



Luchtige brownies met witte chocolade

met gezouten amandelen | +/- 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
Gezouten amandelen (g)	40
Witte-chocoladedruppels (g)	100
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] roomboter (g)	40

* in de koelkast bewaren



Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1653 /395
Vetten (g)	16
Waarvan verzadigd (g)	7,5
Koolhydraten (g)	53
Waarvan suikers (g)	35,8
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	8
Zout (g)	1,4

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Haal de roomboter uit de koelkast, weeg 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).
- Hak de amandelen grof.
- Mix in een grote kom de cakemix met 80 ml water, de roomboter en 2 eieren.

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



2. Beslag mixen

- Meng tot een egaal beslag (zie Tip).
- Schep de helft van de amandelen en de helft van de witte chocoladedruppels door het beslag heen.
- Giet het beslag in het bakblik met bakpapier. Verdeel de overige amandelen en witte chocolade over de bovenkant van het beslag.
- Bak de brownie 20 - 25 minuten in de oven.

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

3. Serveren

- De brownie is klaar wanneer er barstjes in de bovenkant zijn ontstaan.
- 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.

Eet smakelijk!



Mango-mascarponetaartjes

met amandelschaafsel en limoenrasp | 8 stuks

Bakken

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, mixer, hoge kom, fijne rasp, kleine kom

Ingrediënten

Bladerdeeg* (roll(s))	1
Mango* (stuk(s))	1
Mascarpone* (g)	100
Limoen* (stuk(s))	1
Rietsuiker (g)	100
Amandelschaafsel (g)	20
Ei* (stuk(s))	2
Slagroom* (ml)	200

* in de koelkast bewaren



Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1181 / 282
Vetten (g)	19
Waarvan verzadigd (g)	11,1
Koolhydraten (g)	23
Waarvan suikers (g)	12,5
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	4
Zout (g)	0,2



Allergenen

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



1. Mascarponecrème maken

- Verwarm de oven voor op 190 graden. Snijd het bladerdeeg in 8 kleine vierkantjes en verdeel over een bakplaat met bakpapier.
- Schil de mango en snijd de mango in plakjes. Rasp de limoen met een fijne rasp.
- Scheid twee eidooiers van het eiwit (zie Tip).
- Meng in een kleine kom de mascarpone, eidooiers en 80 g suiker. Voeg de helft van de limoensrasp toe en meng goed.

Tip: Het eiwit heb je in dit recept niet meer nodig. Maak er een omelet van als lunch!

2. Bakken

- Verdeel de mascarponecrème over de vierkantjes, maar laat een stukje vrij aan de randen van het deeg.
- Beleg met de mangoplakjes en het amandelschaafsel.
- Vouw de randen van het deeg een beetje richting de vulling.
- Bak de taartjes 12 - 15 minuten in de oven, of tot het deeg rijst en de bovenkant lichtbruin is.

3. Serveren

- Giet ondertussen de slagroom en 20 g suiker in een hoge kom en klop de slagroom stijf.
- Plaats de taartjes op een serveerschaal en bestrijk ze met een toefje slagroom.
- Garneer met de overige limoensrasp.

Eet smakelijk!



Lemon possets

citroen-roomdessert met verse munt | 4 porties

Dessert

Totale tijd: 20 - 25 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, fijne rasp, steelpan, zeef

Ingrediënten

Citroen* (stuk(s))	4
Slagroom* (ml)	400
Kristalsuiker (g)	110
Verge munt* (g)	10

* in de koelkast bewaren



Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1035/247
Vetten (g)	19
Waarvan verzadigd (g)	12,9
Koolhydraten (g)	17
Waarvan suikers (g)	14,3
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	1
Zout (g)	0

Allergenen

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



1. Citroenen voorbereiden

- Rasp de schil van 1 citroen met een fijne rasp.
- Halveer de citroenen in de lengte en scheep het vruchtvlees eruit.
- Plaats een zeef boven een kom. Snijd het vruchtvlees fijn en voeg toe aan de zeef. Druk met de achterkant van een lepel het vruchtvlees uit, zodat het citroensap vrijkomt.
- Zet het citroensap en de citroenrasp opzij.

2. Slagroom opwarmen

- Verwarm de slagroom en de suiker in een pan op middelhoog vuur. Roer 5 - 6 minuten, tot de suiker is gesmolten en de room bubbelt.
- Zet het vuur laag en laat 10 - 12 minuten sudderen.
- Haal de pan van het vuur. Voeg het citroensap en de citroenrasp toe en meng goed door.

3. Serveren

- Verdeel het mengsel over de citroenen.
- Laat afkoelen tot kamertemperatuur, dek af en zet minimaal 3 uur in de koelkast (zie Tip).
- Garneer de lemon possets met de muntbladeren.

Tip: Je kunt de possets maximaal 24 uur van tevoren maken. Laat ze gewoon afkoelen in de koelkast.

Eet smakelijk!





Smoothiebox

3 verse smoothies | 2 porties per smoothie

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.

Benodigheden

Blender of staafmixer met hoge kom, kleine kom

Ingrediënten

Handsinaasappel* (stuk(s))	1
Mango* (stuk(s))	3
Passievrucht* (stuk(s))	1
Biologische halfvolle melk* (ml)	200
Chiazaad (g)	10
Banaan (stuk(s))	4
Kokosmelk (ml)	500
Blauwe bessen* (g)	250
Avocado (stuk(s))	1
Kiwi* (stuk(s))	1
Spinazie* (g)	100
Kokosrasp (g)	10
Zelf toevoegen	
Honing [of plantaardig alternatief]	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	395/94
Vetten (g)	5
Waarvan verzadigd (g)	3,3
Koolhydraten (g)	11
Waarvan suikers (g)	8,9
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	1
Zout (g)	0

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

Allergenen

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



1. Orange dream smoothie

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

2. Blauwebessen-kokossmoothie

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

3. Green smoothiebowl

- Halver de avocado en verwijder de pit en schil. Schil 1 mango en de kiwi. Snijd de avocado, mango en kiwi in blokjes. Snijd 2 bananen in plakjes. Houd de kiwi en een deel van de mango en banaan apart voor de garnering.
- Voeg de avocado, spinazie, mango, banaan en 250 ml kokosmelk toe aan een blender of hoge kom met staafmixer. Mix tot een dikke smoothie.
- Schenk de smoothie in twee kommen en garneer met het achtergehouden fruit en de kokosrasp.

Eet smakelijk!

Scheur mij af!



Tapasbox met Spaanse klassiekers

met 6 verschillende tapasgerechten | 4 porties

Dinerbox

Totale tijd: 60 - 70 min.



Scheur mij af!

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, 3x kom, hapjespan, 2x ovenschaal, 2x koekenpan

Ingrediënten voor 4 personen

Witte demi-baguette (stuk(s))	2
Knoflookteentje (stuk(s))	6
Pruimtomaat (stuk(s))	3
Varkensboerengehakt* (g)	200
Passata (g)	390
Aioli* (g)	75
Kastanjechampignons* (g)	125
Verge bladpeterselie* (g)	20
Rode peper* (stuk(s))	1
Grote garnalen* (g)	260
Aardappelblokjes* (g)	900
Chorizoblokjes* (g)	60
Rode ui (stuk(s))	1
Geraspte oude Goudse kaas* (g)	50
Feta* (g)	75
Ei* (stuk(s))	4
Gerookt paprikapoeder (tl)	3
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	5½
[Plantaardige] melk	een scheutje
Extra vierge olijfolie	1
[Plantaardige] roomboter	1
Peper & zout	naar smaak
* in de koelkast bewaren	

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	608 / 145
Vetten (g)	8
Waarvan verzadigd (g)	2,4
Koolhydraten (g)	11
Waarvan suikers (g)	1,2
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	6
Zout (g)	0,5

Allergenen

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



1. Patatas bravas

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Meng in een kom $\frac{2}{3}$ van de aardappelblokjes met een flinke scheut olijfolie en de helft van het gerookte paprikapoeder. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel over een bakplaat met bakpapier en rooster 25 - 35 minuten in de oven.



2. Tortilla de patatas

- Verhit een flinke scheut olijfolie in een hapjespan op middelmatig vuur. Voeg de chorizo en de overige aardappelblokjes toe en bak 8 - 10 minuten.
- Verbrokkel de feta en snijd de ui in halve ringen. Snijd 1 tomaat in blokjes.
- Kluts de eieren in een kom. Voeg de ui, tomaat, geraspte kaas, feta en melk toe. Meng goed en breng op smaak met peper en zout.
- Vet een ovenschaal in met een scheut olijfolie en voeg de aardappelblokjes en het ei-mengsel toe. Bak de tortilla 25 - 35 minuten in de oven.



3. Gambas y champiñones al ajillo

- Snijd 4 knoflooktenen, de peterselie en de rode peper (let op: pittig! Gebruik naar smaak) fijn.
- Snijd de champignons in kwarten, voeg toe aan een kom en meng met 2 el olijfolie en de helft van de fijngesneden knoflook. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de champignons toe aan een ovenschaal. Bak 20 - 25 minuten in de oven.
- Verhit een flinke scheut olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de garnalen, rode peper en overige fijngesneden knoflook toe en bak 3 - 5 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



4. Albondigas

- Draai 8 gehaktballetjes van het gehakt.
- Voeg de roomboter toe aan een koekenpan op middelhoog vuur en bak de gehaktballetjes 4 - 5 minuten.
- Snijd 1 knoflookteentje fijn en voeg in de laatste minuut toe aan de pan met gehaktballetjes.
- Verlaag het vuur en voeg de passata en de helft van het gerookte paprikapoeder toe. Breng op smaak met peper en zout en laat 5 - 6 minuten pruttelen.



5. Pan con tomate

- Snijd de baguettes open en besprenkel met de extra vierge olijfolie. Bak 8 - 10 in de oven.
- Pel ondertussen 1 knoflookteentje en snijd de tomaten heel fijn.
- Wrijf met de gepelde knoflookteentje over de gesneden kant van de baguette om het brood een knoflooksmaak te geven.
- Verdeel de tomaat erover. Breng op smaak met peper en zout.



6. Serveren

- Serveer alle 6 de tapas apart op borden en in kommen.
- Serveer de aioli bij de patatas bravas.

Eet smakelijk!

Scheur mij af!



Zelfgemaakte paella met garnalen, kip en chorizo

met pan con tomate | 4 porties

Dinerbox

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

Grote wok of hapjespan met deksel, keukenpapier, koekenpan

Ingrediënten voor 4 personen

Witte demi-baguette (stuk(s))	2
Knoflookteent (stuk(s))	1
Pruimtomaat (stuk(s))	2
Rode ui (stuk(s))	2
Wortel* (stuk(s))	2
Paprika* (stuk(s))	2
Gemalen kurkuma (tl)	3
Gerookt paprikapoeder (tl)	3
Tomatenpuree (kuipje(s))	2
Risottorijst (g)	300
Citroen* (stuk(s))	2
Garnalen* (g)	240
Chorizoblokjes* (g)	120
Gebroken sperziebonen* (g)	100
Kippendijreepjes* (g)	200
Zelf toevoegen	
Extra vierge olijfolie (el)	1
Zoutarme groente bouillon (ml)	1000
Olijfolie (el)	4
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	446/107
Vetten (g)	4
Waarvan verzadigd (g)	0,9
Koolhydraten (g)	13
Waarvan suikers (g)	2,1
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	4
Zout (g)	0,4

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snipper de ui.
- Snijd de wortel in dunne, halve plakken. Snijd de paprika in repen.
- Bereid ondertussen de bouillon.



2. Groenten bakken

- Verhit de helft van de olijfolie in een grote wok of hapjespan met deksel op middelmatig vuur.
- Voeg de ui en wortel toe aan de pan en fruit 2 - 3 minuten.
- Voeg de paprika, de kurkuma en het gerookte paprikapoeder toe en bak 2 - 3 minuten.
- Voeg de tomatenpuree toe en bak nog 1 - 2 minuten.



4. Pan con tomate voorbereiden

- Halveer de baguettes en besprengel de helften met de extra vierge olijfolie. Bak 8 - 10 in de oven.
- Snijd ondertussen de tomaat heel klein en pel de knoflook.
- Haal de baguettes uit de oven.
- Wrijf de snijkant van het brood in met de knoflook en verdeel de fijngesneden tomaat erover. Breng op smaak met peper en zout.



5. Paella afmaken

- Haal het deksel van de hapjespan en voeg de overige bouillon, garnalen, kippendijreepjes, chorizo en sperziebonen toe.
- Roer door elkaar en laat het geheel 3 - 5 minuten zachtjes koken. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd ondertussen de citroen in partjes.



6. Serveren

- Verdeel de paella over de borden en serveer met de pan con tomate.
- Serveer met de citroenpartjes.

Eet smakelijk!

Scheur mij af!



Avocado, gerookte zalm en gepocheerde eieren op toast

met citroenmayonaise | 2 porties

Lunch

Totale tijd: 20 - 25 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, grote pan, keukenpapier, kleine kom

Ingrediënten

Witte ciabatta (stuk(s))	2
Avocado (stuk(s))	1
Ei* (stuk(s))	4
Koudgerookte zalm* (g)	120
Citroenmayo met zwarte peper* (g)	50
Tuinkers* (g)	20
Zelf toevoegen	
Wittewijnazijn (tl)	2
Olijfolie (el)	½
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren



Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3071 /734	880 /210
Vetten (g)	46	13
Waarvan verzadigd (g)	7,7	2,2
Koolhydraten (g)	41	12
Waarvan suikers (g)	2,8	0,8
Vezels (g)	3	1
Eiwitten (g)	36	10
Zout (g)	2,3	0,7

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Halveer de avocado en verwijder de pit en schil. Prak het vlees samen met de citroenmayonaise. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd het brood in de lengte doormidden en besprenkel met de olijfolie.
- Leg op een met bakplaat met bakpapier bak 5 - 7 minuten in de oven.



2. Ei pocheren

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

3. Serveren

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

Eet smakelijk!





Ontbijtbox

Begin de dag vol vitaminen!

- 1 Wentelteefjes met gekarameliseerde appel**
- 2 Hartige crackers met ham en kruidenkaasblokjes**
- 3 Griekse yoghurtbowls met appel en pecan**

Wentelteefjes met gekarameliseerde appel

met mascarpone | 2 porties

20 min.



Benodigdheden

2x kom, grote koekenpan, koekenpan

Ingrediënten voor 2 personen

Appel* (stuk(s))	1
Gemalen kaneel (tl)	3
Mascarpone* (g)	50
Ei* (stuk(s))	2
Briochebroodje (stuk(s))	2

Zelf toevoegen

Honing [of plantaardig alternatief]	naar smaak
[Plantaardige] melk	scheutje
[Plantaardige] roomboter (el)	2½
Suiker (el)	3

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	906 /217
Vetten (g)	12
waarvan verzadigd (g)	6,9
Koolhydraten (g)	22
waarvan suikers (g)	10,3
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	5
Zout (g)	0,3

1. Voorbereiden

- Verwijder het klokhuis van de **appel** en snijd de **appel** in blokjes. Halveer het **brood** in de lengte.
- Voeg de **appel** toe aan een kom en meng met de helft van de **kaneel** en 1 eetlepel suiker.

2. Bakken

- Verhit ½ el roomboter per persoon in een koekenpan op hoog vuur en bak de **appel** 3 - 4 minuten.

3. Wentelen

- Knuts in een kom de **eieren** met de **melk** en de rest van de suiker en **kaneel**.
- Verhit 2 el roomboter in een grote koekenpan op middelhoog vuur.
- Doop het **brood** in het eimengsel. Laat het er niet te lang in liggen, anders wordt het niet knapperig tijdens het bakken.
- Leg de sneetjes **brood** in de pan en bak 3 - 4 minuten per kant, of tot ze krokant beginnen te worden.

4. Serveren

- Serveer de wentelteefjes op borden.
- Bedek met de **mascarpone** en garneer met de gekarameliseerde **appel**.
- Besprengel met honing naar smaak.

Allergenen

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

Contact

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

Hartige crackers met ham en kruidenkaasblokjes

4 porties | 2 x ontbijten voor 2 personen

10 min. .



Benodigdheden

Ingrediënten voor 2 personen

Crackers (stuk(s))	12
Veldsla* (g)	40
Kruidenkaasblokjes* (g)	75
Achterham* (plakje(s))	12
Zelf toevoegen	
Zwarte peper	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	788 /188
Vetten (g)	11
waarvan verzadigd (g)	4
Koolhydraten (g)	3
waarvan suikers (g)	0,7
Vezels (g)	5
Eiwitten (g)	10
Zout (g)	1,4

Allergenen

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

Griekse yoghurtbowls met appel en pecan

4 porties | 2x ontbijten voor 2 personen

10 min.



Benodigdheden

Ingrediënten voor 2 personen

Yoghurt Griekse stijl* (g)	500
Appel* (stuk(s))	2
Pecanstukjes (g)	40
Gemalen kaneel (tl)	3
Zelf toevoegen	
Honing [of plantaardig alternatief]	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	554 /132
Vetten (g)	9
waarvan verzadigd (g)	4
Koolhydraten (g)	7
waarvan suikers (g)	6,3
vezels (g)	1
Eiwitten (g)	3
Zout (g)	0,1

- Verwijder het klokhus van de **appel** en snijd een **1 appel** per persoon in plakjes.

2. Schep 125 g **Griekse yoghurt** per persoon in kleine kom en meng met een snufje **kaneel**

- Beleg elke kom met de **appelplakjes** en de helft van de **pecannoten**. Besprenkel met honing naar smaak.

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

Eet smakelijk!



Crostini met mango en burrata

met vers basilicum | om te delen

Voorafje

Totale tijd: 20 - 25 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom

Ingrediënten

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

* in de koelkast bewaren



Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	757 / 181
Vetten (g)	5
Waarvan verzadigd (g)	2,3
Koolhydraten (g)	27
Waarvan suikers (g)	5,8
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	6
Zout (g)	0,5



Allergenen

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



1. Bakken

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd het brood in dunne plakjes.
- Verdeel het brood over een bakplaat met bakpapier en bak 8 - 10 minuten in de oven.

2. Snijden

- Schil de mango en snijd het vruchtvlees klein.
- Snijd de basilicumblaadjes fijn.
- Meng in een kom de mango met de witte balsamicoazijn.
- Breng op smaak met peper en zout.

3. Serveren

- Scheur de burrata in kleine stukjes. Leg op elke crostini een stukje burrata.
- Verdeel de mango erover en garneer met het basilicum.
- Besprenkel met extra vierge olijfolie.

Eet smakelijk!

Scheur mij af!



Wentelteefjes met verse 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

Kom, diep bord, handmixer, koekenpan, garde

Ingrediënten

Aardbeien* (g)	250
Briochebroodje (stuk(s))	2
Ei* (stuk(s))	2
Slagroom* (ml)	200
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] melk (ml)	100
Suiker (el)	1
[Plantaardige] roomboter (el)	1

* in de koelkast bewaren



1. Voorbereiden

- Klop met een handmixer de room en de helft van de suiker in een kom, tot er stevige pieken ontstaan. Dit duurt ongeveer 2 - 3 minuten.
- Zet in de koelkast tot serveren.
- Halveer de aardbeien.



2. Kloppen

- Halveer de briochebroodjes.
- Klop in een diep bord de eieren, melk en de overige suiker goed door elkaar met een garde.
- Verhit de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Laat ondertussen de briocheplakjes twee aan twee weken in het eimengsel, tot ze helemaal verzadigd zijn.



3. Serveren

- Leg de plakken in de pan en bak 4 minuten per kant, of tot ze goudbruin zijn. Herhaal met de overige plakken.
- Serveer de wentelteefjes op borden.
- Garneer met de aardbeien en een toef slagroom.

Eet smakelijk!





Zelfgemaakte gembershots

gember-sinaasappel & gember-citroen | 2 flesjes van 350 ml

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

Blender of staafmixer met hoge kom, 2x kom, hoge kom, 2x zeef

Ingrediënten

Verse gember* (tl)	20
Handsinaasappel* (stuk(s))	4
Citroen* (stuk(s))	1
Appel* (stuk(s))	2
Zelf toevoegen	
Honing [of plantaardig alternatief]	naar smaak

* in de koelkast bewaren



Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1050 /251	231 /55
Vetten (g)	1	0
Waarvan verzadigd (g)	0	0
Koolhydraten (g)	50	11
Waarvan suikers (g)	34,8	7,7
Vezels (g)	10	2
Eiwitten (g)	4	1
Zout (g)	0	0

Allergenen

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



1. Gember-sinaasappelsap maken

- Schil de helft van de gember of was grondig en snijd in kleinere stukken.
- Gebruik een scherp mes om de schil van de sinaasappel te verwijderen en snijd vervolgens het vruchtvlees in blokjes.
- Voeg de gember, sinaasappel en 100 ml water toe aan een hoge kom. Mix met een staafmixer tot het zo fijn mogelijk is.
- Plaats een zeef op een kom, giet het mengsel erin en duw met een lepel het sap uit het mengsel. Voeg honing naar smaak toe.



2. Gember en citroen voorbereiden

- Schil de overige gember of was grondig en snijd in kleinere stukken.
- Schil de appel, verwijder het klokhuis en snijd de appel in partjes.
- Gebruik een scherp mes om de schil van de citroen te verwijderen en snijd het vruchtvlees in blokjes.

3. Gember-citroensap maken

- Voeg de gember, de appel, het citroensap en 150 ml water toe aan een hoge kom. Mix met een staafmixer tot het zo fijn mogelijk is.
- Plaats een zeef op een kom, giet het mengsel erin en duw met een lepel het sap uit het mengsel.
- Voeg honing naar smaak toe.
- Schenk 's ochtends een klein shotje sap voor een goede start van de dag. Bewaar de rest in luchtdichte flessen in de koelkast.

Eet smakelijk!





Overnight oats

met gekaramelliseerde appel en mango | 6 porties

Ontbijt

Totale tijd: 15 - 20 min.



Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, vershoudfolie, koekenpan

Ingrediënten

Appel* (stuk(s))	2
Gemalen kaneel (tl)	3
Havermout (g)	400
Biologische halfvolle melk* (ml)	1000
Mango* (stuk(s))	2
Pompoenpitten (g)	20
Kokosrasp (g)	20
Zelf toevoegen	
Honing [of plantaardig alternatief]	naar smaak
Zonnebloemolie (el)	¼

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	522 /125
Vetten (g)	3
Waarvan verzadigd (g)	1,3
Koolhydraten (g)	18
Waarvan suikers (g)	5,1
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	4
Zout (g)	0

Allergenen

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



1. Basis overnight oats

- Meng in een kom de havermout met de melk en honing naar smaak.
- Dek de kom af met vershoudfolie. Laat het liefst een nacht, maar minimaal 6 uur, weken in de koelkast.



2. Gekaramelliseerde appel maken

- Verwijder het klokhuis van de appel en snij de appel in blokjes.
- Verhit de zonnebloemolie een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de appel toe en bak 4 - 5 minuten.
- Voeg de kaneel toe en bak nog 1 minuut.



3. Serveren

- Schil de mango en snijd in blokjes.
- Schep de overnight oats in kommen.
- Garneer de overnight oats met de appel, mango, kokosrasp en pompoenpitten.
- Voeg honing naar smaak toe.

Eet smakelijk!



Nacho's met kaas en bosui

met zoetzure chili-roomsaus | om te delen

Voorafje

Totale tijd: 15 - 20 min.



Scheur mij af! ↗

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, 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!

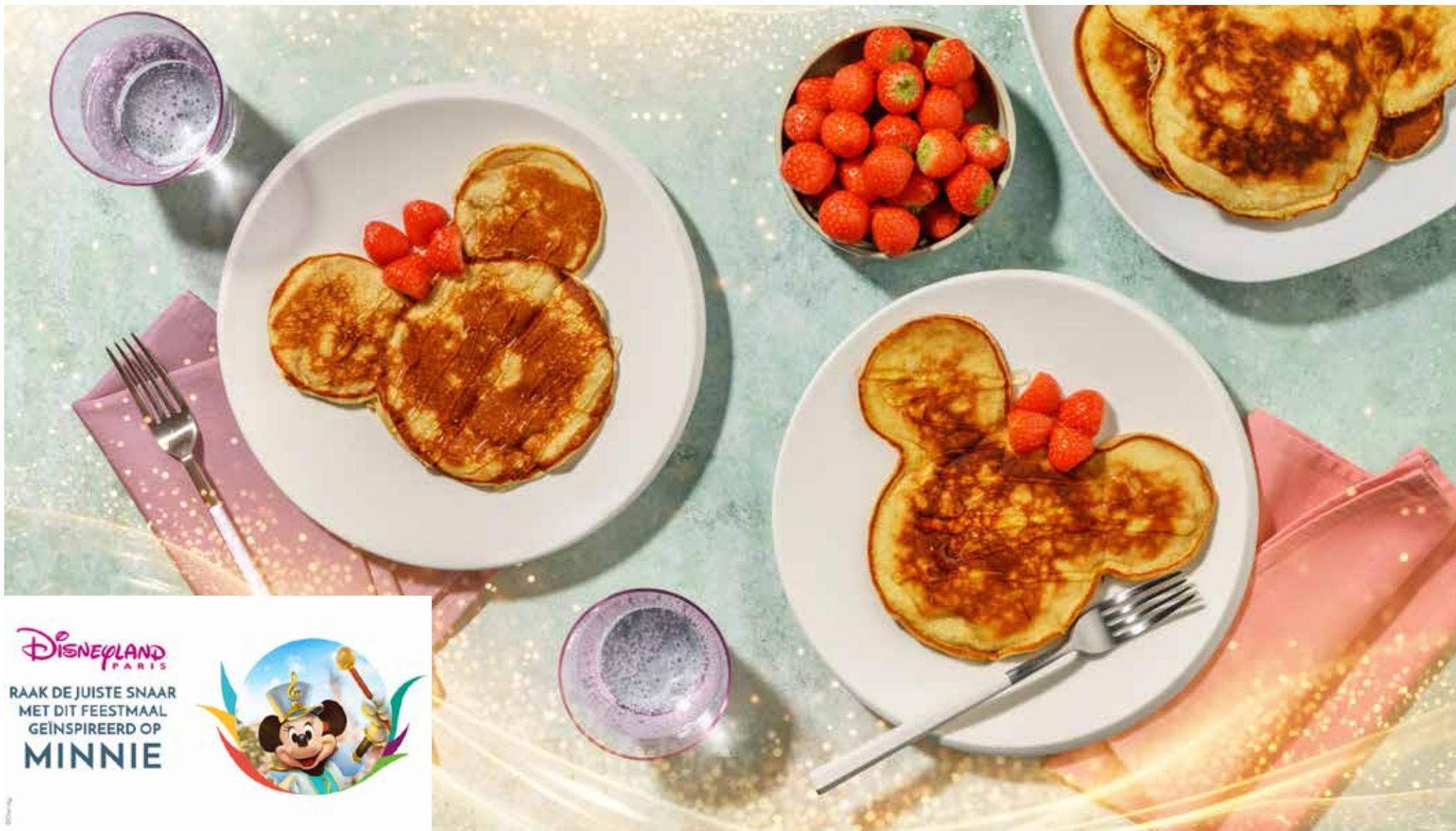


Minnie Mouse pannenkoeken

met aardbeien en banaan

Ontbijt Disneyland® Paris

Totale tijd: 30 - 40 min.



Disneyland
PARIS

RAAK DE JUISTE SNAAR
MET DIT FEESTMAAL
GEïNSPIREERD OP
MINNIE



De muziek van Minnie's Marching Band is een vrolijke noot aan de ontbijttafel net als deze lekkere pannenkoeken. Swing mee tijdens Disney Music Festival.

Beleef het zelf en maak kans op een exclusief verblijf in Disneyland® Paris van 27 t/m 29 juni 2025. Scan de QR-code!

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, kom, koekenpan, garde

Ingrediënten

Banaan (stuk(s))	2
Bakpoeder (g)	8
Aardbeien* (g)	250
Biologische magere kwark* (ml)	100
Tarwebloem (g)	150
Ei* (stuk(s))	2
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] roomboter (tl)	1
[Plantaardige] melk (el)	3
Suiker (tl)	1
Honing [of plantaardig alternatief]	naar smaak
* in de koelkast bewaren	



Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2335 /558	505 /121
Vetten (g)	10	2
Waarvan verzadigd (g)	3,5	0,8
Koolhydraten (g)	93	20
Waarvan suikers (g)	33,7	7,3
Vezels (g)	10	2
Eiwitten (g)	24	5
Zout (g)	1,9	0,4



Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Prak in een kom de bananen tot een glad geheel.
- Klop met een garde de eieren en suiker erdoor.
- Voeg de bloem en het bakpoeder toe. Meng geleidelijk de melk en kwark erdoor. Meng tot een glad geheel.

2. Bakken

- Verhit de roomboter in een koekenpan op middelmatig vuur.
- Giet een soeplepel beslag in de pan. Voeg 2 kleine lepels beslag toe om de oren te maken.
- Bak de pannenkoeken ongeveer 2 minuten per kant. Haal uit de pan en dek af met aluminiumfolie om warm te houden.
- Herhaal tot al het beslag op is. Voeg tussendoor wat roomboter toe als de pan uitdroogt.

3. Serveren

- Snijd de aardbeien doormidden en leg ze in de vorm van een strik op Minnie's hoofd.
- Besprenkel met honing naar smaak.

Eet smakelijk!



Spinazie-feta bites

met sesamzaad en honing | om te delen

Voorafje

Totale tijd: 30 - 40 min.



Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, zeef, koekenpan

Ingrediënten

Spinazie* (g)	200
Feta* (g)	100
Sesamzaad (zakje(s))	1
Bladerdeeg* (roll(s))	1
Knoflookteken (stuk(s))	1
Ui (stuk(s))	1
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	1
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	1
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1030 / 246
Vetten (g)	16
Waarvan verzadigd (g)	8,3
Koolhydraten (g)	19
Waarvan suikers (g)	3,2
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	6
Zout (g)	0,6

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Snipper de ui. Pers de knoflook of snijd fijn. Snijd de spinazie grof.
- Verhit de olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de ui, spinazie en knoflook 4 - 5 minuten, of tot de spinazie geslonken is. Breng op smaak met peper en zout.
- Leg de spinazie in een zeef. Duw het vocht uit de spinazie met de achterkant van een lepel.

2. Bites maken

- Voeg de spinazie toe aan een kom en verkruimel de feta erboven. Meng goed door.
- Rol het bladerdeeg uit en snijd in de lengte door de helft.
- Verdeel het spinazie-fetamengsel over elke helft en vouw het bladerdeeg in de lengte dicht over de vulling.
- Snijd in bites van ongeveer 3 cm lang.

3. Serveren

- Verdeel de bites over een bakplaat met bakpapier.
- Bestrijk met honing en bestrooi met het sesamzaad.
- Bak de bites 15 - 20 minuten in de oven.

Eet smakelijk!



Smoothiebowl met aardbei en granaatappel

met banaan | 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, staafmixer of blender

Ingrediënten

Aardbeien* (g)	250
Banaan (stuk(s))	3
Granaatappel* (stuk(s))	1
Biologische magere kwark* (ml)	250
Zelf toevoegen	
Honing [of plantaardig alternatief]	naar smaak

* in de koelkast bewaren



Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1448 /346	278 /67
Vetten (g)	3	0
Waarvan verzadigd (g)	0,6	0,1
Koolhydraten (g)	64	12
Waarvan suikers (g)	51,2	9,8
Vezels (g)	11	2
Eiwitten (g)	14	3
Zout (g)	0,2	0

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Rol de granaatappel al duwend over het aanrecht zodat je de pitjes hoort kraken. Snijd de granaatappel doormidden en haal de granaatappelpitjes uit de schil.
- Verwijder de steeltjes en blaadjes van de aardbeien. Snijd de aardbeien in plakjes.
- Pel de bananen en snijd de bananen in plakjes.

2. Mixen

- Voeg $\frac{1}{3}$ van de granaatappelpitten, banaan en aardbeien toe aan een blender of hoge kom met staafmixer.
- Voeg de kwark toe en mix tot een glad geheel.

3. Serveren

- Schenk de smoothie in twee kommen.
- Garneer met de overige banaan, granaatappelpitjes en aardbeien.
- Besprengel met honing naar smaak.

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 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

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



1. Griekse yoghurt met blauwe bessen, appel en pompoenpitten

- Verwijder het klokhus en snijd 1 appel in blokjes.
- Verdeel een $\frac{1}{3}$ 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 een $\frac{1}{3}$ 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 een $\frac{1}{3}$ 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!





Granolarepen

met cranberry's, gemengde noten en sesamzaad | 12 stuks

Bakken

Totale tijd: 45 - 55 min.



Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, grote kom, handmixer, ovenschaal, bakpapier

Ingrediënten

Havermout (g)	150
Gedroogde cranberry's (g)	80
Gezouten pinda's (g)	40
Pistachenoten (g)	40
Pecanstukjes (g)	40
Sesamzaad (zakje(s))	1
Gemalen kaneel (tl)	3
Ei* (stuk(s))	2
Tahin (g)	100
Pindakaas (bakje(s))	3
Zelf toevoegen	
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	3
Zout	naar smaak

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1884 /450
Vetten (g)	27
Waarvan verzadigd (g)	4,1
Koolhydraten (g)	36
Waarvan suikers (g)	15,8
Vezels (g)	5
Eiwitten (g)	14
Zout (g)	0,2

Allergenen

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



1. Granola mengen

- Verwarm de oven voor op 165 graden.
- Hak de pinda's, pistachenoten en gedroogde cranberry's grof en voeg toe aan een grote kom. Voeg de pecanstukjes toe.
- Voeg de havermout, het sesamzaad en de gemalen kaneel toe aan de kom en meng.
- Scheid de eiwitten van de dooiers. Klop in een vettvrije kom het eiwit met een handmixer tot een stevig geheel.

2. Granolarepen bakken

- Voeg de tahin, pindakaas en honing toe en meng goed.
- Voeg het eiwitmengsel toe aan de kom met de havermout en meng voorzichtig door.
- Bekleed een vierkante ovenschaal met bakpapier.
- Scop het granolamengsel in de ovenschaal en druk het stevig aan met de achterkant van een lepel (zie Tip).

Tip: Hierdoor blijft het mengsel aan elkaar plakken, zodat de granolarepen later niet verkruijven of uit elkaar vallen.

3. Serveren

- Besprengel met extra honing naar smaak. Strooi er eventueel een snufje zout overheen.
- Bak 20 - 25 minuten in de oven.
- Laat het gebakken granolamengsel afkoelen. Haal voorzichtig uit de ovenschaal en snijd met een scherp mes in dikke plakken.
- Serveer de granolarepen.

Eet smakelijk!



Italiaanse stijl salade met pesto, kip en mozzarella

met amandelschaafsel en balsamicocrème | 2 porties

Lunch

Totale tijd: 30 - 40 min.



Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom

Ingrediënten

Kipfilet* (stuk(s))	2
Mozzarella* (bol(len))	1
Rucola* (g)	80
Amandelschaafsel (g)	20
Tomaat (stuk(s))	1
Pesto genovese* (g)	40
Balsamicocrème (ml)	8
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	½
Peper & zout	naar smaak

*in de koelkast bewaren



Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2067 /494	746 /178
Vetten (g)	34	12
Waarvan verzadigd (g)	10,5	3,8
Koolhydraten (g)	6	2
Waarvan suikers (g)	4,2	1,5
Vezels (g)	2	1
Eiwitten (g)	40	15
Zout (g)	0,7	0,3

Allergenen

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



1. Kip bakken

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Leg de kip plat op een bakplaat met bakpapier. Besprenkel met de olijfolie en breng op smaak met peper en zout.
- Bak de kip tot deze volledig gaar is. Dit duurt ongeveer 16 - 18 minuten.

2. Kip scheuren

- Snijd de tomaat in blokjes.
- Laat de mozzarella uitlekken en scheur in kleine stukjes.
- Leg de kip in een kom. Gebruik twee vorken om het vlees uit elkaar te scheuren.
- Roer de pesto door de kip.

3. Serveren

- Verdeel de rucola over twee kommen.
- Leg de tomaten, mozzarella en pestokip erbovenop.
- Besprenkel met de balsamicocrème.
- Garneer met het amandelschaafsel.

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

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)	1,3	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.
- Halver 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!

Scheur mij af!



Warmer pastasalade met serranoham en mozzarella

met mini-romatomaten en groene pesto | 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

Pan, saladekom

Ingrediënten

Verse rigatoni* (g)	250
Mini-romatomaten (g)	100
Pesto genovese* (g)	40
Rucola en veldsla* (g)	40
Serranoham* (g)	40
Mozzarella* (bol(len))	1
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] mayonaise (el)	1
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren



Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3073 /734	998 /238
Vetten (g)	34	11
Waarvan verzadigd (g)	10,9	3,5
Koolhydraten (g)	74	24
Waarvan suikers (g)	4,1	1,3
Vezels (g)	4	1
Eiwitten (g)	32	10
Zout (g)	1,9	0,6

Allergenen

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



1. Pasta koken

- Kook ruim water in een pan voor de pasta. Kook de pasta, met een snuf zout, in 4 - 6 minuten beetgaar. Giet af en houd apart.



2. Snijden

- Halveer de tomaten.
- Scheur de mozzarella en serranoham in grove stukken.

3. Serveren

- Meng in een saladekom de mayonaise met de groene pesto.
- Voeg de slamix, tomaten en de pasta toe.
- Meng goed en breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de salade over de 2 borden en garneer met de serranoham en mozzarella.

Eet smakelijk!



Flammkuchen met spek, rode ui en zure room

met rucolatopping | 2 porties

Voorafje

Totale tijd: 15 - 20 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier

Ingrediënten

Flammkuchen* (stuk(s))	2
Crème fraîche* (g)	100
Gesniperde rode ui* (g)	75
Rucola* (g)	40
Spekreepjes* (g)	75

* in de koelkast bewaren



Voedingswaarden

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



Allergenen

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



1. Voorbereiden

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

2. Beleggen

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

3. Serveren

- Bak de flammkuchen in 8 - 10 minuten in de oven.
- Snijd de flammkuchen in stukken 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 en yoghurt-knoflooksaus

met 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-knoflooksauw, feta, tomaat, sla en ui.

Eet smakelijk!



Aloha-smoothie geïnspireerd op Stitch

met ananas en banaan

Ontbijt Disneyland® Paris

Totale tijd: 5 - 10 min.



Disneyland
PARIS

RAAK DE JUISTE SNAAR
MET DIT FEESTMAAL
GEÏNSPIREERD OP
STITCH



Met deze vitaminebom én de beats van Stitch wordt het gegarandeerd een hele goede morgen. Aloha! Dans net als Stitch mee tijdens Disney Music Festival.

Beleef het zelf en maak kans op een exclusief verblijf in Disneyland® Paris van 27 t/m 29 juni 2025. Scan de QR-code!



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

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	967 / 231	291 / 69
Vetten (g)	5	2
Waarvan verzadigd (g)	3,1	0,9
Koolhydraten (g)	34	10
Waarvan suikers (g)	27,9	8,4
Vezels (g)	4	1
Eiwitten (g)	11	3
Zout (g)	0,1	0

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Pel 1 banaan en snijd in plakken.
- Pers de limoen uit boven een kleine kom.



2. Mixen

- Voeg de banaan, de kwark, 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!



Vietnamese rijstvelloempia's

met hoisinsaus en verse koriander | 10 stuks

Voorafje

Totale tijd: 20 - 25 min.



Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

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

Ingrediënten

Jasmijnrijst (g)	150
Rode ui (stuk(s))	1
Garnalen* (g)	240
Verge koriander en munt* (g)	10
Mini-komkommer* (stuk(s))	1
Zoete Aziatische saus* (g)	35
Wortel* (stuk(s))	1
Rijstpapier (stuk(s))	1
Verge gember* (tl)	2
Zelf toevoegen	
Zoutarm groenteboillonblokje (stuk(s))	¼
Wittewijnazijn (el)	1
Suiker (el)	½
Zonnebloemolie (el)	½
Peper & zout	naar smaak

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

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

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Kook 360 ml water met ¼ bouillonblokje in een pan met deksel en kook de rijst, afgedekt, 10 - 12 minuten. Laat afkoelen.
- Rasp de wortel met een grove rasp. Snipper de ui.
- Meng in een kom de witte wijnazijn, suiker en een snuf zout. Meng de ui en wortel erdoor en zet apart. Schep regelmatig om, zodat de smaken goed intrekken.

2. Snijden

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

3. Serveren

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

Eet smakelijk!

Scheur mij af!



Tomaat-mozzarellabaguettes uit de oven

met Italiaanse kruiden en basilicum | 4 porties

Voorafje

Totale tijd: 20 - 25 min.



Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kleine kom

Ingrediënten

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

* in de koelkast bewaren



Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	738 /176
Vetten (g)	4
Waarvan verzadigd (g)	1,7
Koolhydraten (g)	28
Waarvan suikers (g)	2,1
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	7
Zout (g)	0,7



Allergenen

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



1. Voorbereiden

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

2. Baguettes beleggen

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

3. Serveren

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

Eet smakelijk!

Scheur mij af!



Ciabatta met burrata en serranoham

met tomatensalsa en groene pesto | 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

Ovenrooster met bakpapier, kleine kom

Ingrediënten

Witte ciabatta (stuk(s))	2
Tomaat (stuk(s))	1
Pesto genovese* (g)	80
Rucola* (g)	40
Serranoham* (g)	40
Burrata* (bol(len))	1
Zelf toevoegen	
Extra vierge olijfolie (el)	1
Witte balsamicoazijn (el)	½
Peper & zout	naar smaak

*in de koelkast bewaren



Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2661 /636	1037 /248
Vetten (g)	42	16
Waarvan verzadigd (g)	10,6	4,1
Koolhydraten (g)	41	16
Waarvan suikers (g)	2,9	1,1
Vezels (g)	2	1
Eiwitten (g)	23	9
Zout (g)	2,5	1

Allergenen

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



1. Ciabatta bakken

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Leg de ciabatta op een ovenrooster met bakpapier en bak 8 - 10 minuten in de oven.



2. Tomaat marinieren

- Snijd de tomaat in blokjes en voeg toe aan een kleine kom.
- Meng met de extra vierge olijfolie en witte balsamicoazijn en breng op smaak met peper en zout.

3. Serveren

- Snijd de ciabatta doormidden en besmeer met de pesto.
- Verdeel de rucola en serranoham over de twee broodjes. Verdeel de burrata erover.
- Garneer met de gemarineerde tomaat.
- Breng het broodje op smaak met peper en zout en serveer.

Eet smakelijk!

Scheur mij af!



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 overige koriander en sriracha-mayo en de gomasio.

Eet smakelijk!