



Carrot cake met roomkaasglazuur

8 - 10 porties

Bakken

Totale tijd: 80 - 90 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

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

Ingrediënten

Ongezouten boter* (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	een snufje

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1129 /270
Vetten (g)	12
Waarvan verzadigd (g)	7,1
Koolhydraten (g)	35
Waarvan suikers (g)	24,3
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	5
Zout (g)	0,4

Allergenen

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



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.
- Meng in een grote kom de roomboter, de kristalsuiker en een snufje zout met een spatel of mixer tot een romige, luchtige massa.



2. Beslag mixen

- 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.
- Giet het beslag in de cakevorm. Bak de cake 50 - 60 minuten in de oven.



3. Serveren

- Giet de poedersuiker in een kom. Voeg lepel voor lepel de roomkaas toe en klop met een vork tot een egale massa.
- 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!



Bananenbrood met blauwe bessen en citroen

met citroenglazuur en amandelschaafsel | +/- 10 plakken

Bakken

Totale tijd: 85 - 95 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

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

Ingrediënten

Bananenbroodmix (g)	400
Blauwe 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)	1158 /277
Vetten (g)	10
Waarvan verzadigd (g)	1,7
Koolhydraten (g)	41
Waarvan suikers (g)	26,2
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.



1. Voorbereiden

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

2. Beslag maken

- Meng tot slot de blauwe bessen door het beslag.
- Pers de citroen uit en bewaar het sap voor stap 3.
- 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.

3. 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!



Chocoladebrownies

met walnoten | +/- 9 stuks

Bakken

Totale tijd: 40 - 50 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Grote kom, handmixer, ovenschaal, bakpapier

Ingrediënten

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

* in de koelkast bewaren



Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1741 / 416
Vetten (g)	19
Waarvan verzadigd (g)	9,4
Koolhydraten (g)	52
Waarvan suikers (g)	36,6
Vezels (g)	3
Eiwitten (g)	7
Zout (g)	1,5

Allergenen

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



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).
- Mix in een grote kom het water, de eieren, de roomboter en de cakemix tot een egaal beslag.

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



2. Bakken

- Voeg $\frac{1}{3}$ van de walnoten en $\frac{1}{3}$ van de witte- en melkchocoladedruppels toe aan het beslag.
- Giet het beslag in het bakblik met bakpapier. Bestrooi met de overige walnoten en witte- en melkchocoladedruppels.
- Bak de brownie 22 - 25 minuten in de oven (zie Tip).
- De brownie is klaar wanneer er barstjes in de bovenkant zijn ontstaan.

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

3. 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 satéprikkertje om te controleren of de brownie gaar is. De brownie mag nog plakkerig zijn vanbinnen. Is het deeg nog te vloeibaar? Bak de brownie dan nog enkele minuten verder.

Eet smakelijk!





Gegrilde kaasbrioche met brie en serranoham

met mangochutney en rucola | 2 porties

Lunch

Totale tijd: 15 - 20 min.



Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Koekenpan met deksel

Ingrediënten

Briochebroodje (stuk(s))	2
Serranoham* (g)	40
Franse roombrie* (g)	200
Mangochutney* (g)	40
Rucola* (g)	20
Tomatenketchup* (g)	60

* in de koelkast bewaren



Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1992 /476	948 /227
Vetten (g)	21	10
Waarvan verzadigd (g)	13,7	6,5
Koolhydraten (g)	48	23
Waarvan suikers (g)	14,4	6,9
Vezels (g)	3	2
Eiwitten (g)	23	11
Zout (g)	2,9	1,4

Allergenen

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



1. Beleggen

- Snijd de brioche open.
- Snijd de brie in plakjes.
- Smeer de mangochutney op de brioche.
- Beleg met de brie, serranoham en rucola.



2. Tosti maken

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

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

3. Serveren

- Snijd de tosti doormidden en serveer met de ketchup ernaast.

Eet smakelijk!



Smoothiebox

3 verse smoothies | 2 porties

Ontbijt

Totale tijd: 10 - 15 min.



Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Blender of staafmixer met hoge kom

Ingrediënten

Granaatappel* (stuk(s))	1
Ananas* (g)	200
Mango* (stuk(s))	1
Biologische magere kwark* (ml)	500
Handsinaasappel* (stuk(s))	2
Kokosmelk (ml)	250
Chiazaad (g)	10
Zelf toevoegen	
Honing [of plantaardig alternatief]	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	331 / 79
Vetten (g)	3
Waarvan verzadigd (g)	2,5
Koolhydraten (g)	8
Waarvan suikers (g)	7,2
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	3
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.



1. Mangosmoothie met granaatappelpitjes

- Schil 2 mango's en snijd het vruchtvlees klein.
- Rol 1 granaatappel al duwend over het aanrecht zodat je de pitjes hoort kraken. Snijd de granaatappel doormidden en haal de granaatappelpitjes uit de schil.
- Voeg de mango toe aan een blender of hoge kom met staafmixer. Voeg de kwark, $\frac{2}{3}$ van de granaatappelpitjes en honing naar smaak toe en mix tot een glad geheel.
- Schenk de smoothie in twee glazen en garneer met de overige granaatappelpitjes.



2. Tropische smoothie met mango en kokosnoot

- Schil 1 mango en snijd het vruchtvlees klein.
- Pel de sinaasappels. Snijd de sinaasappels in grote stukken, of scheur in kleinere stukjes.
- Voeg de mango, sinaasappel en kokosmelk toe aan een blender of hoge kom met staafmixer. Mix tot een glad geheel.
- Schenk de smoothie in twee glazen en garneer met het chiazaad.



3. Granaatappelsmoothie met ananas

- Rol 1 granaatappel al duwend over het aanrecht zodat je de pitjes hoort kraken. Snijd de granaatappel doormidden en haal de granaatappelpitjes uit de schil.
- Voeg de ananas, 250g kwark, $\frac{2}{3}$ van de granaatappelpitjes en honing naar smaak toe aan een blender of hoge kom met staafmixer. Mix tot een dikke smoothie.
- Schenk de smoothie in twee glazen en garneer met de granaatappelpitjes.

Eet smakelijk!



Lunchbox met avocado-kipwraps

met snackgroenten, dip, verse sinaasappel en amandelen | 2 porties

Lunch

Totale tijd: 15 - 20 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Vershoudfolie, koekenpan

Ingrediënten

Witte tortilla (stuk(s))	4
Avocado (stuk(s))	1
Mini-komkommer* (stuk(s))	1
Komkommer* (stuk(s))	1
Feta* (g)	50
Rucola en veldsla* (g)	40
BBQ-rub (zakje(s))	1
Hummus* (g)	160
Gezouten amandelen (g)	40
Rode cherrytomaten (g)	125
Handsinaasappel* (stuk(s))	2
Kippendijreepjes* (g)	100
Zelf toevoegen	
Zonnebloemolie (tl)	1
Peper & zout	naar smaak

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4071 /973	572 /137
Vetten (g)	57	8
Waarvan verzadigd (g)	12,1	1,7
Koolhydraten (g)	66	9
Waarvan suikers (g)	17,5	2,5
Vezels (g)	14	2
Eiwitten (g)	32	5
Zout (g)	2,6	0,4

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Voeg de kippendijreepjes en BBQ-rub (let op: pittig! Gebruik naar smaak) toe en bak 4 - 6 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Halveer de mini-komkommer in de lengte en snij vervolgens in stukjes.



2. Wraps maken

- Halveer de avocado en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakken.
- Verkruimel de feta.
- Beleg de tortilla's met de kip, avocado, feta en mini-komkommer.
- Rol de tortilla's op en voeg 2 wraps toe aan de lunchtrommel (zie Tip).

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



3. Lunchbox maken

- Snijd de komkommer doormidden en vervolgens in reepjes.
- Verwijder de schil van de sinaasappel. Pel de sinaasappel en bewaar de partjes apart.
- Voeg de sinaasappelpartjes en amandelen toe aan de lunchtrommel met de wraps.
- Voeg de helft van de cherrytomaten en komkommer toe aan de lunchtrommel. Eet als snack met de hummus (zie Tip).

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

Eet smakelijk!



Amerikaanse stijl pancakes met aardbeien

met slagroom | 2 porties

Ontbijt

Totale tijd: 25 - 30 min.



Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, handmixer, koekenpan, 2x kom

Ingrediënten

Tarwebloem (g)	150
Bakpoeder (g)	8
Biologische boeren karnemelk* (ml)	200
Ei* (stuk(s))	2
Slagroom* (ml)	200
Poedersuiker (g)	100
Aardbeien* (g)	400
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] roomboter (el)	1
Honing [of plantaardig alternatief]	naar smaak
Zout (tl)	½

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4477 /1070	751 /180
Vetten (g)	54	9
Waarvan verzadigd (g)	33,1	5,6
Koolhydraten (g)	123	21
Waarvan suikers (g)	63,3	10,6
Vezels (g)	11	2
Eiwitten (g)	23	4
Zout (g)	3,2	0,5

Allergenen

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



1. Slagroom maken

- Voeg de slagroom samen met de poedersuiker toe aan een mengkom. Klop met een handmixer tot de slagroom stevig is en in pieken blijft staan.
- Bewaar de slagroom in de koelkast terwijl je de pannenkoeken maakt.
- Mix in een grote mengkom de eieren en karnemelk.
- Voeg de bloem, bakpoeder en zout toe. Meng goed door tot het net een geheel is.



2. Pannenkoeken bakken

- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Voeg een pollepel vol beslag toe aan de pan.
- Bak de pannenkoeken 2 minuten per kant tot ze goudbruin kleuren. Haal uit de pan en dek af onder aluminiumfolie om ze warm te houden.
- Verhit telkens weer een klein klontje roomboter voordat je een nieuwe pannenkoek gaat bakken.



3. Serveren

- Snijd de aardbeien in plakken.
- Serveer de pannenkoeken over borden.
- Top af met de slagroom en aardbeien.
- Besprenkel met honing naar smaak.

Eet smakelijk!



Ciabatta met avocado en ontbijtspek

met feta en cherrytomaten | 2 porties

Lunch

Totale tijd: 15 - 20 min.



Scheur mij af! ↗

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, koekenpan

Ingrediënten

Witte ciabatta (stuk(s))	2
Ontbijtspek* (plakje(s))	6
Avocado (stuk(s))	2
Feta* (g)	50
Rode cherrytomaten (g)	125
Zelf toevoegen	
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren



Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2452 /586	804 /192
Vetten (g)	36	12
Waarvan verzadigd (g)	10,1	3,3
Koolhydraten (g)	42	14
Waarvan suikers (g)	5,2	1,7
Vezels (g)	6	2
Eiwitten (g)	19	6
Zout (g)	2,4	0,8

Allergenen

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



1. Brood bakken

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Leg de ciabatta op een bakplaat met bakpapier en bak 8 - 10 minuten.
- Haal ondertussen de spekplakjes uit elkaar. Verhit een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur en bak het spek in 3 - 4 minuten knapperig.

2. Toppings maken

- Halveer de avocado en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakken.
- Snijd de cherrytomaten in vieren.
- Halveer de ciabatta.

3. Serveren

- Beleg elke helft van de ciabatta met de avocado, cherrytomaten en het spek.
- Verkruimel de feta erover en breng op smaak met peper en zout.

Eet smakelijk!





Cheesecake bites met blauwe bessen

met speculaasbodem | 9 porties

Bakken

Totale tijd: 60 - 70 min.



Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakpapier, kom, fijne rasp, ovenschaal, 2x steelpan

Ingrediënten

Ei* (stuk(s))	1
Citroen* (stuk(s))	1
Roomkaas* (g)	400
Blauwe bessen* (g)	125
Speculaastukjes (g)	300
Zelf toevoegen	
Suiker (el)	2½
Water voor saus (el)	2
[Plantaardige] roomboter (g)	80

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1061 /254
Vetten (g)	15
Waarvan verzadigd (g)	10,5
Koolhydraten (g)	24
Waarvan suikers (g)	13,2
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	5
Zout (g)	0,7

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Bekleed een vierkante ovenschaal van 25 cm met bakpapier. Laat wat papier over aan de randen om later te kunnen pakken als je de cheesecake bites uit de ovenschaal tilt.
- Laat de roomboter smelten in een steelpan op laag vuur.
- Voeg de speculaastukjes toe aan een keukenmachine en mix tot kruimels (zie Tip). Voeg de kruimels toe aan de roomboter en meng door elkaar.

2. Topping maken

- Verdeel het mengsel gelijkmatig over de bodem van de ovenschaal en druk stevig aan met de achterkant van een lepel of de onderkant van een glas.
- Bak 8 minuten en laat volledig afkoelen.
- Voeg ondertussen de blauwe bessen, het water voor de saus en 1 el suiker toe aan een steelpan. Kook 5 minuten op middelhoog vuur. Prak met een vork de blauwe bessen tot de gewenste dikte.
- Rasp de schil van de citroen met een fijne rasp. Pers de citroen uit boven een kleine kom. Meng in een kom de roomkaas met de citroensap, het ei en de overige suiker.

3. Serveren

- Voeg de roomkaasvulling toe aan de ovenschaal en verdeel gelijkmatig over de gebakken speculaasbodem. Besprenkel met de blauwebessentopping. Maak eventueel een gemarmerd patroon met een mes of tandenstoker.
- Bak de cheesecake 30 - 35 minuten in de oven.
- Laat de cheesecake volledig afkoelen. Zet de cheesecake na het bakken het liefst 1 uur in de koelkast.
- Snijd de cheesecake in 9 vierkanten en server.

Eet smakelijk!



Nacho's met kaas en bosui

met zoetzure chili-roomsaus | om te delen

Bijgerecht

Totale tijd: 15 - 20 min.



Scheur mij af! ↗

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom

Ingrediënten

Sweet chili tortillachips (g)	300
Geraspte Goudse kaas* (g)	100
Bosui* (bosje(s))	1
Biologische zure room* (g)	50
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	1
Zoet-pittige chilisaus* (zakje(s))	1

* in de koelkast bewaren



Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1311 / 313
Vetten (g)	16
Waarvan verzadigd (g)	4,8
Koolhydraten (g)	32
Waarvan suikers (g)	3,7
Vezels (g)	3
Eiwitten (g)	8
Zout (g)	1,3



Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Snijd de bosui in dunne ringen.

2. Saus maken

- Meng in een kom de zure room met de zoet-pittige chilisaus.
- Verdeel de tortillachips over een bakplaat met bakpapier.
- Verdeel de helft van de bosui over de chips. Bestrooi met de kaas en de Mexicaanse kruidenmix (let op: pittig! Gebruik naar smaak).
- Schep de saus erover.

3. Serveren

- Bak de nacho's 10 - 15 minuten, of tot de kaas is gesmolten.
- Haal de nacho's uit de oven.
- Serveer op de bakplaat of op een serveerschaal.
- Garneer met de overige bosui.

Eet smakelijk!

Smoothiebox
Kickstart je dag!

1 Amerikaanse stijl pancakes met appel

met yoghurt Griekse stijl en honing

2 Crackers met ham en tomaat

3 Yoghurtbowl met blauwe bessen en chiazaad

Contact

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

Smoothiebox

Amerikaanse stijl pancakes met appel

met yoghurt Griekse stijl en honing | 2 porties

20 min.


Benodigdheden

Grote koekenpan, spatel, 2x kom

Ingrediënten voor 2 personen

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

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2820 / 674	665 / 159
Vetten (g)	21	5
waarvan verzadigd (g)	7,4	1,7
Koolhydraten (g)	94	22
waarvan suikers (g)	17,1	4
Vezels (g)	6	1
Eiwitten (g)	27	6
Zout (g)	3,4	0,8

Stap 1.

- Klop de **eieren** in een kom. Voeg de **karnemelk** toe en klop tot een luchtig geheel.
- Voeg aan een andere kom de **bloem**, het zout, de suiker en ½ zakje **bakpoeder** toe.
- Vouw met een spatel het karnemelkmengsel door de **bloem**.

Stap 2.

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een grote koekenpan op middelhoog vuur.
- Voeg een pollepel vol beslag toe aan de pan. Bak de pannenkoeken 2 minuten per kant, tot ze goudbruin kleuren. Haal uit de pan en dek af onder aluminiumfolie om ze warm te houden.
- Herhaal met het overige beslag. Voeg tussendoor eventueel extra zonnebloemolie toe.

Stap 3.

- Schil de **appel**, verwijder het klokhuis en snijd de **appel** in blokjes.

Stap 4.

- Serveer de pannenkoeken op borden.
- Schep wat **yoghurt** op de pannenkoeken en verdeel de **appel** erover.
- Besprengel eventueel met extra honing.

Allergenen

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

Crackers met ham en tomaat

2x ontbijt voor 2 personen | 4 porties

10 min.



Benodigdheden

Ingrediënten voor 4 porties

Crackers (stuk(s))	12
Achterham* (plakje(s))	12
Roomkaas* (g)	100
Tomaat (stuk(s))	2
Zelf toevoegen	
Peper en zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	563 /135
Vetten (g)	7
waarvan verzadigd (g)	2,2
Koolhydraten (g)	3
waarvan suikers (g)	1,6
Vezels (g)	4
Eiwitten (g)	6
Zout (g)	1

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

Yoghurtbowl met blauwe bessen en chiazaad

2x ontbijt voor 2 personen | 4 porties

10 min.



Benodigdheden

Ingrediënten voor 4 porties

Bio yoghurt Griekse stijl* (g)	500
Blauwe bessen* (g)	125
Chiazaad (g)	20

Zelf toevoegen

Honing [of plantaardig alternatief]	naar smaak
* in de koelkast bewaren	

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	538 /129
Vetten (g)	9
waarvan verzadigd (g)	4,9
Koolhydraten (g)	7
waarvan suikers (g)	2
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	4
Zout (g)	0,2

- Serveer 125 g **yoghurt Griekse stijl** per persoon in kommen.
- Garneer elke kom met een kwart van de **blauwe bessen** en een kwart van het **chiazaad**.
- Besprenkel met honing naar smaak.
- Herhaal voor een tweede ontbijt de volgende dag.

Eet smakelijk!



Hartige ontbijtcrackers

met 3 variaties van toppings | 2 porties per dag

Ontbijt

Totale tijd: 10 - 15 min.



Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Steelpan, kleine kom

Ingrediënten

Crackers (stuk(s))	12
Achterham* (plakje(s))	4
Kruidentoostkaas* (g)	100
Mini-komkommer* (stuk(s))	1
Avocado (stuk(s))	3
Vergeitenkaas* (g)	100
Ei* (stuk(s))	2
Zelf toevoegen	
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren



Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	787 /188
Vetten (g)	15
Waarvan verzadigd (g)	4,8
Koolhydraten (g)	2
Waarvan suikers (g)	1
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.



Optie 1: Ham, komkommer en roomkaas

- Snijd de komkommer in plakjes.
- Verdeel vier crackers over twee borden.
- Verdeel de roomkaas over de crackers.
- Verdeel de ham over de crackers en top af met de komkommer.



Optie 3: Verse geitenkaas en avocado

- Verdeel vier crackers over twee borden.
- Halveer de avocado en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakjes.
- Verdeel de geitenkaas over de crackers.
- Beleg met de avocado en breng op smaak met zwarte peper.

Eet smakelijk!



Ontbijtbowls met Griekse yoghurt en vers fruit

met 3 variaties van toppings | 2 porties per recept

Ontbijt

Totale tijd: 10 - 15 min.



Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Ingrediënten

Blauwe bessen* (g)	125
Appel* (stuk(s))	2
Pompoenpitten (g)	20
Mango* (stuk(s))	2
Kokosrasp (g)	20
Walnootstukjes (g)	20
Bio yoghurt Griekse stijl* (g)	1000
Zelf toevoegen	
Honing [of plantaardig alternatief]	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	482 /115
Vetten (g)	7
Waarvan verzadigd (g)	4
Koolhydraten (g)	8
Waarvan suikers (g)	5,6
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	3
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.



1. Griekse yoghurt met blauwe bessen, appel en pompoenpitten

- Verwijder het klok huis en snijd 1 appel in blokjes.
- Verdeel $\frac{1}{3}$ van de Griekse yoghurt over twee kommen.
- Garneer met de appel, de helft van de blauwe bessen en pompoenpitten.
- Voeg honing naar smaak toe.



2. Griekse yoghurt met mango, appel en geraspte kokos

- Schil 1 mango en snijd in blokjes. Schil 1 appel en snijd in blokjes.
- Verdeel $\frac{1}{3}$ van de Griekse yoghurt over twee kommen.
- Garneer met de mango, appel en geraspte kokos.
- Voeg honing naar smaak toe.



3. Griekse yoghurt met blauwe bessen, mango en walnoten

- Schil 1 mango en snijd in blokjes.
- Verdeel $\frac{1}{3}$ van de Griekse yoghurt over twee kommen.
- Garneer met de mango, de helft van de blauwe bessen en de walnoten.
- Voeg honing naar smaak toe.

Eet smakelijk!



Eggs Florentine met spinazie en Grana Padano

op briochebrood met hollandaisesaus | 2 porties

Ontbijt

Totale tijd: 20 - 25 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Grote pan, fijne rasp, keukenpapier, bord, schuimspaan, kleine steelpan, koekenpan, garde

Ingrediënten

Briochebroodje (stuk(s))	2
Ei* (stuk(s))	4
Knoflookteentje (stuk(s))	1
Spinazie* (g)	300
Citroen* (stuk(s))	1
Hollandaisesaus* (g)	100
Grana Padano vlokken DOP* (g)	20
Zelf toevoegen	
Zonnebloemolie (el)	1
Wittewijnazijn (el)	4
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2950 /705	623 /149
Vetten (g)	45	9
Waaran verzadigd (g)	12,2	2,6
Koolhydraten (g)	43	9
Waaran suikers (g)	7,2	1,5
Vezels (g)	7	1
Eiwitten (g)	30	6
Zout (g)	1,8	0,4

Allergenen

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



1. Eieren pocheren

- Breng ruim water aan de kook in een grote pan. Voeg, zodra het water kookt, de azijn toe.
- Gebruik een garde om het water in rondjes te laten draaien. Breek voorzichtig de eieren open in het ronddraaiende water, zet het vuur zacht en kook totdat het eigeel gaar is; dit duurt ongeveer 2 - 3 minuten for zachte eidooiers.
- Haal de eieren uit de pan met een schuimspaan en leg op een bord met keukenpapier, zodat het extra water kan worden opgenomen.

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



2. Spinazie bereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Verhit ondertussen de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Pers de knoflook of snijd fijn. Rasp de schil van de citroen en snijd in 6 partjes.
- Bak het briochebrood 3 - 4 minuten in de oven.
- Voeg de knoflook en spinazie, eventueel in delen, toe aan de pan. Bak de spinazie al roerend 1 minuut, tot het begint te slinken. Voeg het sap van 2 citroenpartjes toe en draai het vuur uit. Breng op smaak met peper en zout.



3. Serveren

- Verhit de hollandaisesaus 1 - 2 minuten in een kleine steelpan.
- Snijd de briochebroodjes open en beleg met de spinazie.
- Leg de eieren er voorzichtig bovenop, breng op smaak met peper en zout en besprenkel met de hollandaisesaus.
- Garneer met de Grana Padano vlokken en citroenrasp naar smaak. Serveer met de overige citroenpartjes ernaast.

Eet smakelijk!



Pokébowl met garnalen en avocado

met sriracha-mayo en furikake | 2 porties

Lunch

Totale tijd: 15 - 20 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, pan met deksel, koekenpan

Ingrediënten

Sushirijst (g)	150
Avocado (stuk(s))	1
Mini-komkommer* (stuk(s))	1
Wittekool en wortel* (g)	100
Sriracha-mayo* (g)	50
Furikake (zakje(s))	1
Garnalen* (g)	160
Zelf toevoegen	
Witte balsamicoazijn (el)	2
Suiker (tl)	2
Olijfolie (el)	1
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2590 /619	695 /166
Vetten (g)	27	7
Waarvan verzadigd (g)	3,2	0,9
Koolhydraten (g)	71	19
Waarvan suikers (g)	11,6	3,1
Vezels (g)	4	1
Eiwitten (g)	19	5
Zout (g)	1,2	0,3

Allergenen

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



1. Rijst koken

- Breng 350 ml water met een snufje zout aan de kook in een pan met deksel en kook de sushirijst 12 - 15 minuten op laag vuur.
- Zet daarna het vuur uit en laat afgedekt staan tot serveren.
- Halveer de avocado en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakken.
- Snijd de komkommer in blokjes.



2. Garnalen bakken

- Meng in een kom 1 el witte balsamicoazijn met 1 tl suiker. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de slamix toe aan de kom en meng met de dressing. Zet opzij tot serveren en scheep af en toe om.
- Verhit ruime scheut olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de garnalen in 2 - 3 minuten gaar. Haal uit de pan en bewaar apart.



3. Serveren

- Roer de rijst los met een vork en roer de overige witte balsamicoazijn en suiker erdoor.
- Verdeel de rijst over kommen en beleg met de garnalen, komkommer, avocado en wittekool en wortel.
- Besprenkel met de sriracha-mayo en garneer met de furikake.

Eet smakelijk!



Verse ravioli met groene pesto

met zongedroogde tomaten, rucola en Parmigiano Reggiano | 2 porties

Lunch

Totale tijd: 10 - 15 min.



Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Fijne rasp, pan, kleine kom

Ingrediënten

Verse ravioli met spinazie en ricotta* (g)	280
Pesto genovese* (g)	80
Parmigiano Reggiano DOP* (g)	40
Rucola* (g)	40
Zongedroogde tomaten (g)	50
Zelf toevoegen	
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren



Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2469 /590	1008 /241
Vetten (g)	34	14
Waarvan verzadigd (g)	10	4,1
Koolhydraten (g)	47	19
Waarvan suikers (g)	5,1	2,1
Vezels (g)	4	2
Eiwitten (g)	20	8
Zout (g)	2	0,8

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de ravioli.
- Snijd de zongedroogde tomaten in reepjes.
- Haal de ravioli voorzichtig los van elkaar. Voeg de ravioli toe aan de pan. Kook in 4 - 6 minuten gaar.
- Giet daarna af en laat uitstomen.

2. Mengen

- Voeg de groene pesto en de zongedroogde tomaat toe aan de pan en meng voorzichtig met de ravioli. Breng op smaak met peper en zout.
- Rasp de Parmigiano Reggiano.

3. Serveren

- Verdeel de ravioli over de borden.
- Strooi de kaas erover en garneer met de rucola.

Eet smakelijk!





Wrap met gerookte zalm en kruidenroomkaas

met rucola, veldsla en komkommer | 2 porties

Lunch

Totale tijd: 10 - 15 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie

Ingrediënten

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



1. Snijden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Halveer de komkommer in de lengte en snijd vervolgens in reepjes.



2. Opwarmen

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



3. 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!





Turks broodje met kip kebab

met yoghurt-knoflooksaus, feta en tomaat | 2 porties

Lunch

Totale tijd: 10 - 15 min.



Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Koekenpan, 2x kleine kom

Ingrediënten

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



Voedingswaarden

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



Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden. Snijd de ui in halve ringen. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Verkruimel de feta. Snijd de tomaat in blokjes.
- 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).
- Meng ondertussen in een kleine kom de overige ui met de rodewijnazijn.
- Breng op smaak met peper en zout.

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

3. Serveren

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

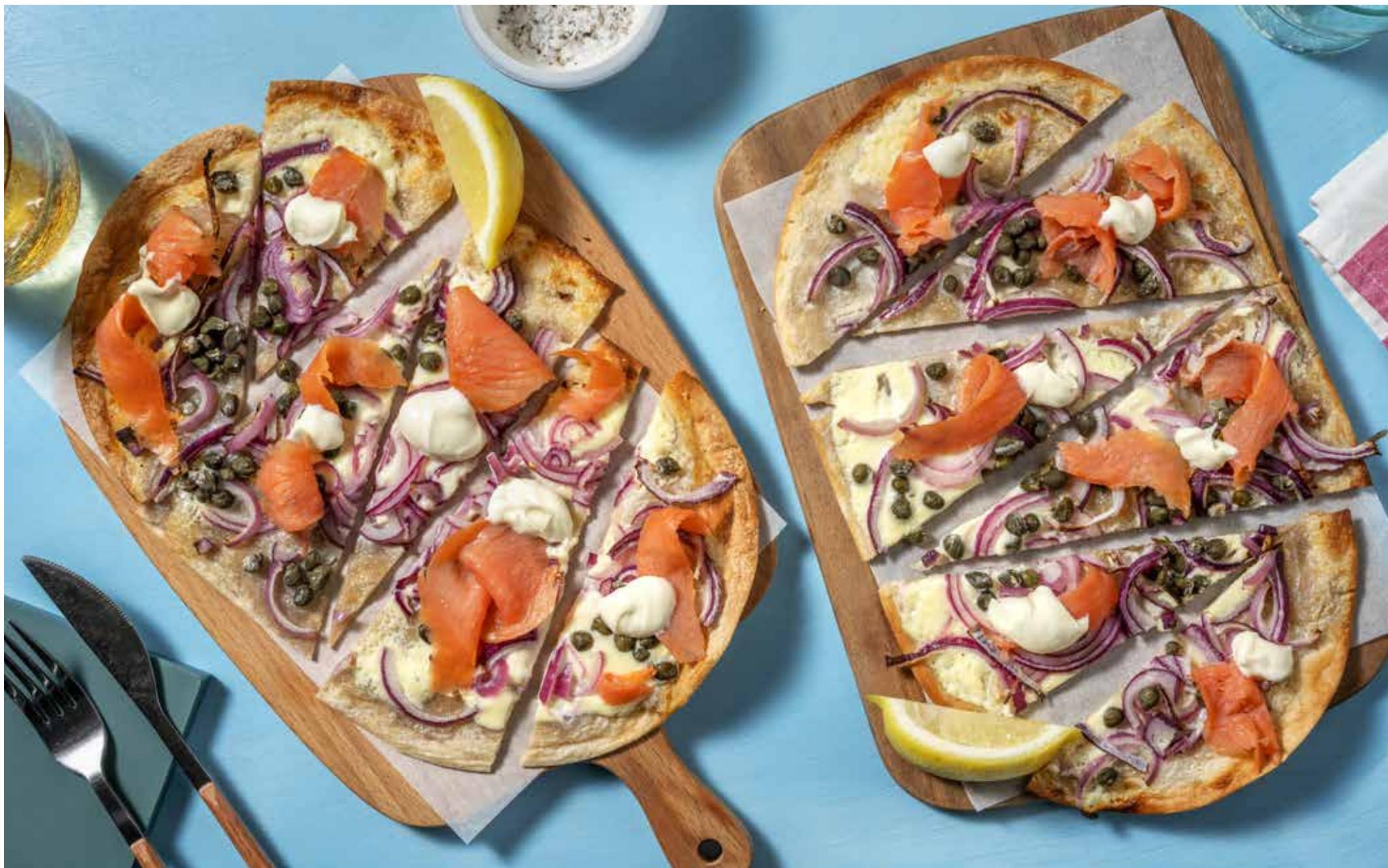
Eet smakelijk!

Flammkuchen met gerookte zalm

met citroen, kappertjes en zure room | 2 porties

Voorafje

Totale tijd: 15 - 20 min.



Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigheden

Bakplaat met bakpapier

Ingrediënten

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

* in de koelkast bewaren



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. Serveren

- Bak de flammkuchen in 8 - 10 minuten goudbruin in de oven.
- Snijd de citroen in partjes.
- Snijd de flammkuchen in stukken. Beleg met de gerookte zalm en verdeel de overige zure room erover.
- Serveer de citroenpartjes ernaast.

Eet smakelijk!

Scheur mij af!



Piña-coladasmoothie met ananas en banaan

met kokosmelk en limoen | 2 porties

Ontbijt

Totale tijd: 5 - 10 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Staafmixer of blender, hoge kom, kleine kom

Ingrediënten

Kokosmelk (ml)	250
Banaan (stuk(s))	1
Ananas* (g)	200
Limoen* (stuk(s))	1
Kokosrasp (g)	10
Zelf toevoegen	
Honing [of plantaardig alternatief]	naar smaak

* in de koelkast bewaren



Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1569 /375	472 /113
Vetten (g)	26	8
Waarvan verzadigd (g)	21,7	6,5
Koolhydraten (g)	32	10
Waarvan suikers (g)	25,1	7,5
Vezels (g)	4	1
Eiwitten (g)	3	1
Zout (g)	0	0



Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Snijd 1 banaan in plakken.
- Pers de limoen uit boven een kleine kom.

2. Mixen

- Voeg de banaan, 250 ml kokosmelk, de ananasstukjes en het limoensap toe aan een blender of hoge kom.
- Mix met de blender of een staafmixer tot een smoothie (zie Tip).

Tip: Vind je de smoothie te dik? Voeg eventueel wat extra melk of een beetje water toe.

3. Serveren

- Mix honing naar smaak door de smoothie.
- Verdeel de smoothie over de glazen en garneer met de kokosrasp.

Eet smakelijk!

Chiapudding op 3 manieren

met zomerfruit, appel-kaneel en mango-passievrucht | 3 x ontbijt voor 2 personen

Ontbijt

Totale tijd: 15 - 20 min.



Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, grote 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
Passievruit* (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)	718 / 172
Vetten (g)	11
Waarvan verzadigd (g)	6,8
Koolhydraten (g)	14
Waarvan suikers (g)	8,8
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.



Variatie 1: Zomerfruit & pistache

- Voeg aan een grote kom het chiazaad, de kokosmelk, 100 ml water en de honing toe en meng goed door. Laat 10 minuten rusten. Roer vervolgens nog eens goed door.
- Verdeel de chiapudding over 6 glasjes. Laat ruimte over voor de toppings.
- Bewaar afgedekt in de koelkast en laat een nacht of minstens 4 uur opstijven.
- Hak de pistachenoten grof.
- Verdeel de aardbeiensaus over 2 glasjes met chiapudding.
- Garneer met de blauwe bessen en de pistachenoten.

Variatie 2: Appeltaart

- 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 glasjes 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 ½ el honing, 1 tl kaneel en de pecanstukjes toe en karamelliseer de appel in 1 - 2 minuten.

Variatie 3: Mango-passievrucht

- Schil de mango en snijd het vruchtvlees in blokjes.
- Verdeel het vruchtvlees van ½ mango over 2 glasjes 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 glasjes? Gebruik dan de hele mango of serveer de rest er apart bij.

Eet smakelijk!



No bake cheesecake met blauwe bessen

met speculaas, citroen en munt | 4 porties

Dessert

Totale tijd: 25 - 30 min.



Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, fijne rasp, handmixer, kleine kom

Ingrediënten

Speculaastukjes (g)	180
Citroen* (stuk(s))	1
Kristalsuiker (g)	100
Mascarpone* (g)	250
Slagroom* (ml)	200
Verse munt* (g)	10
Blauwe bessen* (g)	125

* in de koelkast bewaren



Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1321 /316
Vetten (g)	22
Waarvan verzadigd (g)	15,3
Koolhydraten (g)	27
Waarvan suikers (g)	19
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	3
Zout (g)	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Rasp de schil van de citroen met een fijne rasp. Pers de citroen uit boven een kleine kom.

2. Vulling maken

- Meng in een kom de room met de mascarpone en suiker. Klop met een elektrische handmixer tot een luchtig mengsel. Voeg 2 el citroensap en 1 tl citroenrasp toe en meng goed.
- Halveer eventueel de blauwe bessen.
- Ris de muntblaadjes van de takjes en snijd de blaadjes fijn.

3. Cheesecake maken en serveren

- Zet 4 kleine glazen klaar. Schep in elk glas een laagje room en dek af met een laagje speculaastukjes. Ga verder met weer een laagje room, afgedekt met blauwe bessen.
- Herhaal deze stap, eindigend met een laagje blauwe bessen.
- Zet de glazen minimaal 2 uur in de koelkast zodat de cheesecake opstijft.
- Garneer vlak voor serveren met de munt en citroenrasp.

Eet smakelijk!



Camembert uit de oven

met demi-baguette, uienschutney en walnoten | om te delen

Voorafje

Totale tijd: 15 - 20 min.



Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Ovenschaal

Ingrediënten

Knoflookteentje (stuk(s))	1
Vers rozemarijn* (takje(s))	1
Walnootstukjes (g)	20
Uienchutney* (g)	40
Witte demi-baguette (stuk(s))	2
Franse camembert* (g)	240
Zelf toevoegen	
Extra vierge olijfolie (el)	½
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	½
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren



Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1128/270
Vetten (g)	13
Waarvan verzadigd (g)	6,6
Koolhydraten (g)	27
Waarvan suikers (g)	1,6
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	12
Zout (g)	1,2



Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Verwijder de verpakking van de camembert en leg de camembert in een ovenschaal.
- Snijd met een scherp mes een ruitpatroon in de bovenkant van de kaas, tot 2 cm van de rand (zie Tip).
- Snijd de knoflook in dunne plakjes en ris de blaadjes van de rozemarijn.

Tip: Als je te ver doorsnijdt dan vloeit de camembert over de rand.

2. Camembert garneren

- Verdeel de knoflook en rozemarijnblaadjes over de sneetjes die je in de camembert hebt gemaakt.
- Verdeel de walnootstukjes over de kaas en besprengel met de extra vierge olijfolie en de honing.
- Bak de baguette 8 - 10 minuten in de oven.
- Bak de camembert de laatste 7 minuten mee.

3. Serveren

- Snijd de baguette in dunne plakjes. Serveer samen met de uienchutney en de camembert.
- Breng de camembert op smaak met peper en zout.

Eet smakelijk!





Bao buns met garnalen en koolsla

met sriracha-mayo en gomasio | 2 porties

Lunch

Totale tijd: 15 - 20 min.



Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, koekenpan

Ingrediënten

Verse koriander* (g)	10
Rodekool, wittekool en wortel* (g)	100
Sriracha-mayo* (g)	50
Bao-broodje (stuk(s))	4
Garnalen* (g)	160
Gomasio (zakje(s))	1
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] mayonaise (el)	1
Wittewijnnazijn (el)	1
Suiker (tl)	1
Zonnebloemolie (el)	1
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2305 /551	803 /192
Vetten (g)	27	9
Waarvan verzadigd (g)	3,4	1,2
Koolhydraten (g)	58	20
Waarvan suikers (g)	11,6	4
Vezels (g)	4	1
Eiwitten (g)	18	6
Zout (g)	1,9	0,7

Allergenen

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



1. Koolsla maken

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Snijd de koriander fijn.
- Meng in een kom de wortel-koolmix met de mayonaise, de wittewijnnazijn, de suiker, de helft van de koriander en de helft van de sriracha-mayo. Breng op smaak met peper en zout. Roer goed door en bewaar apart tot serveren.
- Bak de bao-broodjes 4 - 5 minuten in de oven.



2. Garnalen bakken

- Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de garnalen 3 minuten, of tot ze gaar zijn. Breng op smaak met peper en zout.



3. Serveren

- Snijd of vouw de bao-broodjes open.
- Vul de bao-broodjes met de koolsla en de garnalen.
- Garneer met de gomasio en de overige koriander en sriracha-mayo.

Eet smakelijk!



Quesadilla's met kipgehakt en paprika

met Mexicaanse dipsaus | 2 porties

Lunch

Totale tijd: 25 - 30 min.



Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, grote koekenpan, 2x kleine kom

Ingrediënten

Rode ui (stuk(s))	2
Paprika* (stuk(s))	1
Kipgehakt met Mexicaanse kruiden* (g)	200
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	1
Tomaat (stuk(s))	2
Biologische zure room* (g)	50
Witte tortilla (stuk(s))	4
Geraspte Goudse kaas* (g)	75
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] roomboter (el)	1
Peper & zout	naar smaak

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2824 / 675	580 / 139
Vetten (g)	32	7
Waarvan verzadigd (g)	20	4,1
Koolhydraten (g)	56	12
Waarvan suikers (g)	10,5	2,2
Vezels (g)	9	2
Eiwitten (g)	36	7
Zout (g)	3	0,6

Allergenen

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



1. Vulling maken

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd de ui in halve ringen. Snijd de paprika in reepjes.
- Verhit de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de ui en paprika 2 - 3 minuten.
- Voeg het gehakt en de helft van de Mexicaanse kruiden (let op: pittig! Gebruik naar smaak) toe en bak 3 - 4 minuten mee, of tot het gehakt gaar is. Breng op smaak met peper en zout.



2. Quesadilla's maken

- Snijd ondertussen de tomaat in dunne plakjes.
- Leg de tortilla's op een bakplaat met bakpapier en verdeel het gehakt-groentemengsel over een helft van elke tortilla.
- Verdeel de geraspte kaas over de tortilla's en beleg met 2 - 3 tomatenplakjes per tortilla. Druk goed aan.
- Besprengel de bovenkant van de quesadilla's met wat olijfolie.



3. Serveren

- Bak de quesadilla's 5 - 7 minuten bovenin de oven, of tot ze goudbruin kleuren.
- Meng in een kleine kom de zure room met de overige Mexicaanse kruiden.
- Snijd ondertussen de overige tomatenplakjes fijn en meng met de zure room. Breng op smaak met peper en zout.
- Serveer de quesadilla's met de dipsaus.

Eet smakelijk!



Pittige knoflookgarnalen

met aioli, demi-baguette en citroen | om te delen

Voorafje

Totale tijd: 15 - 20 min.



Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Ovenschaal

Ingrediënten

Verse bladpeterselie* (g)	10
Knoflookteent (stuk(s))	2
Rode peper* (stuk(s))	1
Citroen* (stuk(s))	1
Aioli* (g)	50
Garnalen* (g)	360
Witte demi-baguette (stuk(s))	2
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] roomboter (el)	¾
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	688 /164
Vetten (g)	6
Waarvan verzadigd (g)	1,2
Koolhydraten (g)	18
Waarvan suikers (g)	0,8
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	9
Zout (g)	0,8

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200°C.
- Snijd de takjes van de peterselie fijn en snij de bladeren grof.
- Verwijder de zaadlijsten van de rode peper (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snij de rode peper fijn.
- Pers de knoflook of snij fijn.



2. Garnalen bakken

- Voeg de garnalen, roomboter, peterselietakjes, rode peper en knoflook toe aan een ovenschaal.
- Meng goed en breng op smaak met peper en zout.
- Bak de garnalen en het brood, op dezelfde bakplaat, 6 - 8 minuten in de oven, of tot de garnalen gaar zijn.



3. Serveren

- Snijd ondertussen de citroen in partjes.
- Verdeel de garnalen over een serveerschaal en garneer met de peterselieblaadjes.
- Serveer met het brood, de aioli en citroenpartjes.

Eet smakelijk!



Mozzarella-knoflookbrood

met zelfgemaakte peterselie-knoflookboter | om te delen

Voorafje

Totale tijd: 10 - 15 min.



Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom

Ingrediënten

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

* in de koelkast bewaren



Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1505 /360
Vetten (g)	25
Waarvan verzadigd (g)	16,1
Koolhydraten (g)	23
Waarvan suikers (g)	0,9
vezels (g)	2
Eiwitten (g)	10
Zout (g)	0,9



Allergenen

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



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.

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.
- Snijd de mozzarella in grove stukken.

3. Serveren

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

Eet smakelijk!