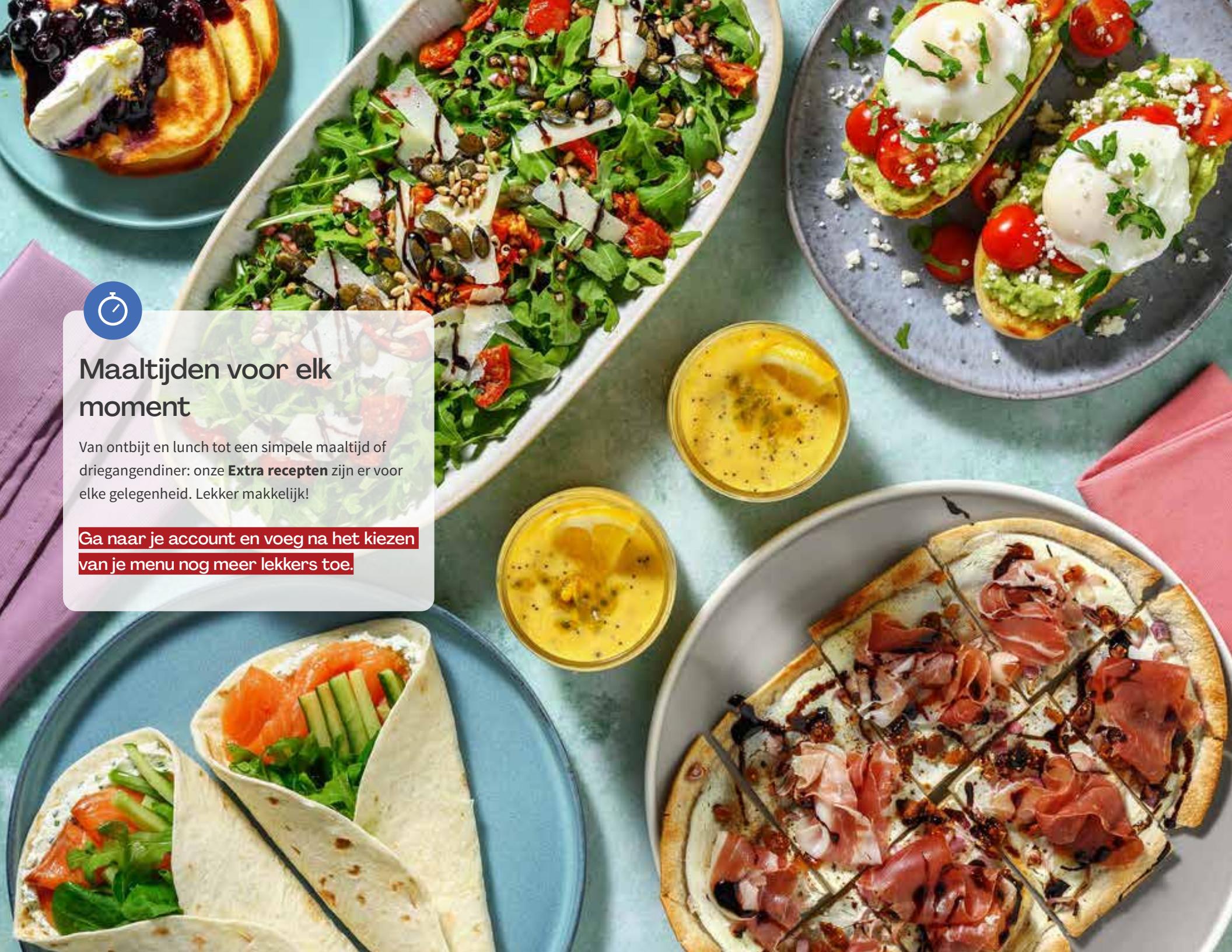
Eet smakelijk!



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

Hoge kom, grote kom, fijne rasp, staafmixer, garde of (hand)mixer

Ingrediënten

Mango* (stuk(s))	½
Slagroom* (ml)	100
Handsinaasappel* (stuk(s))	½
Passievrucht* (stuk(s))	½
Yoghurt Griekse stijl* (g)	75
Stroopwafelkruimels (g)	60
Zelf toevoegen	
Suiker (el)	1

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1703 /407	790 /189
Vetten (g)	24	11
Waarvan verzadigd (g)	13,5	6,3
Koolhydraten (g)	40	19
Waarvan suikers (g)	24,9	11,6
Vezels (g)	2	1
Eiwitten (g)	6	3
Zout (g)	0,4	0,2

Allergenen

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

Mangocrème met passievrucht en sinaasappel met stroopwafelkruimels | 2 porties



Dessert Totale tijd: 15 - 20 min.



1. Voorbereiden

- Rasp de schil van de **sinaasappel** met een fijne rasp.
- Halver de **sinaasappel** en snijd er 2 halve plakjes af om te gebruiken ter garnering (zie Tip).
- Schil de **mango** en snijd het vruchtvlees in blokjes.

Tip: Snijd de overige sinaasappel in partjes of blokjes. Zo heb je de volgende dag een gezonde fruitsnack.

3. Crème maken

- Voeg de **slagroom** en ½ el suiker per persoon toe aan een grote kom.
- Klop met een garde of (hand)mixer stijf, tot de **room** mooie pieken maakt (zie Tip).
- Meng de **yoghurt** en **sinaasappelrasp** door de **slagroom**.

Tip: Heb je geen mixer of handmixer? Geen zorgen, dit kan ook handmatig met een garde. Het duurt misschien wat langer, maar het resultaat smaakt net zo goed!

2. Mangopuree maken

- Voeg de **mango** toe aan een hoge kom.
- Pureer met een staafmixer tot een gladde puree.

4. Serveren

- Schep de mangopuree voorzichtig door het slagroom-yoghurtmengsel.
- Verdeel de mangocrème over twee mooie glaasjes.
- Garneer met de **stroopwafelkruimels** en **sinaasappelplakjes**.
- Halver de **passievrucht** en verdeel het vruchtvlees over de mangocrème.

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

Staafmixer of blender, 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	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1092 /261	271 /65
Vetten (g)	4	1
Waarvan verzadigd (g)	1,2	0,3
Koolhydraten (g)	47	12
Waarvan suikers (g)	42,1	10,4
Vezels (g)	8	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.

Orange dream smoothie

met mango, passievrucht en sinaasappel | 2 porties



HELLO
FRESH

Ontbijt Totale tijd: 5 min.



1. Voorbereiden

- Halveer 1 **sinaasappel** en pers uit boven een kleine kom.

2. Fruit snijden

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

3. Mixen

- 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.

4. Serveren

- Verdeel de smoothie over twee glazen.
- Garneer met het **chiazaad**.

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. Zie onderstaande tabel voor de benodigde hoeveelheid van elk ingrediënt.

Benodigdheden

Grote kom, kom

Ingrediënten

Kokosmelk (ml)	500
Kokosrasp (g)	10
Mango* (stuk(s))	1
Appel* (stuk(s))	1
Pecanstukjes (g)	10
Gemalen kaneel (tl)	1
Pistachenoten (g)	20
Passievrucht* (stuk(s))	1
Aardbeiensaus (ml)	50
Blauwe bessen* (g)	125
Chiazaad (g)	100
Zelf toevoegen	
Water (ml)	100
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	2

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	659 /157
Vetten (g)	10
Waarvan verzadigd (g)	6,3
Koolhydraten (g)	12
Waarvan suikers (g)	8
Vezels (g)	4
Eiwitten (g)	2
Zout (g)	0

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

Allergenen

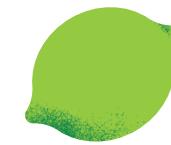
Lees altijd de productinformatie op de etiketten voor de meest recente informatie over allergenen.

Chiapudding op 3 manieren

met zomerfruit, appel-kaneel en mango-passievrucht

3 x ontbijt voor 2 personen

Ontbijt Totale tijd: 15 - 20 min.



HELLO
FRESH



1. Basis chiapudding

- Voeg aan een grote kom het **chiazaad**, de **kokosmelk**, 100 ml water en de honing toe en meng goed door tot er geen klontjes meer zijn.
- Laat 10 minuten rusten. Roer vervolgens nog eens goed door.
- Verdeel over 6 glaasjes. Houd ruimte over voor de toppings.
- Bewaar afgedekt in de koelkast en laat een nacht of minstens 4 uur opstijven.

2. Variatie 1: Zomerfruit & pistache

- Hak de **pistachenoten** grof.
- Verdeel de **aardbeiensaus** over 2 glaasjes met chiapudding.
- Leg hierop de **blauwe bessen**.
- Garneer met de **pistachenoten**.

3. Variatie 2: Appel-kaneel

- Snijd de **appel** in kleine blokjes. Meng in een kom de **appel** met 1 tl **kaneel** (zie Tip).
- Verdeel de **appel** en **kaneel** over 2 glaasjes met chiapudding.
- Garneer met de **pecanstukjes**.

Tip: Probeer ook eens met gekaramelliseerde appel! Bak de appel in een koekenpan met 1 el roomboter in 4 - 5 minuten lichtbruin. Verhoog het vuur, voeg 1/2 el honing, 1 tl kaneel en de pecanstukjes toe en karamelliseer de appel in 1 - 2 minuten.

4. Variatie 3: Mango-passievrucht

- Schil de **mango** en snijd het vruchtvlees in blokjes.
- Verdeel het vruchtvlees van ½ **mango** over 2 glaasjes met chiapudding (zie Tip).
- Halver de passievrucht en schep het vruchtvlees op de **mango**.
- Bestrooi tot slot met **kokosrasp**.

Tip: Is er genoeg ruimte in de glaasjes? Gebruik dan de hele mango of serveer de rest er apart bij.

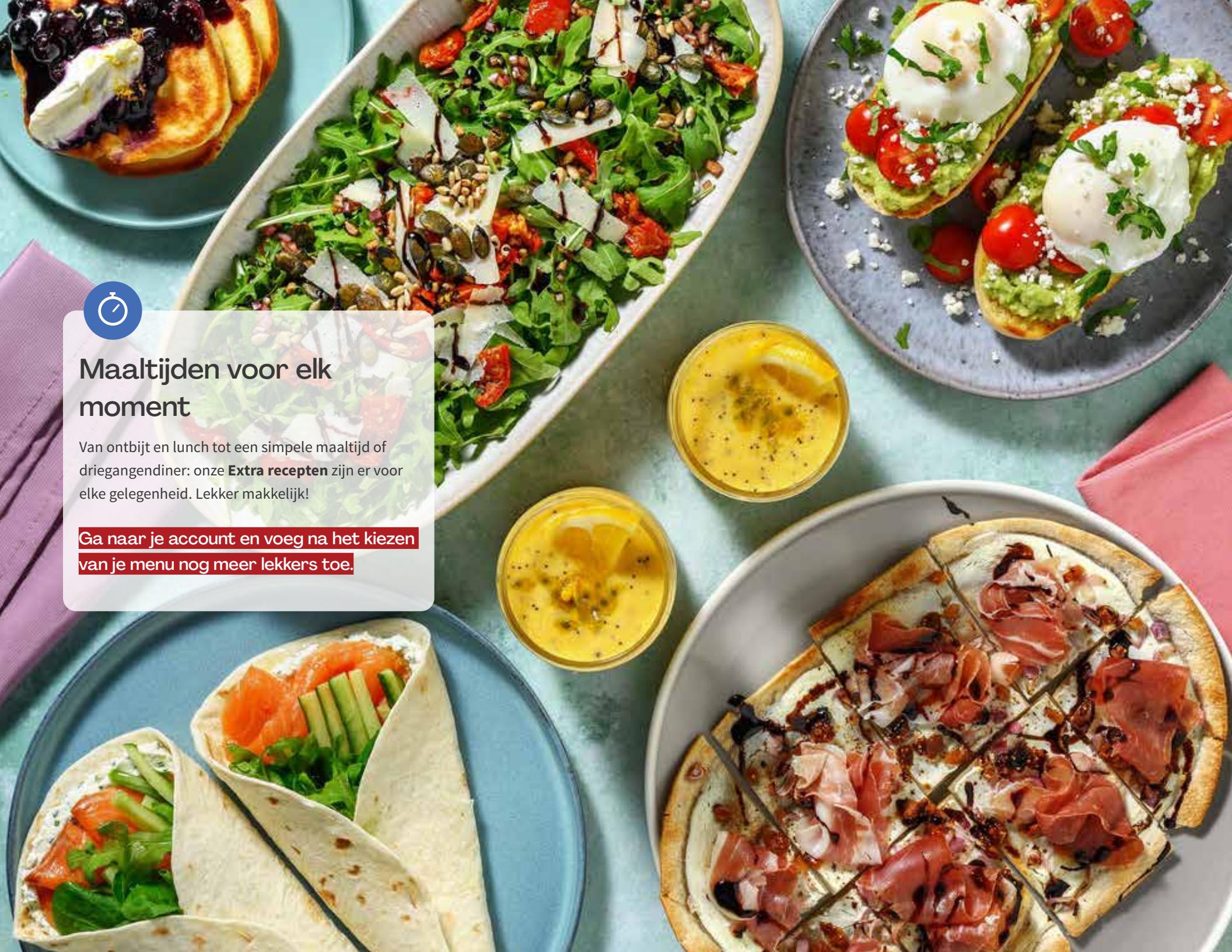
Eet smakelijk!



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. Zie onderstaande tabel voor de benodigde hoeveelheid van elk ingrediënt.

Benodigdheden

Kleine kom, koekenpan

Ingrediënten

Falafel* (g)	150
Libanees platbrood (stuk(s))	4
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	1
Aioli* (g)	100
Za'atar (zakje(s))	1
Witte kaas* (g)	50
Tomaat (stuk(s))	1
Ui (stuk(s))	1
Veldsla* (g)	40
Zelf toevoegen	
Wittewijnazijn (el)	1
Suiker (tl)	1
Olijfolie (el)	1
Sambal	naar smaak
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4280 /1023	947 /226
Vetten (g)	55	12
Waarvan verzadigd (g)	8,6	1,9
Koolhydraten (g)	105	23
Waarvan suikers (g)	7,2	1,6
Vezels (g)	8	2
Eiwitten (g)	24	5
Zout (g)	2,1	0,5

Allergenen

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

Klassieke falafelwrap

met aioli, witte kaas en za'atar | 2 porties



Lunch Totale tijd: 15 min.



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Snijd de **ui** in halve ringen.
- Meng in een kleine kom de wittewijnazijn met de suiker.
- Voeg de **ui** toe aan de kom, breng op smaak met peper en zout en meng goed. Zet opzij tot serveren en scheep af en toe om.

2. Snijden

- Snijd de **tomaat** in blokjes.
- Snijd de **komkommer** in halve maantjes.
- Verkruimel de **witte kaas**.

3. Bakken

- Verhit 1 el olijfolie in een koekenpan op hoog vuur en bak de **falafel** 2 - 4 minuten.
- Besprengel het **platbrood** met een beetje water en strooi erwat **za'atar** overheen.
- Bak het **platbrood** 2 - 3 minuten in de oven, of tot het knapperig is.

4. Serveren

- Snijd het **platbrood** open in de lengte en besmeer de binnenkant met de **aioli** (zie Tip).
- Vul het **platbrood** met **sla**, **tomaat** en **komkommer**.
- Leg de **falafel** op de groenten.
- Garneer met de ingelegde **ui**, de **witte kaas** en de overige **za'atar**.

Tip: Ben je fan van pittig eten? Voeg dan naar smaak wat sambal toe aan je wrap.

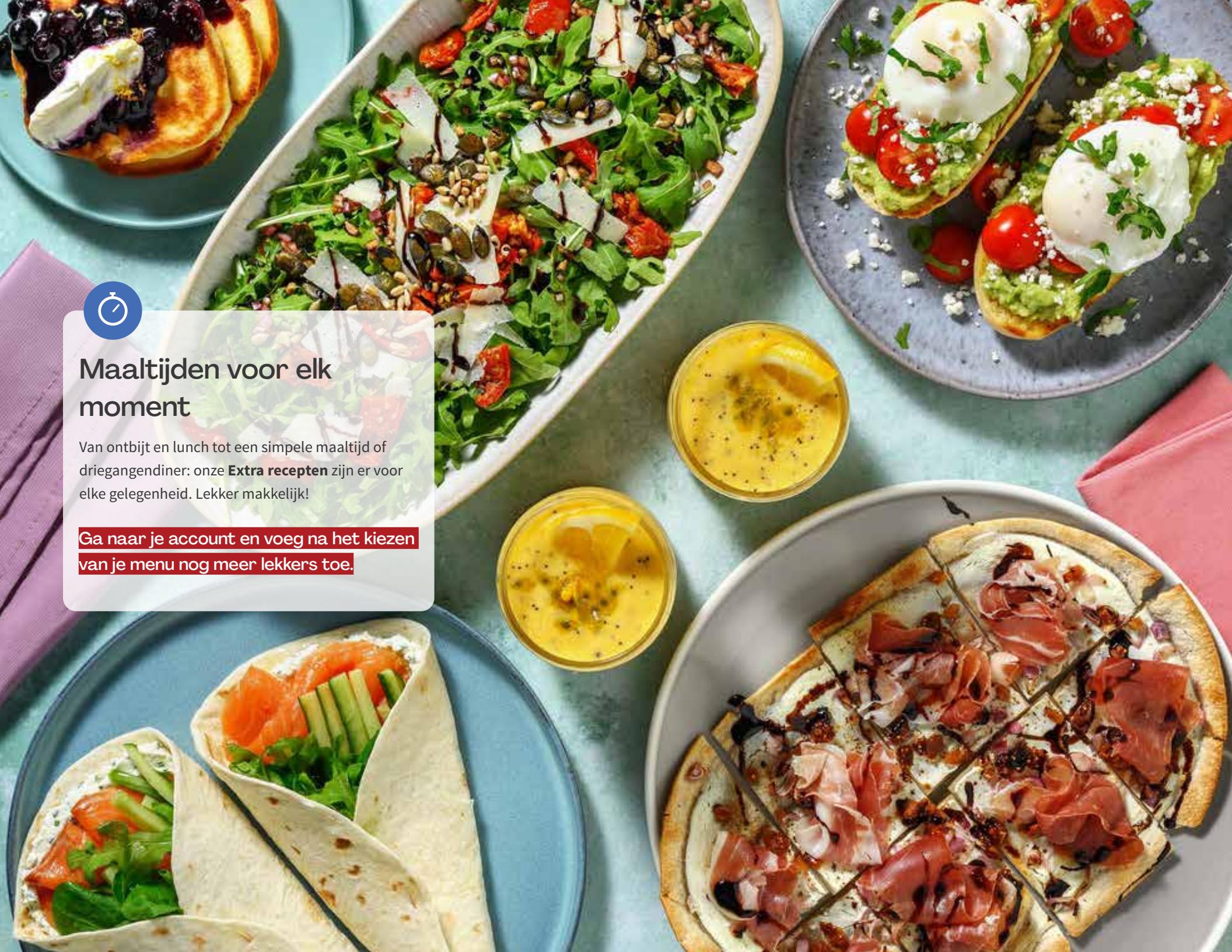
Eet smakelijk!



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. Zie onderstaande tabel voor de benodigde hoeveelheid van elk ingrediënt.

Benodigdheden

Koekenpan, kleine kom

Ingrediënten

Hamburgerbol met sesam (stuk(s))	2
Meatier-burger* (stuk(s))	2
Gesneden jalapeño's* (g)	30
Feta* (g)	50
Ui (stuk(s))	1
Avocado (stuk(s))	1
Tomaat (stuk(s))	1
Limoen* (stuk(s))	1
Sriracha-mayo* (g)	50
Zelf toevoegen	
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2787 /666	785 /188
Vetten (g)	39	11
Waarvan verzadigd (g)	14	3,9
Koolhydraten (g)	44	12
Waarvan suikers (g)	7,8	2,2
Vezels (g)	6	2
Eiwitten (g)	31	9
Zout (g)	3,4	1

Allergenen

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

Mexicaanse stijl burger met zelfgemaakte guacamole

met feta en jalapeños | 2 porties

Lunch Totale tijd: 20 - 25 min.



1. Voorbereiden

- Halveer de **avocado** en verwijder de pit en schil. Prak het vruchtvlees in een kleine kom fijn.
- Snipper de **ui** fijn. Snijd de **tomaat** in blokjes. Pers de **limoen** uit.
- Voeg de **ui**, de **tomaat** en het **limoensap** en meng met de **avocado**. Breng op smaak met peper en zout.

2. Grillen

- Steek de barbecue aan (zie Tip).
- Snijd het **broodje** open, maar niet helemaal doormidden. Leg met de snijkant naar beneden op de barbecue en rooster 3 - 5 minuten, of tot lichtbruin.
- Grill de **burger** 4 - 6 minuten, of tot de **burger** gaar is.

Tip: Je kunt het broodje en de burger ook in een koekenpan bakken. De bereidingswijze blijft verder hetzelfde.

3. Beleggen

- Besmeer de onderste helft van het **broodje** met de zelfgemaakte guacamole.
- Leg de **burger** erop.
- Besmeer de bovenste helft met de **sriracha-mayo**.

4. Serveren

- Verkruimel de **feta** over de **burgers**.
- Garneer met de **jalapeños** (let op: pittig! Gebruik naar smaak).

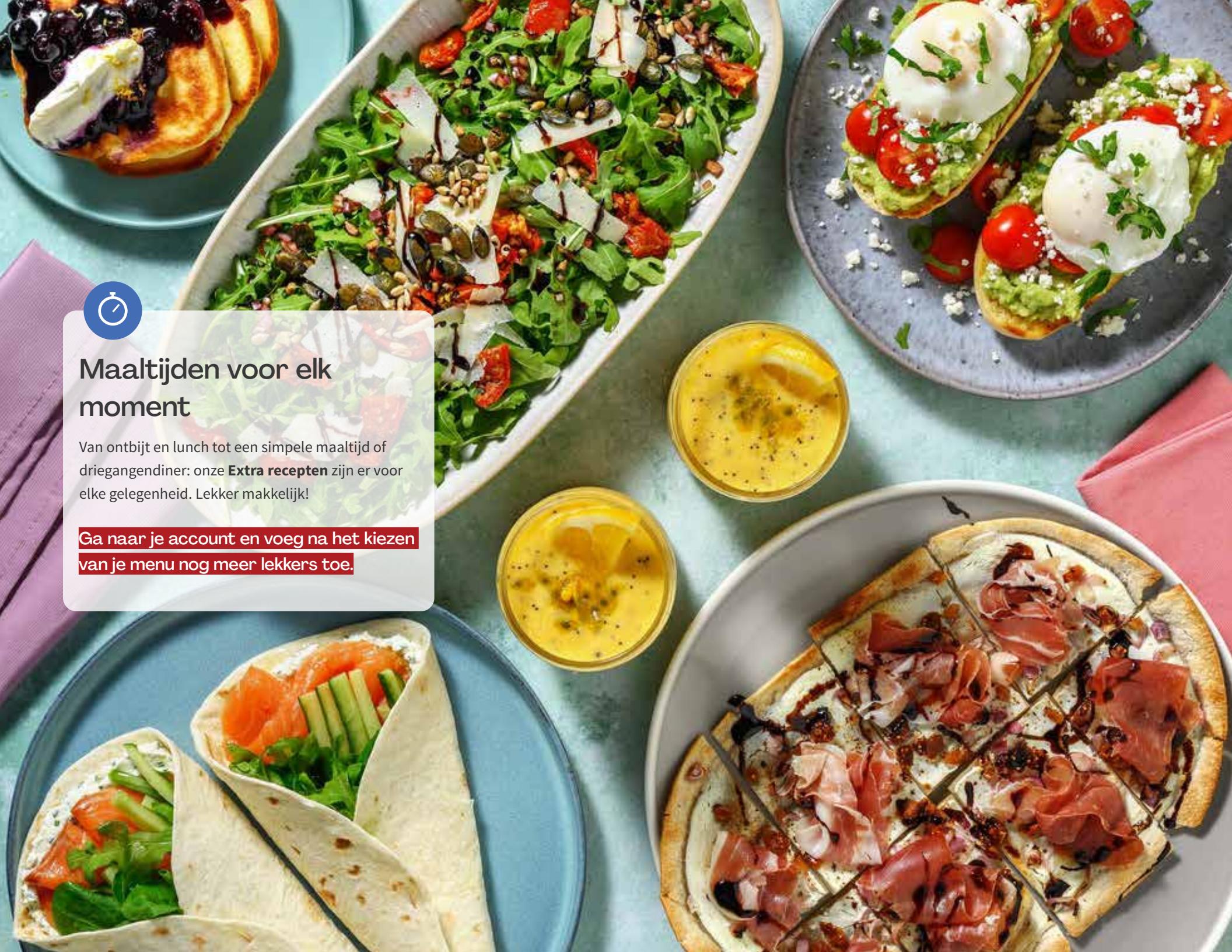
Eet smakelijk!



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. Zie onderstaande tabel voor de benodigde hoeveelheid van elk ingrediënt.

Benodigdheden

4x kleine kom, koekenpan

Ingrediënten

Meatier burger* (stuk(s))	6
Hamburgerbol met sesam (stuk(s))	6
Geraspte cheddar* (g)	75
IJsbergsla* (krop(pen))	1
Tomaat (stuk(s))	2
Smokey tomatenketchup* (g)	90
Gesneden augurken* (g)	50
Sriracha-mayo* (g)	100
Ui (stuk(s))	1
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] roomboter (el)	1

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	761 / 182
Vetten (g)	11
Waarvan verzadigd (g)	3,7
Koolhydraten (g)	12
Waarvan suikers (g)	2,9
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	9
Zout (g)	0,7

Allergenen

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

Burger bar

6 hamburgers



Lunch Totale tijd: 25 min.



1. Toppings maken

- Snijd de **ui** in dunne halve ringen.
- Snijd de **sla** grof.
- Snijd de **tomaat** in plakken.
- Voeg de **augurken** toe aan een kleine kom.

2. Burgers bakken

- Verhit de helft van de roomboter in een koekenpan op middelmatig vuur. Bak de **ui** 10 - 12 minuten. Haal uit de pan en voeg toe aan een kleine kom.
- Verhit de overige roomboter in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **burgers** 3 - 5 minuten.
- Keer de **burgers** om en bestrooi met de **cheddar**. Bak nog 3 - 5 minuten, of tot het vlees gaar is (zie Tip).

Tip: Je kunt de burgers ook op de voorverwarmde barbecue bakken. De bereidingswijze blijft verder hetzelfde.

3. Broodjes bakken

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Bak de **broodjes** 4 - 6 minuten in de oven.

4. Serveren

- Voeg de **sriracha-mayo** en **ketchup** toe aan kleine kommen.
- Leg de **burgers** en **broodjes** op een serveerschaal.
- Zet de **burgers**, **broodjes** en toppings op tafel en laat iedereen de eigen burger bouwen!

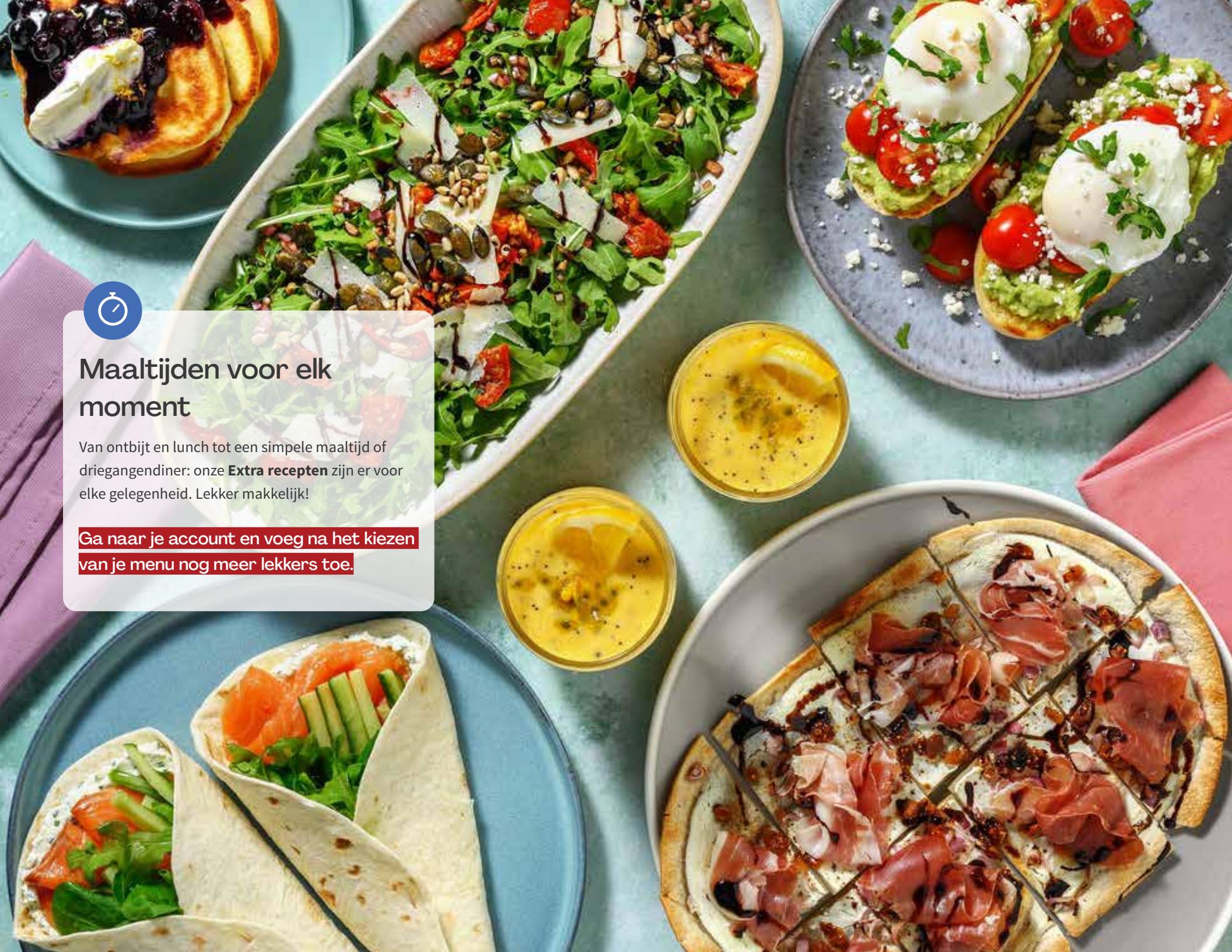
Eet smakelijk!



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. Zie onderstaande tabel voor de benodigde hoeveelheid van elk ingrediënt.

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, grote kom, koekenpan

Ingrediënten

Aardappelen (g)	400
Geraspte cheddar* (g)	50
Bosui* (bosje(s))	½
Spekreepjes* (g)	75
Geraspte oude Goudse kaas* (g)	50
Biologische zure room* (g)	50
Zelf toevoegen	
Peper & zout	naar smaak
Olijfolie (el)	2

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	724 /173
Vetten (g)	12
Waarvan verzadigd (g)	5,1
Koolhydraten (g)	11
Waarvan suikers (g)	0,7
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	7
Zout (g)	0,6

Allergenen

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

Extra cheesy gevulde aardappelen met spek

met bosui en zure room | om te delen



Voorafje Totale tijd: 45 min.



1. Aardappelen bakken

- Verwarm je oven voor op 220 graden.
- Halveer de **aardappelen** in de lengte. Verdeel de **aardappelen** over een bakplaat met bakpapier. Besprenkel met 1½ el olijfolie en breng op smaak met peper en zout.
- Bak de **aardappelen** 35 - 40 minuten bovenin de oven, of tot ze gaar zijn.

2. Toppings maken

- Verhit ondertussen de overige olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de **spekreepjes** 4 - 5 minuten.
- Snijd de **bosui** in dunne plakjes.
- Meng in een kom de twee soorten **kaas**.

3. Vulling maken

- Leg de **aardappelen**, wanneer ze gaar zijn, met de snijkant naar boven op een snijplank. Laat een paar minuten afkoelen.
- Schep de binnenkant van de **aardappelen** voorzichtig uit de schil en bewaar in een grote kom. Houd de **aardappelschillen** intact.
- Voeg de **zure room**, **spekreepjes** en de helft van de **kaas** toe aan de grote kom. Breng op smaak met peper en zout en meng goed.
- Schep het mengsel terug in de **aardappelschillen**.

4. Serveren

- Leg de **aardappelen** terug op de bakplaat en bestrooi met de overige **kaas**.
- Grill 4 - 5 minuten in de oven, of tot de **kaas** goudbruin is.
- Garneer de gevulde **aardappelen** met de **bosui** en serveer.

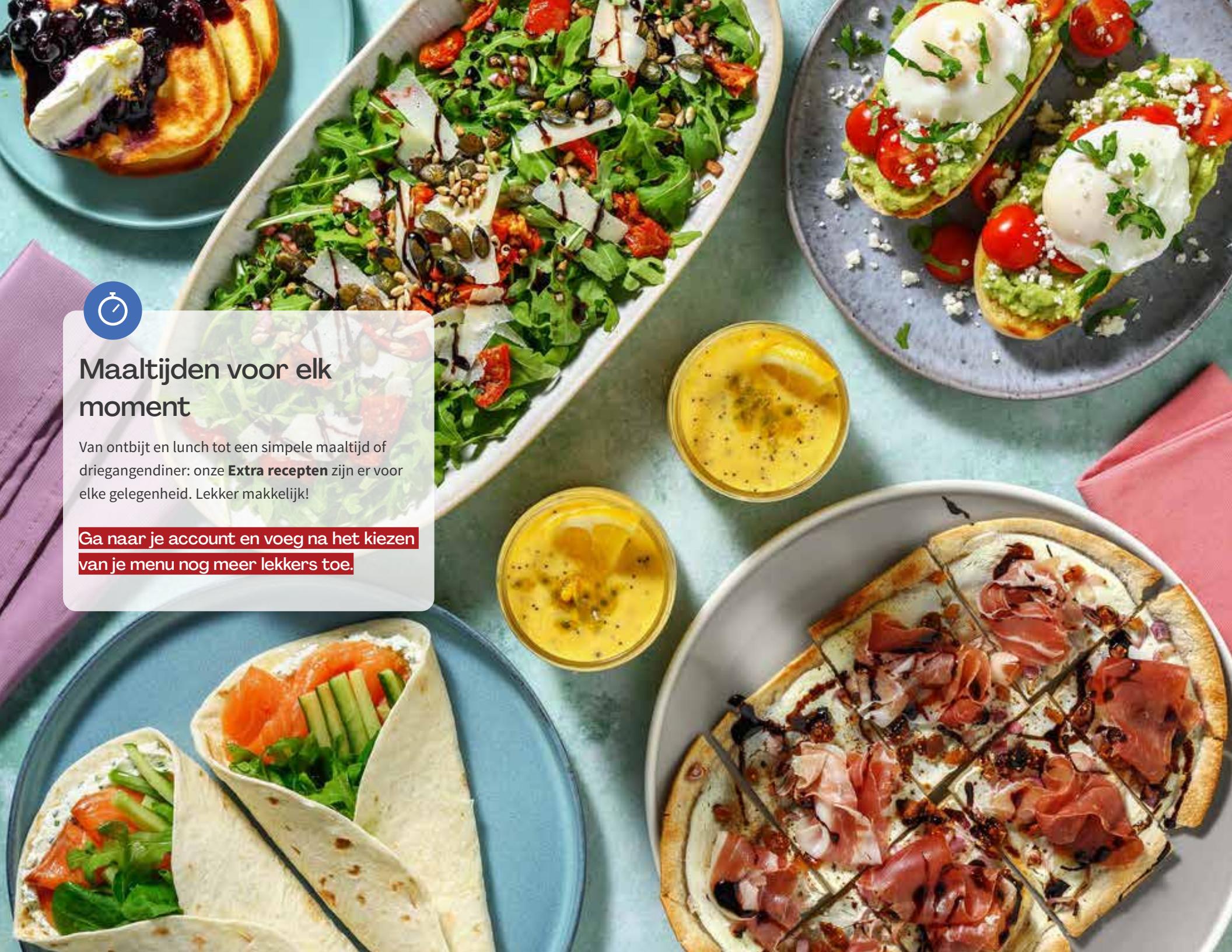
Eet smakelijk!



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. Zie onderstaande tabel voor de benodigde hoeveelheid van elk ingrediënt.

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kleine kom

Ingrediënten

Pizzadeeg* (stuk(s))	1
Passata (g)	200
Achterham* (plakje(s))	8
Ananas* (g)	200
Geraspte oude Goudse kaas* (g)	100
Italiaanse kruiden (zakje(s))	1
Zelf toevoegen	
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	742 / 177
Vetten (g)	5
Waarvan verzadigd (g)	2,8
Koolhydraten (g)	22
Waarvan suikers (g)	4,3
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	8
Zout (g)	1

Allergenen

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

Kindvriendelijke Hawaïaanse minipizza's

met ananas en ham | om te delen



HELLO
FRESH

Voorafje Totale tijd: 25 min.



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Meng in een kleine kom de **passata** en **Italiaanse kruiden**. Breng op smaak met peper en zout.
- Halveer de **ananasstukjes**.
- Snijd de **ham** in grove stukken.

2. Deeg snijden

- Rol het **pizzadeeg** uit en snijd in 15 vierkantjes.
- Verdeel het deeg over een bakplaat met bakpapier.

3. Minipizza's maken

- Besmeer elk stukje deeg met 1 el tomatensaus.
- Verdeel de **geraspte kaas** over de stukjes deeg.
- Beleg met de **ananas** en de **ham** (zie Tip).

Tip: Sla bij sommige vierkantjes de ananas en ham over als je liever ook een paar mini-kaaspizza's maakt.

4. Serveren

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

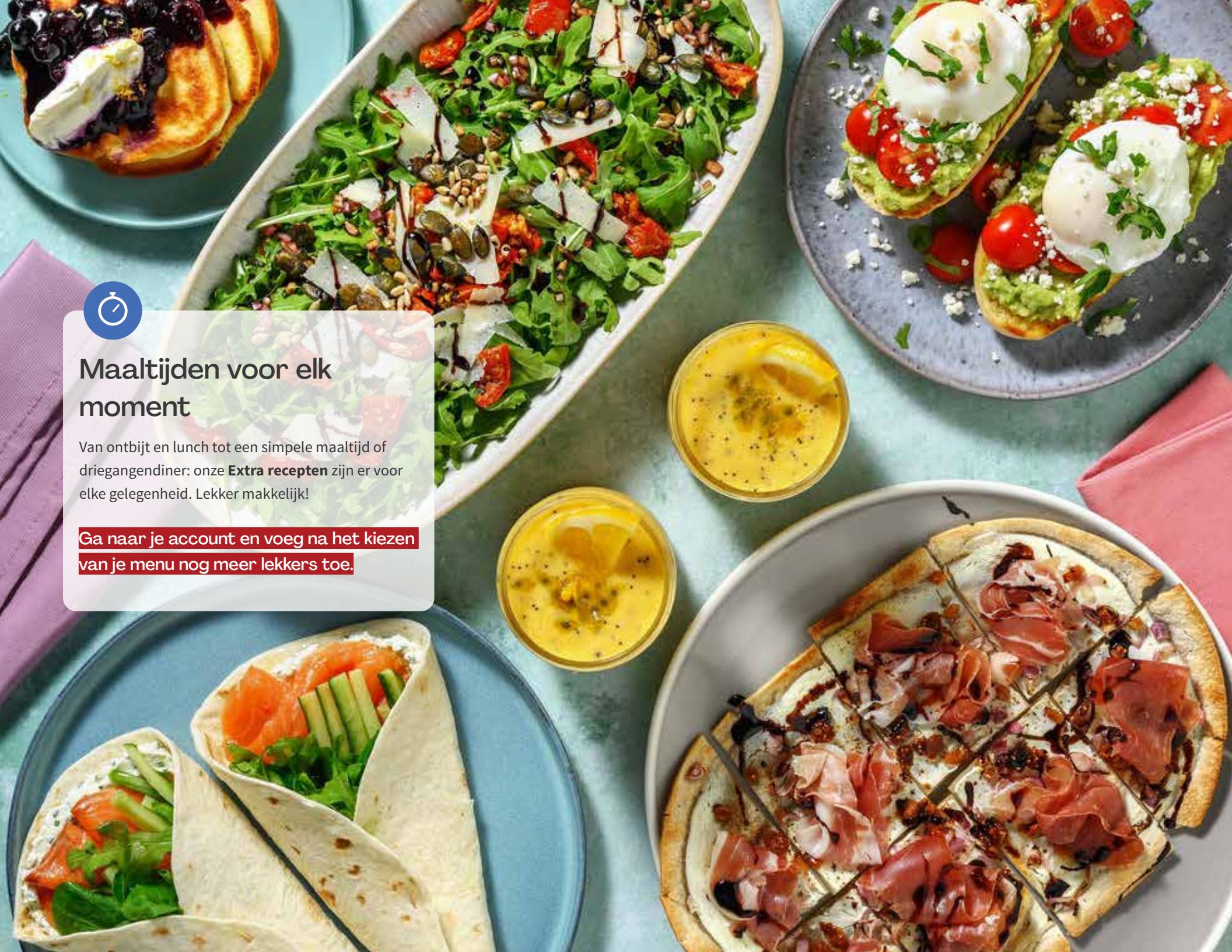
Eet smakelijk!



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.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom

Ingrediënten

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1506 /360
Vetten (g)	25
Waarvan verzadigd (g)	16,2
Koolhydraten (g)	23
Waarvan suikers (g)	0,9
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	10
Zout (g)	0,8

Allergenen

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

Mozzarella-knoflookbrood

met huisgemaakte peterselie-knoflookboter | om te delen



HELLO
FRESH

Voorafje Totale tijd: 10 min.



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Haal de **roomboter** uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn en snijd de **peterselie** fijn.
- Snijd de **mozzarella** in grote stukken.

2. Knoflookboter maken

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

3. Knoflookbrood bakken

- Snijd de demi-**baguettes** in schuine plakken, maar snijd de plakjes niet los van de onderkant.
- Besmeer de plakjes aan de binnenkant met **knoflookboter**.
- Verdeel de **kazen** in en over de **baguettes**.
- Bak 10 minuten in de oven tot de **kaas** goudbruin is.

4. Serveren

- Leg het **knoflookbrood** op een serveerschaal.
- Bestrooi met de overige **kruiden**.

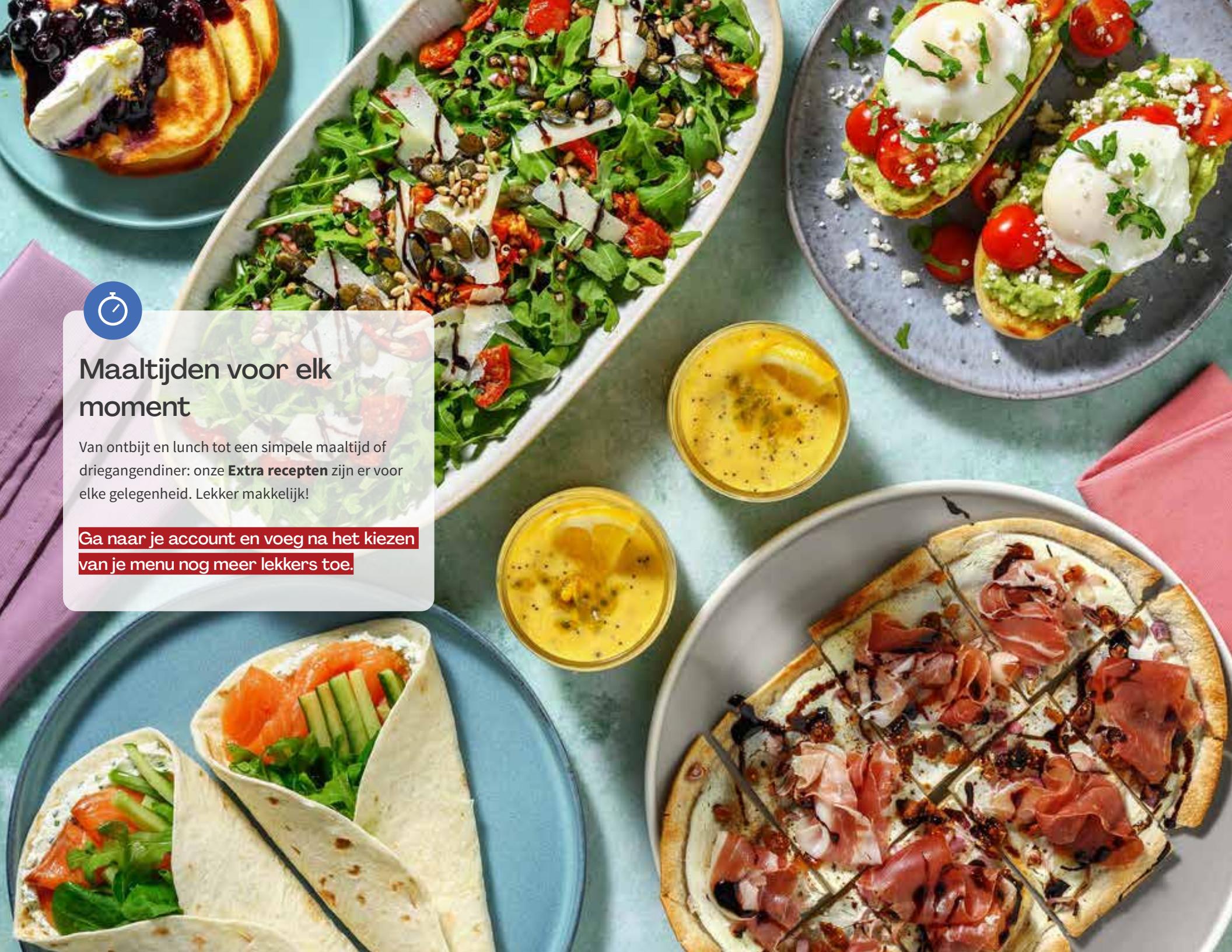
Eet smakelijk!



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. Zie onderstaande tabel voor de benodigde hoeveelheid van elk ingrediënt.

Benodigdheden

Koekenpan met deksel

Ingrediënten

Currysaus* (ml)	40
Hotdogbroodje (stuk(s))	4
Leccino-olijven* (g)	20
Gesneden augurken* (g)	50
Rundermergezworstje* (stuk(s))	4
Tomaat (stuk(s))	1
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] mayonaise (el)	1
Zonnebloemolie (el)	1

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

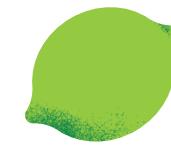
	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	892 /213
Vetten (g)	10
Waarvan verzadigd (g)	2,6
Koolhydraten (g)	22
Waarvan suikers (g)	4,3
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	9
Zout (g)	0,7

Allergenen

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

Kindvriendelijke griezelhotdogs

met currysaus en runderworstjes | 4 stuks



HELLO
FRESH

Lunch Totale tijd: 20 min.



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Snijd om de ogen te maken de **olijven** in ringen.
- Snijd de **tomaat** in blokjes.

2. Worst bakken

- Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **worstjes** in 2 - 3 minuten rondom bruin.
- Dek af en bak nog 2 - 4 minuten op middelhoog vuur, of tot de **worstjes** gaar zijn. Keer de worstjes regelmatig om.

3. Broodjes bakken

- Bak de hotdogbroodjes 4 - 5 minuten.
- Snijd de **broodjes** in de lengte door, maar zorg dat je ze niet helemaal los snijdt.

4. Hotdogs beleggen

- Smeer **mayonaise** op elk broodje. Beleg de **broodjes** met de **tomaten, augurken en worstjes**.
- Leg de hotdogs op een bord. Giet voor het serveren de **currysaus** in een zigzagpatroon over de opening van de hotdogs, om de mond te tekenen. Maak het af met de ogen door twee **olijvenplakjes** op de bovenste helft van het broodje te leggen.
- Serveer de griezelige hotdogs.

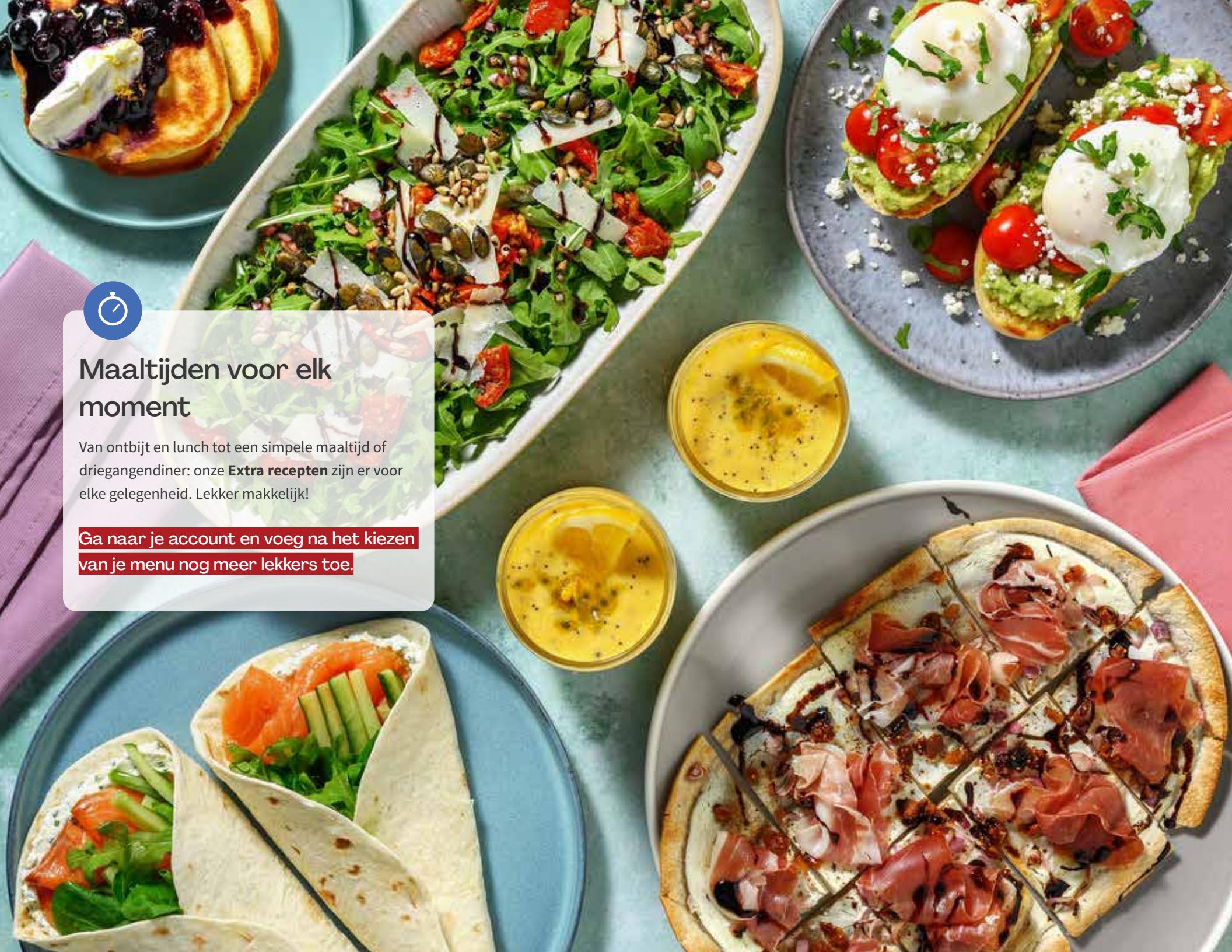
Eet smakelijk!



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. Zie onderstaande tabel voor de benodigde hoeveelheid van elk ingrediënt.

Benodigdheden

Kom, saladekom, kleine kom, koekenpan, aluminium

Ingrediënten

Tarwebloem (g)	400
Ei* (stuk(s))	2
Biologische halfvolle melk* (ml)	1000
Poedersuiker (g)	100
Gemalen kaneel (tl)	3
Appel* (stuk(s))	1
Ontbijtpekel* (plakje(s))	4
Geraspte Goudse kaas* (g)	75
Bosbessenjam (g)	30
Zelf toevoegen	
Zout (tl)	½
Suiker (el)	2
[Plantaardige] roomboter (el)	2

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	696 /166
Vetten (g)	5
Waarvan verzadigd (g)	2,5
Koolhydraten (g)	25
Waarvan suikers (g)	10,5
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	6
Zout (g)	0,3

Allergenen

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

Pannenkoeken met 3 verschillende toppings

met appel & kaneel, spek & kaas, jam & poedersuiker

+/- 20 pannenkoeken

Lunch Totale tijd: 40 min.



1. Beslag maken

- Meng in een grote kom de **eieren** en de melk.
- Voeg 2 el suiker en een snufje zout toe.
- Roer geleidelijk de bloem door het mengsel.

2. Toppings maken

- Snijd de **appel** in fijne plakjes. Meng in een kom de **appelplakjes** met de **kaneel**.
- Snijd het **spek** grof.
- Voeg de poedersuiker toe aan een kleine kom.

3. Pannenkoeken maken

- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Giet een pollepel beslag in de pan en bak de pannenkoek in 2 minuten per kant goudbruin. Haal uit de pan en dek af met aluminium om warm te houden.
- Voor de appel-kaneeltopping: bak de **appel** 1 - 2 minuten, giet het beslag erbij en bak de pannenkoek 2 minuten per kant.
- Voor de spek-kaastopping: bak de **spekjes** 2 minuten, giet het beslag erbij en bak de pannenkoek 2 minuten op de ene kant. Draai de pannenkoek om, voeg de **kaas** toe en bak nog 2 minuten.

4. Serveren

- Serveer de verschillende soorten pannenkoeken.
- Zet de **jam** en de poedersuiker op tafel.
- Beleg de pannenkoeken met de gewenste topping.

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.

