



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.



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.

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.

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!



Vaderdag pistache-chocoladekoekjes

met witte- en melkchocolade | +/- 18 stuks

Bakken

Totale tijd: 90 - 100 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, grote kom, vershoudfolie, deegroller, steelpan

Ingrediënten

Ei* (stuk(s))	1
Tarwebloem (g)	200
Ongezouten boter* (g)	150
Melkchocoladedruppels (g)	100
Kristalsuiker (g)	100
Witte-chocoladedruppels (g)	100
Pistachenoten (g)	20

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2025 /484
Vetten (g)	29
Waarvan verzadigd (g)	17,3
Koolhydraten (g)	48
Waarvan suikers (g)	27,8
Vezels (g)	3
Eiwitten (g)	7
Zout (g)	0,1

Allergenen

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



Deeg voorbereiden

- Scheid de dooier van het eiwit. Voeg de dooiers toe aan een grote kom en gooi het eiwit weg.
- Meng de eierdooiers met de bloem, suiker en roomboter tot het deeg een korrelige structuur heeft. Kneed vervolgens tot een samenhangend geheel en maak er een bal van. Verpak het deeg in plasticfolie en laat 30 minuten rusten in de koelkast.
- Verwarm de oven voor op 175 graden.
- strooi wat bloem over het werkblad of aanrecht en rol het deeg uit tot een dikte van ongeveer $\frac{1}{2}$ cm. Snijd koekjes uit het deeg in de vorm van een hartje.

Koekjes bakken

- Kneed het resterende deeg opnieuw tot een bal, rol uit en herhaal tot al het deeg is gebruikt.
- Leg de koekjes op een bakplaat met bakpapier. Laat voldoende afstand tussen de koekjes. Bak 15 - 20 minuten in de oven.
- Hak ondertussen de pistachenoten fijn.
- Breng in een kleine steelpan een laagje water aan de kook. Plaats een hittebestendige kom op de pan en zorg dat de kom het water niet raakt. Laat de melkchocoladedruppels al roerend smelten. Laat de witte-chocoladedruppels apart smelten volgens dezelfde methode.

Serveren

- Laat de koekjes volledig afkoelen voordat je ze gaat decoreren.
- Dip de helft van de koekjes voor de helft in de witte chocolade. Besprenkel met een vork met de melkchocolade.
- Draai het bij de andere helft van de koekjes om: dippen in melkchocolade en decoreren met witte chocolade.
- Bestrooi de koekjes met de pistachenoten terwijl de chocolade nog zacht is.

Eet smakelijk!



Speculaasbrownies

met amandelen en chocolate chip | +/- 9 stuks

Bakken

Totale tijd: 40 - 50 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Grote kom, ovenschaal, bakpapier, garde

Ingrediënten

Gezouten amandelen (g)	40
Mix voor chocoladecake (g)	400
Ei* (stuk(s))	2
Melkchocoladedruppels (g)	100
Speculaastukjes (g)	120
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] roomboter (g)	80
Water (ml)	80

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1717 /410
Vetten (g)	19
Waarvan verzadigd (g)	10
Koolhydraten (g)	52
Waarvan suikers (g)	32
Vezels (g)	3
Eiwitten (g)	7
Zout (g)	1,3

Allergenen

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



Voorbereiden

- Weeg de roomboter af, snijd in blokjes en laat op kamertemperatuur komen.
- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Bekleed een bakblik van 20 x 20 cm met bakpapier (zie Tip).
- Hak de gezouten amandelen grof.

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

Beslag mixen

- Mix in een grote kom de cakemix, de eieren, de roomboter en het water met een garde tot een egaal beslag (zie Tip).
- Voeg de gehakte amandelen en chocoladedruppels toe en roer goed door.

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

Serveren

- Giet het beslag in het bakblik met bakpapier.strooi de speculaastukjes eroverheen.
- Bak de brownie 20 - 25 minuten in de oven. De brownie is klaar wanneer er barstjes in de bovenkant ontstaan.
- Haal de brownie uit de oven en laat 5 minuten afkoelen.
- Snijd in ongeveer 10 stukken en schep ze één voor één uit het bakblik.

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Ontbijtbox

Begin de dag vol vitaminen!

1 American Pancakes met mango en kokos
met honingmascarpone

2 Sandwiches met ham en kruidenroomkaas

3 Yoghurtbowl met mango

American-stijl Pancakes met mango en kokos

met honingmascarpone | 2 porties

20 min.



Ingrediënten voor 2 personen

Tarwebloem (g)	200
Biologische boeren karnemelk* (ml)	200
Bakpoeder (g)	8
Ei* (stuk(s))	2
Kokosrasp (g)	20
Mango* (stuk(s))	1
Mascarpone* (g)	50

Zelf toevoegen

Zout (tl)	½
Zonnebloemolie (el)	1
Suiker (el)	1
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	1

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3330 /796	776 /185
Vetten (g)	30	7
waarvan verzadigd (g)	15,7	3,7
Koolhydraten (g)	105	24
waarvan suikers (g)	34,1	7,9
Vezels (g)	8	2
Eiwitten (g)	26	6
Zout (g)	3,2	0,8

Benodigdheden

Grote koekenpan, kleine kom, 2x kom, aluminiumfolie

Stap 1.

- Klop de **eieren** los in een kom, voeg de **karnemelk** toe en klop samen tot een luchtig mengsel (zie Tip).
- Voeg in een andere kom de **bloem**, zout, suiker en een ½ zakje **bakpoeder** toe.
- Spatel het eimengsel door de **bloem**.

Stap 2.

- Verhit ¼ el zonnebloemolie per persoon in een grote koekenpan op middelhoog vuur.
- Giet een pollepel vol beslag in de pan. Bak de pannenkoeken ongeveer 2 minuten per kant, of tot bruin.
- Haal ze uit de pan en dek af met aluminiumfolie om warm te houden.
- Herhaal totdat al het beslag is gebruikt. Voeg, indien nodig, tussendoor meer zonnebloemolie toe.

Stap 3.

- Schil en snijd de **mango** in blokjes.
- Meng de **mascarpone** met de honing in een kleine kom.

Stap 4.

- Serveer de pannenkoeken op borden.
- Leg een lepel honingmascarpone erop en verdeel de blokjes **mango** eroverheen.
- strooi de **kokosrasp** erover de pancakes besprenkel met extra 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.

Sandwiches met ham en kruidenroomkaas

2 x ontbijten voor 2 personen | 4 porties

10 min.



Ingrediënten voor 4 porties

Achterham* (plakje(s))	8
Kruidenroomkaas* (g)	100
Veldsla* (g)	40
Volkoren ciabatta (stuk(s))	4
Zelf toevoegen	
Zwarte peper	naar smaak
* in de koelkast bewaren	

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2556 / 611	882 / 211
Vetten (g)	24	8
waarvan verzadigd (g)	11,2	3,9
Koolhydraten (g)	59	20
waarvan suikers (g)	4,3	1,5
Vezels (g)	12	4
Eiwitten (g)	34	12
Zout (g)	3,3	1,1

Allergenen

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

Yoghurtbowl met mango

2 x ontbijten voor 2 personen | 4 porties

10 min.



Ingrediënten voor 4 porties

Yoghurt Griekse stijl* (g)	500
Mango* (stuk(s))	1
Pompoenpitten (g)	40
Zelf toevoegen	
Honing [of plantaardig alternatief]	naar smaak

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2151 / 514	562 / 134
Vetten (g)	35	9
waarvan verzadigd (g)	17,4	4,5
Koolhydraten (g)	26	7
waarvan suikers (g)	25,8	6,7
Vezels (g)	3	1
Eiwitten (g)	18	5
Zout (g)	0,5	0,1

1. Schil de **mango** en snijd in blokjes.

2. Serveer 125 g **Griekse yoghurt** per persoon in kleine kom.

3. Verdeel de **mango** en de **pompoenpitten** over de kommen. Besprenkel met honing naar smaak.

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

Eet smakelijk!



Ontbijtbowls met vers fruit en yoghurt Griekse stijl

met 3 variaties van toppings | 2 porties per dag

Ontbijt

Totale tijd: 5 - 10 min.



Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Ingrediënten

Bio yoghurt Griekse stijl* (g)	1000
Mango* (stuk(s))	2
Blauwe bessen* (g)	125
Pecanstukjes (g)	30
Pompoenpitten (g)	20
Appel* (stuk(s))	1
Chiazaad (g)	100
Zelf toevoegen	
Honing [of plantaardig alternatief]	naar smaak

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	592 /142
Vetten (g)	9
Waarvan verzadigd (g)	3,7
Koolhydraten (g)	10
Waarvan suikers (g)	4,9
Vezels (g)	3
Eiwitten (g)	4
Zout (g)	0,1

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

Allergenen

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



Yoghurt met mango, pompoenpitten en chiazaad

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

Yoghurt met blauwe bessen, pecannoten en chiazaad

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

Yoghurt met appel, mango en chiazaad

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

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

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

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	683/163
Vetten (g)	11
Waarvan verzadigd (g)	4
Koolhydraten (g)	3
Waarvan suikers (g)	1,3
Vezels (g)	3
Eiwitten (g)	7
Zout (g)	0,6

* 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 en kruidenroomkaas

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

Optie 2: Avocado en gekookt ei

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

Tip: Je kunt de eieren ook vantevoren koken en in de koelkast bewaren. Pel de eieren in de ochtend om je crackers mee te beleggen.

Optie 3: Roomkaas, ham en radijs

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

Eet smakelijk!



Smoothiebox

3 verse smoothies | 2 porties per smoothie

Ontbijt

Totale tijd: 10 - 15 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Blender of staafmixer met hoge kom

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

Voedingswaarden

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



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.

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.

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!



Loaded nacho's met zelfgemaakte guacamole

met jalapeño's en zure room | 4 porties

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, grote kom

Ingrediënten

Gesneden jalapeño's* (g)	60
Bosui* (bosje(s))	1
Avocado (stuk(s))	2
Sjalot (stuk(s))	1
Limoen* (stuk(s))	1
Pruimtomaat (stuk(s))	1
Knoflookteent (stuk(s))	1
Biologische zure room* (g)	100
Sweet chili tortillachips (g)	300
Geraspte Goudse kaas* (g)	150
Zelf toevoegen	
Peper & zout	naar smaak

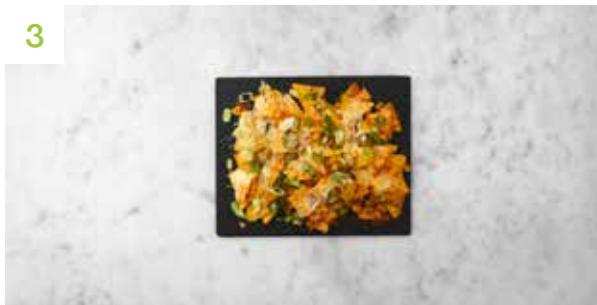
*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	949 /227
Vetten (g)	14
Waarvan verzadigd (g)	4
Koolhydraten (g)	18
Waarvan suikers (g)	2,4
Vezels (g)	3
Eiwitten (g)	6
Zout (g)	0,8

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Snijd de bosui in fijne ringen.
- Verdeel de tortillachips over een bakplaat met bakpapier.
- Beleg de chips gelijkmatig met de jalapeño's (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en $\frac{1}{2}$ van de bosui. Bestrooi tot slot met de kaas.
- Bak 10 - 15 minuten, of tot de kaas is gesmolten.

Snijden

- Halver de avocado en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in blokjes en voeg toe aan een grote kom.
- Snijd de tomaat in kleine blokjes. Snipper de sjalot. Pers de knoflook of snijd fijn. Halver de limoen.
- Prak het vruchtvlees van de avocado fijn met een vork. Voeg de tomaat, sjalot en knoflook toe.
- Pers de limoen uit boven de kom. Meng alles goed en breng op smaak met peper en zout.

Serveren

- Haal de nacho's uit de oven en serveer direct op de bakplaat of in een serveerschaal. Garneer met de overige bosui.
- Schep de zure room in een schaaltje.
- Serveer met de zure room en de guacamole.

Eet smakelijk!



Lunchbox met tonijnsaladewraps

met snackgroenten, dip, verse sinaasappels 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

Grote kom, vershoudfolie

Ingrediënten

Tonijn in water (blik(ken))	1
Mango* (stuk(s))	1
Bosui* (bosje(s))	½
Verge koriander en munt* (g)	10
Little gem* (stuk(s))	2
Avocado (stuk(s))	1
Witte tortilla (stuk(s))	4
Hummus* (g)	160
Rode cherrytomaten (g)	125
Gezouten amandelen (g)	40
Handsinaasappel* (stuk(s))	2
Komkommer* (stuk(s))	1
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] mayonaise (el)	2
Peper & zout	naar smaak

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4473 /1069	515 /123
Vetten (g)	58	7
Waarvan verzadigd (g)	7,2	0,8
Koolhydraten (g)	83	10
Waarvan suikers (g)	33,5	3,9
Vezels (g)	18	2
Eiwitten (g)	34	4
Zout (g)	2,5	0,3

Allergenen

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



Tonijnsalade maken

- Snijd de bosui in dunne ringen. Snijd de koriander en munt grof.
- Schil de mango en snijd het vruchtvlees in blokjes.
- Giet de tonijn af en voeg toe aan een grote kom.
- Voeg de mayonaise, de bosui, koriander en munt toe en meng goed door. Breng op smaak met peper en zout.

Wraps maken

- Halveer de avocado en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakjes.
- Verwijder de harde kern van de little gem en trek de bladeren los van elkaar.
- Leg 2 - 3 little gemblaadjes in het midden van elke tortilla. Verdeel de tonijnsalade, mango en avocado over de tortilla's.
- Rol de tortilla's op en 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!

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!



Brunchbox | Vaderdag

met gepocheerde eieren, yogurbowls en koekjes | 4 porties

Brunch

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

2x bakplaat met bakpapier, ovenschaal, steelpan, schuimspaan, koekenpan

Ingrediënten voor 4 personen

Bio yoghurt Griekse stijl* (g)	500
Avocado (stuk(s))	2
Ontbijtspek* (plakje(s))	8
Ei* (stuk(s))	6
Rode cherrytomaten (g)	250
Spinazie* (g)	200
Handsinaasappel* (stuk(s))	6
Mango* (stuk(s))	2
Koekjesdeeg chocolade* (pak(ken))	1
Bierbostelbroodje* (stuk(s))	4
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	1½
Zwarte balsamicoazijn (tl)	2
Wittewijnazijn (tl)	1
Honing [of plantaardig alternatief]	naar smaak
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	501/120
Vetten (g)	6
Waarvan verzadigd (g)	2,1
Koolhydraten (g)	11
Waarvan suikers (g)	5,8
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	4
Zout (g)	0,3

Allergenen

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



Koekjes bakken

- Verwarm de oven voor op 150 graden.
- Snijd het deeg in 8 - 10 koekjes.
- Leg de koekjes op een bakplaat met bakpapier en bak 10 - 12 minuten in de oven.
- Haal uit de oven en laat afkoelen.



Tomaten roosteren

- Verwarm de oven voor op 200 graden. Voeg de cherrytomaten toe aan een ovenschaal en besprenkel met een flinke scheut olijfolie en de balsamicoazijn. Breng op smaak met peper en zout en scheep goed om.
- Rooster de cherrytomaten 15 - 17 minuten in de oven. Scheep halverwege om.
- Leg het spek op een bakplaat met bakpapier en bak 8 - 10 minuten mee in de oven.
- Halver de broodjes en bak 5 minuten in de oven.



Toppings bereiden

- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en scheur de spinazie, eventueel in delen, klein boven de pan.
- Roerbak de spinazie 2 - 3 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Halver de avocado en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in blokjes.



Eieren pocheren

- Breng ruim water aan de kook in een grote steelpan en voeg de wittewijnazijn toe (zie Tip).
- Breek elk ei in een klein glas. Draai met een garde het water in de pan rond zodat er een draaikolk in de pan ontstaat.
- Laat de eieren voorzichtig een voor een in het midden van de draaikolk vallen en zet het vuur laag.
- Kook tot het eiwit volledig gaar en stevig is. Dit duurt ongeveer 4 - 5 minuten.
- Gebruik een schuimspaan om elk ei voorzichtig uit de pan te halen.



Yoghurtbowls maken

- Schil de mango en snijd in blokjes.
- Verdeel de yoghurt over de kommen. Garneer met de mango en honing naar smaak.
- Pers de sinaasappels uit.



Brunch serveren

- Beleg de broodjes met wat spinazie, avocado en spek. Leg de eieren en cherrytomaten erbovenop.
- Serveer de koekjes op een serveerschaal en zet in het midden van de tafel.
- Schenk het sinaasappelsap in glazen.
- Serveer met de broodjes en de yoghurtbowls.

Eet smakelijk!

Tip: Je kunt de eieren ook in 8 - 10 minuten hard koken in plaats van ze te pocheren.

Scheur mij af!



Croissants met roerei

met avocado en ontbijtspek | 4 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

Bakplaat met bakpapier, kom, koekenpan

Ingrediënten

Ei* (stuk(s))	4
Verge bieslook* (g)	5
Avocado (stuk(s))	1
Ontbijtspek* (plakje(s))	4
Afbak croissantjes (stuk(s))	4
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] roomboter (el)	1
[Plantaardige] melk	een scheutje
Peper & zout	naar smaak

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1062 /254
Vetten (g)	16
Waarvan verzadigd (g)	7,4
Koolhydraten (g)	17
Waarvan suikers (g)	3,2
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	9
Zout (g)	0,7

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Halveer de avocado en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakken.
- Snijd de bieslook fijn.

Croissants bakken

- Verdeel het spek over één kant van de bakplaat met bakpapier en bak 8 - 10 minuten in de oven.
- Voeg tijdens de laatste 4 - 6 minuten de croissants toe aan de andere kant van de bakplaat met bakpapier en bak mee met het spek.

Serveren

- Klop ondertussen de eieren en de melk met een vork in een kom. Breng op smaak met peper en zout.
- Verhit de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg het eimengsel toe en laat in 5 - 6 minuten al roerend stollen.
- Snijd de croissants open.
- Beleg de croissants met de avocadolakken, het spek en het roerei. Garneer met de bieslook en breng op smaak met peper.

Eet smakelijk!



Salade met garnalen en feta

met parelcouscous en verse groenten | 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, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten

Parelcouscous (g)	75
Spinazie* (g)	100
Garnalen* (g)	120
Mini-komkommer* (stuk(s))	1
Paprika* (stuk(s))	1
Pompoenpitten (g)	10
Griekse kruidenmix (zakje(s))	1
Feta* (g)	100
Zelf toevoegen	
Extra vierge olijfolie (el)	3
Rodewijnazijn (el)	1
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	1
Peper & zout	naar smaak
Zonnebloemolie (el)	½

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2507 / 599	631 / 151
Vetten (g)	36	9
Waarvan verzadigd (g)	12,4	3,1
Koolhydraten (g)	40	10
Waarvan suikers (g)	13	3,3
Vezels (g)	6	2
Eiwitten (g)	26	7
Zout (g)	2,1	0,5

Allergenen

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



1



2



3

Couscous koken

- Kook ruim water in een steelpan en kook de couscous 12 - 14 minuten, afgedekt, giet af en bewaar apart.
- Verhit een koekenpan op hoog vuur en rooster de pompoenpitten tot ze beginnen te poffen. Haal uit de pan en bewaar apart.

Groenten bereiden

- Verhit de zonnebloemolie in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur. Bak de garnalen in 3 - 4 minuten gaar. Haal uit de pan en houd apart.
- Snijd de paprika en komkommer in blokjes.
- Snijd de spinazie grof.
- Meng in een kleine kom de extra vierge olijfolie, honing, rodewijnazijn en Griekse kruidenmix. Meng goed en breng op smaak met peper en zout.

Saladepot maken

- Verkruimel de feta.
- Schenk de dressing in twee potjes.
- Voeg vervolgens de ingrediënten in de volgende volgorde toe aan de potjes: paprika, komkommer, couscous, spinazie, garnalen, feta en pompoenpitten (zie Tip).

Tip: Door de volgorde aan te houden, worden de ingrediënten niet kleef. De salade blijft vers en je kunt er de hele dag of later die nog week van genieten!

Eet smakelijk!



Wentelteefjes van brioche met gekaramelliseerde appel

met speculaas en blauwe bessen | 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

Diep bord, koekenpan

Ingrediënten

Briochebroodje (stuk(s))	4
Blauwe bessen* (g)	125
Appel* (stuk(s))	1
Speculaaskruiden (zakje(s))	1
Mascarpone* (g)	50
Ei* (stuk(s))	2
Biologische halfvolle melk* (ml)	125
Zelf toevoegen	
Suiker (el)	5
[Plantaardige] roomboter (el)	3
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	1
Zout (tl)	½

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4071 /973	828 /198
Vetten (g)	40	8
Waarvan verzadigd (g)	23,7	4,8
Koolhydraten (g)	126	26
Waarvan suikers (g)	56	11,4
Vezels (g)	10	2
Eiwitten (g)	24	5
Zout (g)	3	0,6

Allergenen

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



Appel bakken

- Verwijder het klokhuis van de appel en snijd in plakjes. Halveer de brioche.
- Meng in een groot diep bord de eieren, melk, suiker, zout en de helft van de speculaaskruiden. Klop goed door elkaar.
- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en voeg de appel toe.
- Voeg de overige speculaaskruiden en 1 el honing toe. Bak de appel 5 - 6 minuten. Haal de appel uit de pan en houd apart tot serveren.

Wentelteefjes maken

- Verhit de overige roomboter in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur.
- Week twee briocheplakken in het eimengsel, tot ze volledig verzadigd zijn.
- Leg de plakken in de pan en bak ze direct 4 minuten per kant, of tot goudbruin.
- Herhaal tot alle plakken klaar zijn.

Serveren

- Serveer de wentelteefjes op twee borden.
- Garneer met de gekaramelliseerde appel en een schepje mascarpone.
- Voeg de blauwe bessen toe en besprenkel met honing naar smaak.

Eet smakelijk!



Ciabatta met avocado en ontbijtspek

met witte kaas 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
Witte kaas* (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)	2,5	0,8

Allergenen

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



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 plakjes spek uit elkaar. Verhit een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur en bak het spek in 3 - 4 minuten knapperig.

Toppings maken

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

Serverer

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

Eet smakelijk!



Cheesy Mexicaanse stijl wraptosti's met gebraden kipfilet

met avocado en tomaat | 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, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten

Witte tortilla (stuk(s))	4
Geraspte cheddar* (g)	50
Avocado (stuk(s))	1
Tomaat (stuk(s))	1
Biologische zure room* (g)	50
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	1
Gebraden kipfilet* (g)	120
Zelf toevoegen	
Zonnebloemolie (el)	1
Peper & zout	naar smaak

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2527 / 604	885 / 212
Vetten (g)	33	12
Waarvan verzadigd (g)	9,9	3,5
Koolhydraten (g)	48	17
Waarvan suikers (g)	3,4	1,2
Vezels (g)	5	2
Eiwitten (g)	27	9
Zout (g)	2,8	1

Allergenen

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



Voorbereiden

- Halveer de avocado en verwijder de pit en schil. Prak in een kom het vruchtvlees fijn. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de tomaat in plakken.
- Leg elke tortilla plat neer en maak 1 snede vanuit het midden omhoog naar de rand van de wrap, zodat het eruitziet als een radiuslijn.
- Begin links van de snede en beleg de eerste kwart tortilla met de gebraden kipfilet.

Wraps vouwen

- Verdeel de avocadopuree over de tweede kwart tortilla, direct onder de kip.
- Beleg de volgende kwart tortilla met de plakjes tomaat. Bestrooi tot slot de bovenste rechterkwart tortilla met de kaas.
- Vouw de kwarten voorzichtig één voor één, beginnend links van de snede. Vouw eerst de kip over het kwart eronder met de avocadopuree.
- Ga door met vouwen over het volgende kwart met de tomaten. Vouw tot slot over het kwart met de kaas, zodat er een gevouwen tortilladriehoek ontstaat. Druk deze voorzichtig plat.

Serveren

- Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de tortilladriehoekjes 2 - 3 minuten per kant, tot ze goudbruin zijn en de kaas gesmolten is.
- Meng ondertussen in een kleine kom de zure room met de Mexicaanse kruidenmix (let op: pittig! Gebruik naar smaak).
- Serveer de wraptosti's op een bord met de zure room ernaast.

Eet smakelijk!



Wraps met gebaden kipfilet en zongedroogde tomaat

met slamix, cherrymaten en 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

Aluminiumfolie, saladekom

Ingrediënten

Witte tortilla (stuk(s))	4
Pesto genovese* (g)	40
Slamix met radicchio, rucola en bladsla* (g)	40
Gebraden kipfilet* (g)	120
Rode cherrytomaten (g)	125
Zongedroogde tomaten (g)	30
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] mayonaise (el)	1
Witewijnazijn (tl)	2
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2176 /520	798 /191
Vetten (g)	26	10
Waarvan verzadigd (g)	3,7	1,4
Koolhydraten (g)	48	18
Waarvan suikers (g)	6,1	2,2
Vezels (g)	5	2
Eiwitten (g)	20	7
Zout (g)	2,5	0,9

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Halveer de cherrytomaten
- Meng in een saladekom de pesto, mayonaise en witewijnazijn. Voeg de zongedroogde tomaten en sla toe en schep alles goed door elkaar.

Tortilla's verwarmen

- Wikkel de tortilla's in aluminiumfolie en leg 3 - 4 minuten in de oven.

Serveren

- Vul elke wrap met de salade en voeg de cherrytomaten en gebraden kipfilet toe.
- Rol de tortilla's op en serveer.

Eet smakelijk!



Pistache-citroencake

met glazuur en citroenrasp | 12 plakjes

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

Kom, cakeblik met een lengte van 25 cm, grote kom, fijne rasp, handmixer, kleine steelpan

Ingrediënten

Ongezouten boter*	200
Ei* (stuk(s))	4
Kristalsuiker	200
Tarwebloem	200
Bakpoeder	6
Pistachenoten	40
Citroen* (stuk(s))	1
Poedersuiker	100
Zelf toevoegen	
Zout (tl)	1

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1577 /377
Vetten (g)	20
Waarvan verzadigd (g)	10,8
Koolhydraten (g)	43
Waarvan suikers (g)	29,1
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	6
Zout (g)	0,8

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 175 graden. Weeg de roomboter, suiker, bloem en bakpoeder af.
- Verhit de roomboter in een kleine pan op laag vuur, of in de magnetron. Zet het vuur uit wanneer de boter volledig gesmolten is en laat afkoelen.
- Hak de pistachenoten grof.
- Vet een rechthoekig bakblik in, of bekleed met bakpapier.

Beslag maken

- Voeg de eieren en kristalsuiker toe aan een grote kom. Meng met een elektrische garde of mixer tot een luchtig, lichtgeel beslag. Meng vervolgens de roomboter erdoorheen.
- Voeg de bloem, het bakpoeder, het zout en driekwart van de pistachenoten toe en meng voorzichtig met een spatel.
- Giet het beslag in de cakevorm en bak 40 - 50 minuten in het midden van de oven (zie Tip).

Tip: Controleer na 40 minuten of de cake gaar is door er met een satéprikkertje in te prikkelen. Komt de satéprikkertje er droog uit? Dan is de cake klaar!

Serveren

- Haal de cake uit de oven. Laat volledig afkoelen en haal de cake uit de vorm.
- Rasp de citroen en pers de helft uit boven een kleine kom.
- Meng in een kom de poedersuiker met het citroensap om het glazuur te maken.
- Verdeel het glazuur over de cake. Versier met de citroenrasp en de overige pistachenoten. Serveer de cake.

Eet smakelijk!



Vietnamese rijstvelloempi's met garnalen

met verse groenten en pinda-sojasaus | 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

Diep bord, pan, bord, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten

Rijstpapier (stuk(s))	1
Garnalen* (g)	160
Mini-komkommer* (stuk(s))	1
Gesneden rodekool* (g)	100
Paprika* (stuk(s))	1
Pindasaus* (g)	80
Sesamolie (ml)	10
Brede rijstnoedels (g)	100
Zelf toevoegen	
[Zoutarme] sojasaus (el)	1½
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	1
Witte wijnazijn (el)	1
Zonnebloemolie (el)	1

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	589 / 141
Vetten (g)	4
Waarvan verzadigd (g)	0,6
Koolhydraten (g)	21
Waarvan suikers (g)	3,8
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	5
Zout (g)	0,8

Allergenen

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



Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan. Kook de rijstnoedels 6 - 7 minuten. Giet daarna af en spoel af met koud water.
- Schep de rijstnoedels terug in de pan en besprenkel met zonnebloemolie. Meng goed door elkaar en zet apart tot verder gebruik.
- Snijd de komkommer en paprika in kleine reepjes.

Saus bereiden

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de garnalen toe en bak 3 - 4 minuten.
- Voeg ½ el sojasaus toe en bak nog 1 minuut.
- Voeg de pindasaus en sesamolie toe aan een kleine kom. Meng de overige sojasaus, witte wijnazijn en honing erdoorheen.
- Vul een diep bord met lauwwarm water. Wel een rijstvel 5 - 10 seconden in het water. Leg daarna direct op een plat bord om te beleggen.

Serveren

- Leg eerst de garnalen in het midden van het rijstvel. Leg daarop wat rodekool, paprika, komkommer en noedels.
- Vouw de onderkant over de vulling heen, vouw de zijkanten dicht en rol op.
- Herhaal met de overige rijstvelletten.
- Leg op een grote schaal of bord. Serveer met de pindasojasaus.

Eet smakelijk!



Pancakes met blauwe bessen en ontbijtspek

met yoghurt Griekse stijl | 2 porties

Ontbijt

Totale tijd: 30 - 40 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, 2x koekenpan, 2x kom, garde

Ingrediënten

Tarwebloem (g)	150
Biologische boeren karnemelk* (ml)	200
Ei* (stuk(s))	2
Ontbijtspek* (plakje(s))	4
Blauwe bessen* (g)	125
Bio yoghurt Griekse stijl* (g)	150
Amandelschaafsel (g)	10
Bakpoeder (g)	8
Zelf toevoegen	
Honing [of plantaardig alternatief]	naar smaak
Suiker (el)	1
Zonnebloemolie (el)	½
Zout (tl)	½

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2732 / 653	660 / 158
Vetten (g)	27	6
Waarvan verzadigd (g)	9,4	2,3
Koolhydraten (g)	74	18
Waarvan suikers (g)	15,5	3,7
Vezels (g)	5	1
Eiwitten (g)	29	7
Zout (g)	4	1

Allergenen

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



Beslag maken

- Klop de eieren in een kom. Voeg de karnemelk toe en klop tot een licht en luchtig geheel (zie Tip).
- Weeg 150 g bloem af en voeg toe aan een kom. Voeg het zout, de suiker en ½ zakje bakpoeder toe.
- Vouw het ei-karnemelkmengsel met een spatel door het bloemmengsel.

Tip: het eimengsel is klaar als je veel luchtbellen ziet.

Pannenkoeken bakken

- Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Giet een soeplepel beslag in de pan. Bak de pannenkoek 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 een beetje zonnebloemolie toe als de pan uitdroogt.

Serveren

- Verhit een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur en rooster het amandelschaafsel in 1 - 2 minuten goudbruin. Haal uit de pan en houd apart.
- Verhit dezelfde koekenpan zonder olie op middelhoog vuur. Haal de plakjes spek uit elkaar, voeg toe aan de pan en bak in 3 - 4 minuten knapperig.
- Stapel de pannenkoeken op borden en beleg ze met het spek, een toefje Griekse yoghurt en de bosbessen.
- Garneer met het amandelschaafsel en besprenkel met honing naar smaak.

Eet smakelijk!

Scheur mij af!



Salade met mozzarella en gegrilde nectarine

met rucola, basilicumcrème en balsamicocrème | 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

Grillpan, saladekom

Ingrediënten

Mozzarella* (bol(len))	2
Rucola* (g)	80
Balsamicocrème (ml)	16
Nectarine* (stuk(s))	2
Basilicumcrème (ml)	15
Zelf toevoegen	
Extra vierge olijfolie (el)	1
Olijfolie (tl)	1
Water (el)	1
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2314 / 553	683 / 163
Vetten (g)	38	11
Waarvan verzadigd (g)	17,3	5,1
Koolhydraten (g)	29	8
Waarvan suikers (g)	22,3	6,6
Vezels (g)	4	1
Eiwitten (g)	28	8
Zout (g)	1,1	0,3

Allergenen

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



Voorbereiden

- Meng in een saladekom de basilicumcrème met de extra vierge olijfolie en de aangegeven hoeveelheid water.
- Halveer de nectarine en verwijder de pit.
- Besprenkel de snijkant van de nectarine met de balsamicocrème.

Grillen

- Verhit een grillpan op middelhoog vuur en voeg de olijfolie toe.
- Grill de nectarine 3 - 4 minuten met de snijkant naar beneden.

Serveren

- Voeg de rucola toe aan de saladekom en meng met de dressing. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de rucola over twee kommen en leg de gegrilde nectarine erbovenop.
- Scheur de mozzarella in stukken en verdeel over de kommen.

Eet smakelijk!



Cheesy steak sandwich met gebakken stokbrood

met gekaramelliseerde ui en knoflookmayo | 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

Aluminiumfolie, bakplaat met bakpapier, 2x koekenpan

Ingrediënten

Steak* (stuk(s))	2
Knoflookteentjes (stuk(s))	3
Rucola* (g)	20
Ui (stuk(s))	1
Witte demi-baguette (stuk(s))	2
Geraspte oude Goudse kaas* (g)	50
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] mayonaise (el)	2
[Plantaardige] roomboter (el)	½
Olijfolie (el)	½
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3084 /737	922 /220
Vetten (g)	32	10
Waarvan verzadigd (g)	10,7	3,2
Koolhydraten (g)	72	21
Waarvan suikers (g)	4,5	1,3
Vezels (g)	6	2
Eiwitten (g)	40	12
Zout (g)	2,5	0,7

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Haal de steak uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen.
- Snijd de ui in plakjes. Verhit de olie in een koekenpan op middelmatig vuur en fruit de ui 10 - 12 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Wikkel de knoflooktenen in aluminiumfolie.

Bakken

- Leg het brood en de knoflook op een bakplaat met bakpapier en bak 6 - 8 minuten in de oven.
- Verhit de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de steak 2 - 3 minuten per kant.
- Breng de steak op smaak met peper en zout en snijd in plakjes.

Beleggen

- Schep voorzichtig de geroosterde knoflook uit de schil, voeg toe aan een kom en prak met een vork. Meng de mayonaise erdoor.
- Halveer het brood in de lengte en besmeer de binnenkant met de knoflookmayonaise.
- Beleg met een laag rucola, de steak, kaas en gekaramelliseerde ui.

Eet smakelijk!



Salade met steak en avocado

met witte kaas | 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

Ovenschaal, saladekom, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten

Steak* (stuk(s))	2
Witte ciabatta (stuk(s))	4
Knoflookteentje (stuk(s))	1
Avocado (stuk(s))	1
Witte kaas* (g)	100
Ui (stuk(s))	2
Verge bladpeterselie* (g)	10
Rucola en veldsla* (g)	90
Zelf toevoegen	
Rode wijnazijn (tl)	1
Extra vierge olijfolie (el)	2
[Plantaardige] roomboter (el)	½

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3895 /931	778 /186
Vetten (g)	44	9
Waarvan verzadigd (g)	15	3
Koolhydraten (g)	85	17
Waarvan suikers (g)	8,3	1,7
Vezels (g)	7	1
Eiwitten (g)	49	10
Zout (g)	3,2	0,6

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snipper de uien grof. Snijd de ciabatta in kleinere stukken.
- Snijd de peterselie fijn. Pel de knoflook en snijd fijn. Halveer de avocado en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakken.
- Meng in een kleine kom de peterselie en knoflook met de rode wijnazijn en de helft van de extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.

Bakken

- Haal de steak uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen.
- Leg de ui en ciabatta in een ovenschaal. Breng op smaak met peper en zout en besprengel met de overige extra vierge olijfolie. Bak de steak 8 - 10 minuten.
- Verhit de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de steak 2 - 3 minuten per kant.
- Breng op smaak met peper en zout, haal uit de pan en laat een paar minuten rusten.

Serveren

- Meng in een saladekom de sla met de ui, ciabatta en de helft van de zelfgemaakte dressing. Serveer de salade in kommen.
- Snijd de steak in plakjes en leg op de salade. Voeg de avocadolakjes toe.
- Verkruimel de witte kaas erover.
- Garneer met de overige dressing.

Eet smakelijk!



Overnight oats

met gekaramelliseerde appel en blauwe bessen | 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

Havermout (g)	400
Biologische halfvolle melk* (ml)	1000
Appel* (stuk(s))	2
Gemalen kaneel (tl)	3
Pecanstukjes (g)	60
Blauwe bessen* (g)	125
Zelf toevoegen	
Honing [of plantaardig alternatief]	naar smaak

Zonnebloemolie (el) 1/4

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	592 / 142
Vetten (g)	5
Waarvan verzadigd (g)	1
Koolhydraten (g)	19
Waarvan suikers (g)	3,3
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	5
Zout (g)	0,1

Allergenen

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



Voorbereiden

- Meng in een kom de havermout samen met de melk en honing naar smaak.
- Dek de kom af met vershoudfolie. Zet in de koelkast en laat de havermout minstens 6 uur staan, of de hele nacht.

Appels karamelliseren

- Schil de appel, verwijder het klokhuis en snijd de appel in blokjes.
- Verhit de olie in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de appelblokjes toe en bak 4 - 5 minuten.
- Voeg de kaneel toe en bak nog 1 minuut.

Serveren

- Serveer de havermout over 6 kommen.
- Garneer met de appel, blauwe bessen en pecannoten.
- Voeg honing toe naar smaak.

Eet smakelijk!



Zelfgemaakte limonade

met vers fruit, munt en honing | 2x 1500 ml

Drankjes

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

2x karaf, ijsblokjesvorm

Ingrediënten

Limoen* (stuk(s))	3
Citroen* (stuk(s))	3
Handsinaasappel*	2
Verge munt* (g)	10
Blauwe bessen* (g)	125
Zelf toevoegen	
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	1½
Suiker (el)	2
Water (ml)	3000

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1042 / 249	246 / 59
Vetten (g)	3	1
Waarvan verzadigd (g)	0	0
Koolhydraten (g)	52	12
Waarvan suikers (g)	39,7	9,4
Vezels (g)	10	2
Eiwitten (g)	3	1
Zout (g)	0	0

Allergenen

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



Optie 1: Limonade met citroen, blauwe bessen en honing

- Vul een ijsblokjesvorm met water en zet minimaal 2 uur in de vriezer.
- Snijd 1 citroen in schijfjes. Pers de overige citroenen uit in een grote kan.
- Voeg 1500 ml koud water, de blauwe bessen en de honing toe aan de kan (zie Tip).
- Meng de citroenschijfjes erdoor en zet de kan minimaal 1 uur in de koelkast.

Tip: Voeg eventueel meer honing naar smaak toe voor zoeter limonade, of laat de honing achterwege voor een minder zoete smaak!

Optie 2: Limonade met limoen, munt en sinaasappel

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

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

Serveren

- Verdeel de limonades over glazen met ijsblokjes.
- Voeg eventueel citruisschijfjes of fruit uit de kannen toe aan de glazen.
- Garneer met de overige muntblaadjes.

Eet smakelijk!



Eggs royale met gerookte zalm

op brioche met hollandaisesaus | 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

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

Ingrediënten

Ei* (stuk(s))	4
Hollandaisesaus* (g)	100
Spinazie* (g)	100
Koudgerookte zalm* (g)	120
Briochebroodje (stuk(s))	2
Zelf toevoegen	
Zonnebloemolie (el)	1
Wittewijnazijn (el)	4
Peper & zout	naar smaak

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3067 / 733	805 / 192
Vetten (g)	48	12
Waarvan verzadigd (g)	11,8	3,1
Koolhydraten (g)	39	10
Waarvan suikers (g)	5,6	1,5
Vezels (g)	4	1
Eiwitten (g)	36	9
Zout (g)	2,4	0,6

Allergenen

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



Eieren pocheren

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

Tip: 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.

Spinazie bakken

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Verhit ondertussen de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Zet het vuur lager en scheur de spinazie, eventueel in delen, boven de pan. Voeg een snuf zout en peper toe.
- Roerbak de spinazie 1 minuut, of tot deze begint te slinken. Haal vervolgens van het vuur.
- Verwarm de hollandaisesaus 1 - 2 minuten in een steelpan. Bak de briochebroodjes 3 - 4 minuten in de voorverwarmde oven.

Serveren

- Snijd de briochebroodjes open en beleg met de spinazie en de gerookte zalm.
- Leg de eieren erop en verdeel de hollandaisesaus eroverheen.

Eet smakelijk!



Turks broodje met kip kebab en yoghurt-knoflooksaus

met witte kaas en tomaat | 2 porties

Lunch

Totale tijd: 10 - 15 min.



Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Koekenpan, 2x kleine kom

Ingrediënten

Mini Turks brood (stuk(s))	2
Witte kaas* (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
Waaran verzadigd (g)	11,9	2,9
Koolhydraten (g)	57	14
Waaran 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.



Voorbereiden

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

Kip kebab bakken

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

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

Serveren

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

Eet smakelijk!



Flammkuchen met serranoham

met gedroogde vijgen en crema di balsamico | 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, kleine kom

Ingrediënten

Flammkuchen* (stuk(s))	2
Serranoham* (g)	80
Sjalot (stuk(s))	1
Biologische zure room* (g)	100
Gedroogde vijgenstukjes (g)	40
Balsamicocrème (ml)	16

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1874 /448	779 /186
Vetten (g)	10	4
Waarvan verzadigd (g)	4,4	1,8
Koolhydraten (g)	63	26
Waarvan suikers (g)	16	6,7
Vezels (g)	3	1
Eiwitten (g)	23	10
Zout (g)	3,1	1,3

Allergenen

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



Voorbereiden

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

Bakken

- Besmeer de flammkuchen met de zure room.
- Verdeel de sjalot erover.
- Bak de flammkuchen in 8 - 10 minuten goudbruin in de oven.
- Voeg de laatste 2 minuten de gedroogde vijgenstukjes toe.

Serveren

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

Eet smakelijk!



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

Blender of staafmixer met 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.



Voorbereiden

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

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.

Serveren

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

Eet smakelijk!



Bao-broodjes met barbecuekip

met ingelegde komkommer en rauwkost | 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, grote pan, keukenpapier, zeef, koekenpan

Ingrediënten

Bao-broodje (stuk(s))	4
Mini-komkommer* (stuk(s))	1
Barbecuesaus (g)	50
Sojasaus (ml)	5
Wittekool en wortel* (g)	50
Kippendijreepjes* (g)	100
Zelf toevoegen	
Zonnebloemolie (el)	1
Wittewijnazijn (el)	2
Suiker (tl)	1
[Plantaardige] mayonaise (el)	1
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2088 /499	695 /166
Vetten (g)	21	7
Waarvan verzadigd (g)	4,3	1,4
Koolhydraten (g)	63	21
Waarvan suikers (g)	15,9	5,3
Vezels (g)	3	1
Eiwitten (g)	16	5
Zout (g)	1,5	0,5

Allergenen

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



Komkommer inleggen

- Snijd de komkommer in dunne stafjes van ongeveer 5 cm lang.
- Meng in een kom 1 tl suiker met 2 el wittewijnazijn. Voeg de komkommer toe en breng op smaak met zout. Meng goed en zet apart tot gebruik. Schep af en toe om, zodat de smaken goed intrekken.
- Verhit 1 el zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de kippendijreepjes toe en bak in 5 - 6 minuten goudbruin.
- Voeg de barbecuesaus en 1 tl sojasaus toe en meng goed met de kip.

Bao's stomen

- Breng een laagje water aan de kook in een grote pan met deksel.
- Bekleed een vergiet of zeef met bakpapier en leg de bao-broodjes erin.
- Zet het vergiet op de pan met kokend water en stoom, afgedekt, 3 - 4 minuten (zie Tip).

Tip: Pas op dat de broodjes niet nat worden wanneer je het deksel eraf haalt!

Serveren

- Besmeer de binnenkant van de bao-broodjes met mayonaise.
- Vul de broodjes met de kip, de wittekool en wortel en de ingelegde komkommer.

Eet smakelijk!



No bake cheesecake met aardbeien

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

Citroen* (stuk(s))	1
Kristalsuiker (g)	100
Mascarpone* (g)	250
Slagroom* (ml)	200
Verge munt* (g)	10
Speculaaskruimels (g)	180
Aardbeien* (g)	250

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1171 /280
Vetten (g)	19
Waarvan verzadigd (g)	13,5
Koolhydraten (g)	24
Waarvan suikers (g)	17,1
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	2
Zout (g)	0,3

Allergenen

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



1



2



3

Vulling maken

- Rasp de schil van de citroen met een fijne rasp.
- Pers de citroen uit boven een kleine kom.
- Meng in een kom de slagroom, mascarpone en kristalsuiker. Klop met een elektrische handmixer tot een luchtig mengsel.
- Voeg 2 el citroensap en 1 tl citroenrasp toe en meng goed.

Snijden

- Snijd de grote aardbeien in plakjes en de kleinere in kwartjes.
- Bouw de cheesecake op in 4 individuele glasjes (zie Tip).

Tip: Komen er meer dan 4 mensen eten? Verdeel de ingrediënten dan gelijkmatig over 6 glasjes of maak 1 grote cheesecake in een ovenschaal.

Serveren

- Begin met een laagje room en dek af met speculaaskruimels. Ga verder met weer een laagje room, afgedeckt met aardbeien.
- Herhaal de bovenste 2 stappen, zodat je eindigt met een laagje aardbeien. Zet de glasjes minimaal 2 uur in de koelkast om op te stijven.
- Ris de muntblaadjes van de takjes en snijd fijn.
- Garneer de cheesecake met de munt en de overige citroenrasp en serveer.

Eet smakelijk!



Mini tortilla-bites

zalm-roomkaas en hummus-avocado | 4 porties

Voorafje

Totale tijd: 15 - 20 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Ingrediënten

Volkoren tortilla (stuk(s))	6
Mini-komkommer* (stuk(s))	1
Rucola* (g)	60
Kruideroomkaas* (g)	100
Paprika* (stuk(s))	1
Hummus* (g)	80
Avocado (stuk(s))	2
Zongedroogde tomaten (g)	70
Koudgerookte zalm* (g)	120
Zelf toevoegen	
Peper & zout	naar smaak

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	703 /168
Vetten (g)	10
Waarvan verzadigd (g)	2,8
Koolhydraten (g)	11
Waarvan suikers (g)	2,3
Vezels (g)	4
Eiwitten (g)	6
Zout (g)	0,5

Allergenen

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



Groenten voorbereiden

- Halver de komkommer in de lengte en snijd in reepjes.
- Snijd de paprika in reepjes. Snijd de zongedroogde tomaten grof.
- Halver de avocado's en verwijder de schil en pit. Snijd het vruchtvlees in blokjes.

Tortilla's met gerookte zalm maken

- Besmeer de helft van de tortilla's met de kruideroomkaas.
- Verdeel de helft van de avocado over de tortilla's met roomkaas. Prak voorzichtig de avocado fijn met een vork.
- Verdeel de gerookte zalm, de helft van de komkommer en de helft van de rucola erover.
- Breng op smaak met peper en zout.

Tortilla's met hummus maken

- Besmeer de overige tortilla's met de hummus. Verdeel de overige avocado erover en prak voorzichtig fijn met een vork.
- Verdeel de paprika, zongedroogde tomaten, overige komkommer en overige rucola erover.
- Breng op smaak met peper en zout. Rol de tortilla's op.
- Snijd de tortilla's in hapklare bites (zie Tip).

Tip: Gebruik eventueel cocktailprikkers of spiesen om ervoor te zorgen dat de bites opegerold blijven.

Eet smakelijk!



Vaderdagfeestje: bouw je eigen burger

met kaas, groenten, augurken en smokey tomatenketchup | 6 burgers

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

Koekenpan

Ingrediënten

Hamburgerbol met sesam (stuk(s))	6
Geraspte cheddar* (g)	75
IJsbergsla* (krop(pen))	1
Tomaat (stuk(s))	2
Smokey tomatenketchup* (g)	90
Gesneden augurken* (g)	50
Sriracha-mayo* (g)	100
Ui (stuk(s))	1
Half-om-half hamburger* (stuk(s))	6
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] roomboter (el)	1
* in de koelkast bewaren	

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	812 /194
Vetten (g)	12
Waarvan verzadigd (g)	3,7
Koolhydraten (g)	13
Waarvan suikers (g)	3,1
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	9
Zout (g)	0,7

Allergenen

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



Toppings maken

- Snijd de ui in dunne halve ringen. Snijd de sla grof.
- Snijd de tomaat in plakken. Voeg de augurken toe aan een kleine kom.
- Verwarm de oven voor op 200 graden. Bak de broodjes 4 - 6 minuten in de oven.
- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelmatig vuur. Bak de ui 10 - 12 minuten. Haal uit de pan en voeg toe aan een kleine kom.

Burgers bakken

- Verhit de overige roomboter in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur. Bak de burgers 3 - 5 minuten (zie Tip).
- Keer de burgers om en bestrooi met de kaas. Bak nog 3 - 5 minuten, of tot het vlees gaar is.

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

Serveren

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

Eet smakelijk!



Mozzarella-knoflookbrood

met huisgemaakte 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
Knoflookteent (stuk(s))	1
Witte demi-baguette (stuk(s))	2
Zelf toevoegen	
Peper & zout	naar smaak

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	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.



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Haal de roomboter uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen.
- Pers de knoflook of snij fijn en snij de peterselie fijn.

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.

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 kruiden.

Eet smakelijk!