

## 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, mixer, grote kom, vershoudfolie, garde, deegroller

## Ingrediënten

Ei* (stuk(s))	1
Tarwebloem (g)	400
Roomboter* (g)	200
Gedroogde cranberry's (g)	40
Pistachenoten (g)	20
Poedersuiker (g)	100
Speculaaskruiden (zakje(s))	1
Zelf toevoegen	
Suiker (g)	200
Water (el)	2½

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1809 /432
Vetten (g)	18
Waarvan verzadigd (g)	10,7
Koolhydraten (g)	61
Waarvan suikers (g)	32,7
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	6
Zout (g)	0

## Allergenen

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

# Zelfgemaakte kerstkoekjes

met pistachenoten en cranberry's | +/- 20 stuks



HELLO  
FRESH

Bakken Totale tijd: 65 min.



## 1. Voorbereiden

- Meng in een grote kom de **roomboter** met de suiker en mix met een mixer of garde tot een romig mengsel.
- Voeg het **ei** toe en meng goed door. Voeg de **bloem** en **speculaaskruiden** toe en meng tot het deeg een korrelige structuur heeft.
- Kneed vervolgens tot een samenhangend geheel en maak er een bal van.
- Verpak het deeg in vershoudfolie en laat 30 minuten rusten in de koelkast.

## 3. Bakken

- Leg de koekjes op een bakplaat met bakpapier. Laat voldoende afstand tussen de koekjes (zie Tip). Bak de koekjes 10 - 12 minuten in de oven.
- Laat volledig afkoelen voor je begint met decoreren.
- Hak ondertussen de **pistachenoten** en **cranberry's** fijn.

**Tip:** Passen niet alle koekjes op één bakplaat? Bak ze dan in meerdere ronden.

## 2. Koekjes maken

- Verwarm de oven voor op 180 graden. Strooi wat **bloem** over het werkblad of aanrecht. Rol het deeg uit tot een dikte van ongeveer ½ cm.
- Snijd koekjes uit het deeg in de vorm van kerstbomen of zuurstokken (zie Tip).
- Kneed het resterende deeg opnieuw tot een bal, rol uit en herhaal tot al het deeg gebruikt is.

**Tip:** Gebruik eventueel koekvormpjes als je deze in huis hebt.

## 4. Decoreren

- Meng in een kom de **poedersuiker** met de aangegeven hoeveelheid water tot een glad glazuur. Decoreer de koekjes met het glazuur.
- De kerstboomjes kun je afmaken met de **pistachestukjes** en de zuurstokken met de **cranberry's**.

**Eet smakelijk!**



## Maaltijden voor elk moment

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

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



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Cakeblik met een lengte van 25 cm, grote kom, handmixer, bakpapier, steelpan, satéprikkers, hittebestendige kom

## Ingrediënten

Banaan (stuk(s))	3
Melkchocoladedruppels (g)	200
Hazelnoten (g)	20
Bananenbroodmix (g)	400
Zelf toevoegen	
Zonnebloemolie (ml)	100
Water (ml)	90

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1405 / 336
Vetten (g)	17
Waarvan verzadigd (g)	5,4
Koolhydraten (g)	40
Waarvan suikers (g)	25,1
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	5
Zout (g)	0,5

## Allergenen

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

# Chocolade-bananenbrood

met melkchocolade en hazelnoten | +/- 10 plakken



HELLO  
FRESH

Bakken Totale tijd: 60 - 70 min.



### 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 160 graden.
- Prak 2 **bananen** fijn met een vork. Snijd de derde **banaan** in de lengte doormidden en leg apart.
- Vet een rechthoekig cakeblik in, of bekleed de binnenkant met bakpapier.

**Tip:** Je kunt je bananen sneller laten rijpen door ze naast een avocado te leggen of in een krant te wikkelen. Zijn je bananen toch nog erg hard, dan kun je ze ook pureren met een staafmixer of een keukenmachine.

### 3. Bakken

- Meng de **hazelnoten** en overige **chocoladedruppels** door het beslag.
- Voeg de helft van het beslag toe aan de kom met gesmolten **chocolade** en meng goed door.
- Giet eerst het chocoladebeslag in het cakeblik en vervolgens het naturel beslag. Roer kort met een satéprikker of mes door het beslag zodat er na het bakken een marmereffect ontstaat.
- Leg de twee stukken **banaan** bovenop het beslag. Druk ze een beetje in het beslag, maar zorg dat ze nog wel zichtbaar zijn.
- Bak het **bananenbrood** 45 - 55 minuten in de oven.

### 2. Smelten en mixen

- Breng een laagje water aan de kook in een steelpan. Zet op de pan een hittebestendige kom en zorg dat deze het water niet raakt.
- Voeg 50 g **melkchocolade** toe aan de kom. Laat volledig smelten en daarna iets afkoelen.
- Meng in een grote kom de geprakte **bananen** met de **bananenbroodmix**, het water en 100 ml zonnebloemolie. Mix het geheel met een garde of handmixer tot een egaal beslag.
- Hak de **hazelnoten** grof.

### 4. Serveren

- Controleer of het **bananenbrood** klaar is door er met een satéprikker in te prikken. Komt hij er droog uit? Dan is het **bananenbrood** klaar!
- Haal uit de oven en laat het **bananenbrood** 15 minuten afkoelen in het blik.

**Eet smakelijk!**



## Maaltijden voor elk moment

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

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



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, mixer, grote kom, mengkom

## Ingrediënten

Bladerdeeg* (roll(s))	1
Appel* (stuk(s))	3
Citroen* (stuk(s))	½
Rietsuiker (g)	125
Gemalen kaneel (tl)	3
Rozijnen (g)	80
Amandelschaafsel (g)	40
Slagroom* (ml)	200
Poedersuiker (g)	100
Zelf toevoegen	
Bloem (el)	2

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1077 /257
Vetten (g)	12
Waarvan verzadigd (g)	5,9
Koolhydraten (g)	33
Waarvan suikers (g)	22,2
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	3
Zout (g)	0,1

## Allergenen

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

# Apfelstrudel met slagroom

met amandelschaafsel, kaneel en rozijnen | 6 porties



HELLO  
FRESH

Bakken Totale tijd: 50 - 60 min.



### 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Rol het **bladerdeeg** uit en leg op een bakplaat met bakpapier.
- Schil de **appels**, verwijder het klokhuis en snijd in plakjes. Voeg de **appels** toe aan een grote kom.
- Pers een halve **citroen** uit en meng het **citroensap** met de appelschijfjes.

### 2. Vulling maken

- Meng in een kom 100 g **rietsuiker** met het **kaneel**, de **bloem**, de **rozijnen** en het **amandelschaafsel**.
- Voeg het mengsel toe aan de **appel** en meng goed.
- Verdeel het appelmengsel in een strook in de lengte over het midden van het **bladerdeeg**. Laat de uiteinden vrij.

### 3. Bakken

- Vouw de boven- en onderkant van het **deeg** over de appelvulling, zorg ervoor dat de randen elkaar overlappen en vouw vervolgens de zijkanten dicht. Druk de randen goed aan.
- Draai de apfelstrudel om, zodat de naad aan de onderkant ligt.
- Prik met een vork enkele gaatjes in de bovenkant van de strudel.
- Bak de strudel 30 - 35 minuten in de oven.

### 4. Serveren

- Meng ondertussen in een mengkom de **slagroom** en 1 el **rietsuiker**.
- Klop de **slagroom** met een mixer tot stevige pieken (zie Tip).
- strooi de **poedersuiker** over de apfelstrudel.
- Snijd de apfelstrudel in dikke plakken en serveer met de **slagroom**.

**Tip:** Voeg eventueel meer suiker toe.

**Eet smakelijk!**



## Maaltijden voor elk moment

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

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



## Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af.

## Benodigdheden

2x kom, vershoudfolie, 2x kleine kom, fijne rasp

## Ingrediënten

Appel* (stuk(s))	1
Limoen* (stuk(s))	½
Mango* (stuk(s))	1
Citroen* (stuk(s))	½
Witte-chocoladedruppels (g)	100
Gedroogde cranberry's (g)	20
Mangochutney* (g)	80
Chiazaad (g)	100
Kokosrasp (g)	10
Biologische halfvolle melk* (ml)	500
Yoghurt Griekse stijl* (g)	150
Pecanstukjes (g)	20
Zelf toevoegen	
Water (ml)	100
Honing (el)	2
Honing	naar smaak
Zout (tl)	1

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	621 /148
Vetten (g)	7
Waarvan verzadigd (g)	2,9
Koolhydraten (g)	16
Waarvan suikers (g)	12,7
Vezels (g)	3
Eiwitten (g)	3
Zout (g)	0,5

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

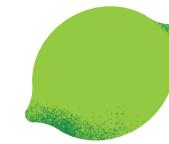
## Allergenen

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

# Chiapudding op 3 manieren

sticky mango, witte chocolade en cranberry's, groene appel en limoen

3 x ontbijt voor 2 personen



HELLO  
FRESH

Ontbijt Totale tijd: 15 min.



### 1. Chiapudding maken

- Meng in een kom het **chiazaad** met de **biologische halfvolle melk**, water, **yoghurt Griekse stijl**, 2 el honing en 1 tl zout.
- Dek de kom af met vershoudfolie, zet in de koelkast en laat minimaal 4 uur, maar het liefst een hele nacht, weken.

### 2. Variatie 1: sticky mango

- Schil de **mango** en snijd het vruchtvlees in reepjes.
- Meng in een kom ½ van de chiapudding met de helft van de **kokosrasp**.
- Verdeel de **mangochutney** over twee glazen.
- Scop het chia-koksmengsel erbovenop.
- Garneer met de **mango** en de overige **kokosrasp**.

### 3. Variatie 2: witte chocolade en cranberry

- Rasp de schil van de **citroen** met een fijne rasp en pers de **citroen** uit boven een kleine kom.
- Hak de **cranberry's** en de **witte chocolade** grof.
- Verdeel ¼ van de chiapudding over twee glazen. Meng het **citroensap**, de **citroenrasp**, de helft van de **witte chocolade** en de **cranberry's** door de chiapudding.
- Garneer met de overige **cranberry's** en **witte chocolade** (zie Tip).

**Tip:** Heb je liever een gezonder ontbijt, laat dan de witte chocolade achterwege en voeg wat honing naar smaak toe voor extra zoetheid.

### 4. Variatie 3: groene appel en limoen

- Snijd de **appel** in kleine blokjes.
- Rasp de schil van de **limoen** met een fijne rasp. Pers de **limoen** uit boven een kleine kom. Meng de helft van het **limoensap** met de **appelblokjes**.
- Verdeel ¼ van de chiapudding over twee glazen. Meng het overige **limoensap** door de chiapudding.
- Garneer met de **appel**, de **limoenrasp** en **pecannoten**. Sprenkel er wat honing naar smaak over.

**Eet smakelijk!**



## Maaltijden voor elk moment

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

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





# Fonduebox | Zelfgemaakte kaasfondue van 3 kazen

4 personen | met witte-demibaguettes, charcuterie en dipgroenten

Totale tijd: 30 - 40 min.



Geraspte emmentaler



Geraspte gruyère DOP



Geraspte Goudse kaas



Witte wijn



Nootmuskaat



Knoflookteken



Kastanjechampignons



Broccoli



Rode puntpaprika



Serranoham



Krieltjes



Achterham



Citroen



Italiaanse kruiden



Rode cherrytomaten



Witte-demibaguettes



Wat vond je van dit recept?  
Scan de QR-code en laat het ons weten.

## Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af.

## Benodigdheden

Grote pan, fijne rasp, 2x pan met deksel, koekenpan, 2x kom, garde

## Ingrediënten voor 4 personen

Geraspte emmentaler*	(g)	400
Geraspte gruyère DOP*	(g)	300
Geraspte Goudse kaas*	(g)	100
Witte wijn (ml)		374
Nootmuskaat (mespuntje(s))		2
Knoflookteent (stuk(s))		1
Kastanjechampignons*	(g)	250
Broccoli*	(g)	360
Rode puntpaprika* (stuk(s))		1
Serranoham*	(g)	80
Krieltjes (g)		400
Achterham* (plakje(s))		8
Citroen* (stuk(s))		¼
Italiaanse kruiden (zakje(s))		½
Rode cherrytomaten (g)		250
Witte-demibaguettes (stuk(s))		4
Zelf toevoegen		
Olijfolie (el)		1
Bloem (el)		½
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))		½
Peper & zout		naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	664 / 159
Vetten (g)	9
Waarvan verzadigd (g)	5,4
Koolhydraten (g)	10
Waarvan suikers (g)	0,8
vezels (g)	2
Eiwitten (g)	10
Zout (g)	0,8

## Allergenen

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



### 1. Krieltjes koken

Verwarm de oven voor op 200 graden. Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **krieltjes** en verkruimel het bouillonblokje erboven. Was ondertussen de krieltjes en halver eventueel de grotere **krieltjes**. Voeg toe aan de pan met kokend water en kook, afgedekt, in 12 - 15 minuten gaar. Giet de **krieltjes** daarna af en laat zonder deksel uitstomen.



### 2. Broccoli koken

Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een tweede pan met deksel. Snijd ondertussen de **broccoli** in roosjes. Voeg de **broccoli** toe aan de pan met kokend water en kook, afgedeekt, 4 - 6 minuten. Giet af en laat zonder deksel uitstomen.



### 3. Bakken

Verhit 1/2 el olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **champignons** 4 - 6 minuten. Voeg halverwege de **Italiaanse kruiden** toe en breng op smaak met peper en zout. Leg de **stokbroden** ondertussen in de voorverwarmde oven en bak in 5 - 6 minuten krokant en goudbruin.



### 4. Voorbereiden

Pers de **knoflook** of snijd fijn. Verwijder de zaadlijsten van de **rode puntpaprika** en snijd in stukken van 2 - 3 cm (de stukken moeten op jouw fonduevork passen). Snijd de **citroen** in 4 delen en pers 1 **citroenpartje** uit boven een kom. Meng in een andere kom de bloem met 1/2 el water. Roer goed zodat eventuele klontjes oplossen. Rasp 2 mespuntjes **nootmuskaat**.



### 5. Fondué maken

Voeg 1/2 el olijfolie toe aan een fonduepan of grote steelpan en verwarm op middelhoog vuur. Bak de **knoflook** 1 - 2 minuten. Blus af met de **witte wijn** en het **citroensap** en breng aan de kook. Voeg de **nootmuskaat** toe. Voeg de **geraspte kazen** in delen toe aan de pan en laat smelten. Roer alles continu goed door met een garde (zie Tip). Voeg het bloemmengsel toe en blijf goed roeren. Breng de kaasfondué voorzichtig aan de kook, maar zet het vuur direct laag als het gaat pruttelen. Laat op laag vuur 1 - 2 minuten verder sudderen.

**Tip:** Als je niets hebt om de fondué warm te houden en de kaas begint te stollen, zet de pan dan kort terug op het vuur en warm het op terwijl je roert, totdat de kaas weer smelt.



### 6. Serveren

Zet de pan met kaasfondué op tafel en houd eventueel warm op een houder met een theelichtje of een rechaud (zie Tip). Serveer de **broccoli**, **champignons**, **paprika**, **cherrytomaatjes** en **krieltjes** in aparte kommen. Rol de **serrano**- en **achterham** op en leg de rolletjes op een mooi bord. Snijd de **stokbroden** in stukjes. Serveer met de overige citroenpartjes.

## 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

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

\* in de koelkast bewaren

### Voedingswaarden

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

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

### Allergenen

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

# Granola en yoghurt Griekse stijl combinaties

met verse frambozen, blauwe bessen, mango en appel



Doordeweeks Totale tijd: 10 min.



### Goedemorgen!

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Eet smakelijk!**

## 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 pan, steelpan met deksel, keukenpapier, bord, schuimspaan, garde

## Ingrediënten

Avocado (stuk(s))	2
Witte demi-baguette (stuk(s))	2
Ei* (stuk(s))	4
Limoen* (stuk(s))	1
Rode cherrytomaten (g)	125
Knoflookteent (stuk(s))	1
Feta* (g)	50
Verge bladpeterselie en koriander* (g)	10
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	1
Wittewijnazijn (el)	4
Peper & zout	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3816 /912	696/166
Vetten (g)	53	10
Waarvan verzadigd (g)	11,6	2,1
Koolhydraten (g)	75	14
Waarvan suikers (g)	6,1	1,1
Vezels (g)	11	2
Eiwitten (g)	33	6
Zout (g)	2,4	0,4

## Allergenen

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

# Smashed avocado toast met ei en cherrytomaten

met verse kruiden, limoen en feta | 2 porties



HELLO  
FRESH

Weekendrecept Totale tijd: 25 min.



### 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Halver de **baguette** door de lengte en besmeer de snijkanten met de olijfolie. Leg de **baguette** op een bakplaat met bakpapier en rooster 5 - 7 minuten in de oven (zie Tip).
- Halver de **avocado** en verwijder de pit en schil. Prak in een kom het vruchtvlees fijn. Pers de helft van **limoen** uit boven de kom. Breng op smaak met peper en zout en meng door.
- Snid de andere helft van de **limoen** in partjes.

**Tip:** Je kunt ook een broodrooster of tosti-ijzer gebruiken om de baguette te roosteren.

### 3. Eieren pocheren

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

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

### 2. Eieren koken

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

- Zorg dat de **eieren** net onder water staan in een steelpan met deksel.
- Breng het water aan de kook en kook de **eieren**, afgedeckt, in 6 - 8 minuten hard (zie Tip).
- Pel de **eieren** en halveer ze.
- Ga verder met stap 4.

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

### 4. Serveren

- Verdeel de toast over de borden.
- Pel de **knoflook**, snijd doormidden en wrijf de toast in met een beetje **knoflook** (zie Tip).
- Halver de **cherrytomaten**. Verdeel het avocadomengsel over de toast en beleg met de **cherrytomaten**.
- Verkruimel de **feta** en snijd de **peterselie** en **koriander** fijn. Verdeel de **feta** en **verse kruiden** over de toast.

**Tip:** Geen liefhebber van rauwe knoflook? Laat de knoflook dan achterwege.



## Smoothiebox

### Begin de dag vol vitaminen!

1

#### Roze smoothiebowl

met verse frambozen en banaan

2

#### Piña-coladasmoothie met ananas en banaan

met kokosmelk en limoen

3

#### Very berry smoothie

met blauwe bessen, frambozen en banaan

## Roze smoothiebowl

met verse frambozen en banaan | 2 porties

10 min.



#### Benodigdheden

Hoge kom, staafmixer

#### Ingrediënten voor 2 personen

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

\*in de koelkast bewaren

#### Voedingswaarden

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

1. Schil de **kiwi** en snijd in plakjes. Snijd de helft van de **banaan** in grote stukken en de andere helft in plakjes.

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

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

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

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

## Contact

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

## Smoothiebox

#### Allergenen

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

# Piña-coladasmoothie met ananas en banaan

met kokosmelk en limoen | 2 porties

5 min.



## Benodigdheden

Staafmixer of blender, hoge kom, kleine kom

## Ingrediënten voor 2 personen

Kokosmelk (ml)	250
Banaan (stuk(s))	1
Ananas* (g)	200
Limoen* (stuk(s))	1
Kokosrasp (g)	10

## Zelf toevoegen

Honing	naar smaak
--------	------------

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1569 /375	472 /113
Vetten (g)	25	7
waarvan verzadigd (g)	21,7	6,5
Koolhydraten (g)	32	10
waarvan suikers (g)	25	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.

# Very berry smoothie

met blauwe bessen, frambozen en banaan | 2 porties

5 min.



## Benodigdheden

Hoge kom, staafmixer

## Ingrediënten voor 2 personen

Banaan (stuk(s))	2
Blauwe bessen* (g)	125
Frambozen* (g)	125
Kokosmelk (ml)	250

## Zelf toevoegen

Honing	naar smaak
--------	------------

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1653 /395	435 /104
Vetten (g)	22	6
waarvan verzadigd (g)	18,9	5
Koolhydraten (g)	40	11
waarvan suikers (g)	33,2	8,7
Vezels (g)	8	2
Eiwitten (g)	4	1
Zout (g)	0	0

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

2. Voeg de **banaan**, **frambozen** en 250 ml **kokosmelk** toe aan een blender of aan een hoge kom met staafmixer. Voeg de **blauwe bessen** toe, maar bewaar een handjevol **blauwe bessen** voor de garnering. Mix met de blender of staafmixer tot een dikke smoothie.

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

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

**Eet smakelijk!**

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Koekenpan met deksel, 2x grote kom, handmixer, steelpan, kleine kom, spatel

## Ingrediënten

Gedroogde cranberry's (g)	80
Rietsuiker (g)	60
Gemalen kaneel (tl)	1
Rozijnen (g)	20
Ei* (stuk(s))	2
Biologische halfvolle melk* (ml)	200
Tarwebloem (g)	100
Poedersuiker (g)	100
Zelf toevoegen	
Water (ml)	200
[Plantaardige] roomboter (el)	1
Zout	snufje

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3115 /745	986 /236
Vetten (g)	15	5
Waarvan verzadigd (g)	6,8	2,2
Koolhydraten (g)	134	42
Waarvan suikers (g)	89,6	28,3
Vezels (g)	5	2
Eiwitten (g)	18	6
Zout (g)	0,3	0,1

## Allergenen

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

# Kaiserschmarrn met cranberrycompote

klassieke Oostenrijkse pannenkoeken met rozijnen | 2 porties



HELLO  
FRESH

Lunch Totale tijd: 25 - 30 min.



## 1. Voorbereiden

- Meng in een pan de **gedroogde cranberry's** met de **kaneel** en het water. Voeg 2 el **rietsuiker** toe en plaats de pan op middelhoog vuur.
- Roer regelmatig en laat 10 - 15 minuten zachjes koken, tot de **cranberry's** openbarsten. Laat afkoelen tot de compote dikker wordt.
- Week in een kleine kom met water de **rozijnen**.
- Scheid het eiwit van de dooier en bewaar beide in aparte grote kommen.

## 3. Bakken

- Verhit in een koekenpan met deksel en een dikke bodem ½ el roomboter op middelhoog vuur.
- Giet het beslag in de pan, dek af en kook 3 - 5 minuten of tot goudbruin. Strooi na 3 minuten de **rozijnen** erover.
- Snijd, wanneer de onderkant goudbruin is, de kaiserschmarrn in vieren. Draai om en kook 3 minuten verder, of tot goudbruin.
- Scheur de kaiserschmarrn in hapklare stukjes.

## 2. Beslag maken

- Klop met een mixer het eiwit en een snufje zout, tot er stevige pieken ontstaan.
- Meng de eidooiers met 20 g **rietsuiker** 4 - 5 minuten, tot een luchtige en romige massa. Voeg beetje bij beetje de **melk** en de **bloem** toe en meng goed.
- Spatel voorzichtig het eiwit erdoor, tot er geen grote klonten eiwit meer overbliven.

## 4. Serveren

- Voeg 1 el **rietsuiker** en de overige roomboter toe aan de koekenpan.
- Zet het vuur middelhoog en schep de stukken 3 - 4 minuten om, tot de **suiker** is gekaramelliseerd.
- Verdeel de kaiserschmarrn over diepe borden.
- Strooi de **poedersuiker** erover en serveer met de cranberrycompote.

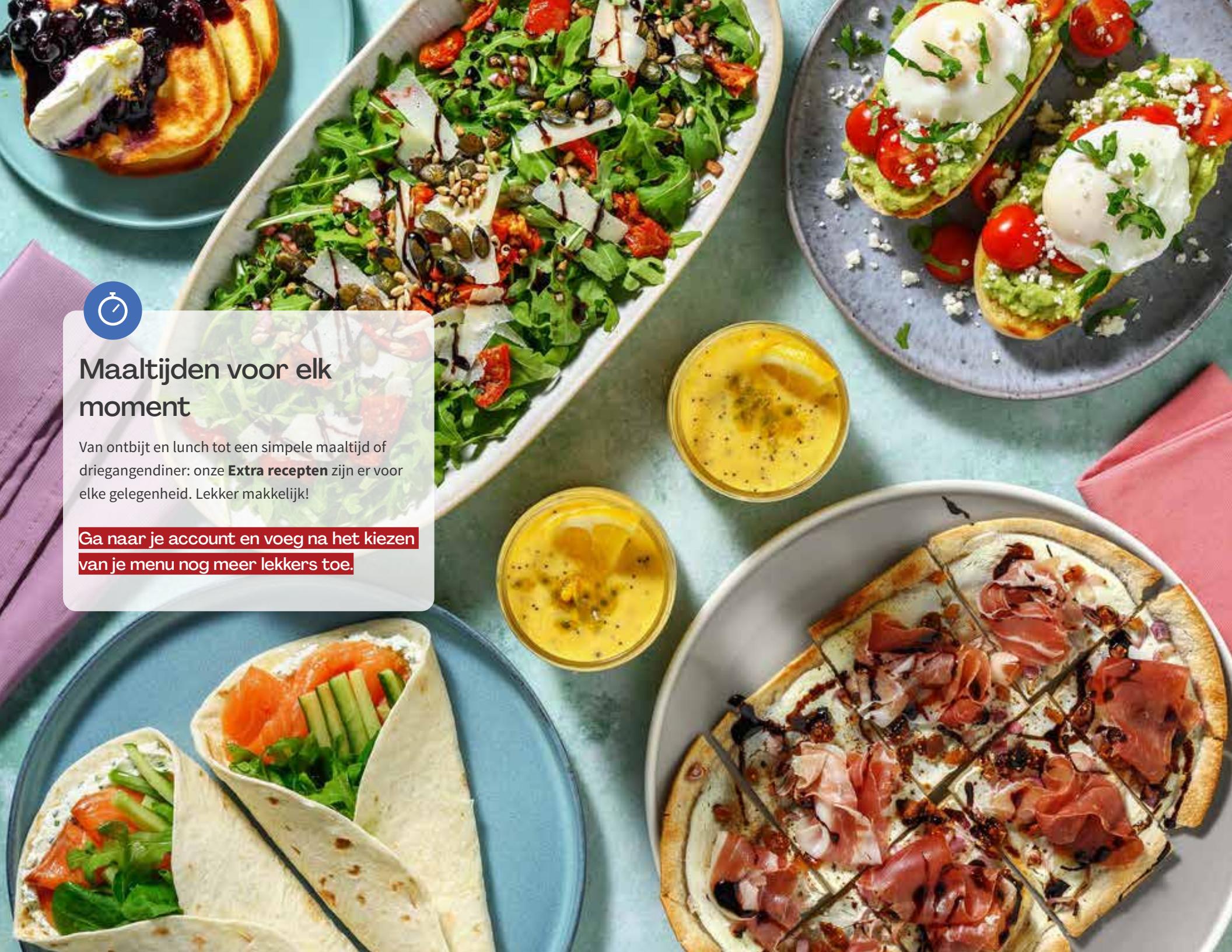
Eet smakelijk!



## Maaltijden voor elk moment

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

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



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Grote kom, ovenschaal, bakpapier, plastic zakje, kleine steelpan

## Ingrediënten

Mix voor chocoladecake (g)	400
Ei* (stuk(s))	2
Witte-chocoladedruppels (g)	100
Pistachenoten (g)	20
Gedroogde cranberry's (g)	20
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] melk (el)	3
Water (ml)	80
[Plantaardige] roomboter (g)	40

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1555 /372
Vetten (g)	13
Waarvan verzadigd (g)	7,2
Koolhydraten (g)	54
Waarvan suikers (g)	36,4
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	7
Zout (g)	1,6

## Allergenen

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

# Kerstboombrownies

met witte chocolade, pistachenoten en cranberry's | om te delen



HELLO  
FRESH

Bakken Totale tijd: 40 min.



### 1. Beslag maken

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Weeg de roomboter af en snijd in blokjes. Bewaar apart en laat op kamertemperatuur komen.
- Bekleed een bakblik van 20 cm x 20 cm of ovenschaal met bakpapier.
- Klop in een grote kom de **eieren**, roomboter, de aangegeven hoeveelheid water en de mix voor **chocoladecake** tot een glad beslag.

### 3. Toppings bereiden

- Hak de gedroogde **cranberry's** en **pistachenoten** grof.
- Voeg de **witte-chocoladedruppels** samen met de melk toe aan een kleine steelpan op laag vuur.
- Verwarm 4 - 5 minuten, of tot de **witte-chocoladedruppels** helemaal zijn gesmolten.
- Halverveert tussen de brownie door de lengte en snijd daarna in driehoekjes.

### 2. Brownie bakken

- Voeg het beslag toe aan de ovenschaal.
- Bak de brownie 20 - 25 minuten in de oven.
- De brownie is klaar wanneer er barstjes in de bovenkant zijn ontstaan.
- Haal de brownie uit de oven en laat deze afkoelen.

### 4. Serveren

- Voeg de **witte-chocolade** toe aan een plastic zakje en knip er een klein hoekje af (zie Tip).
- Spuit de kerstslingers op de kerstboomjes.
- strooi de **pistache-** en **gedroogde cranberrystukjes** eroverheen als kerstdecoratie.
- Verdeel de brownies over een serveerschaal en geniet ervan!

**Tip:** Je kunt ook een vork gebruiken om de witte-chocolade te verdelen over de brownies.

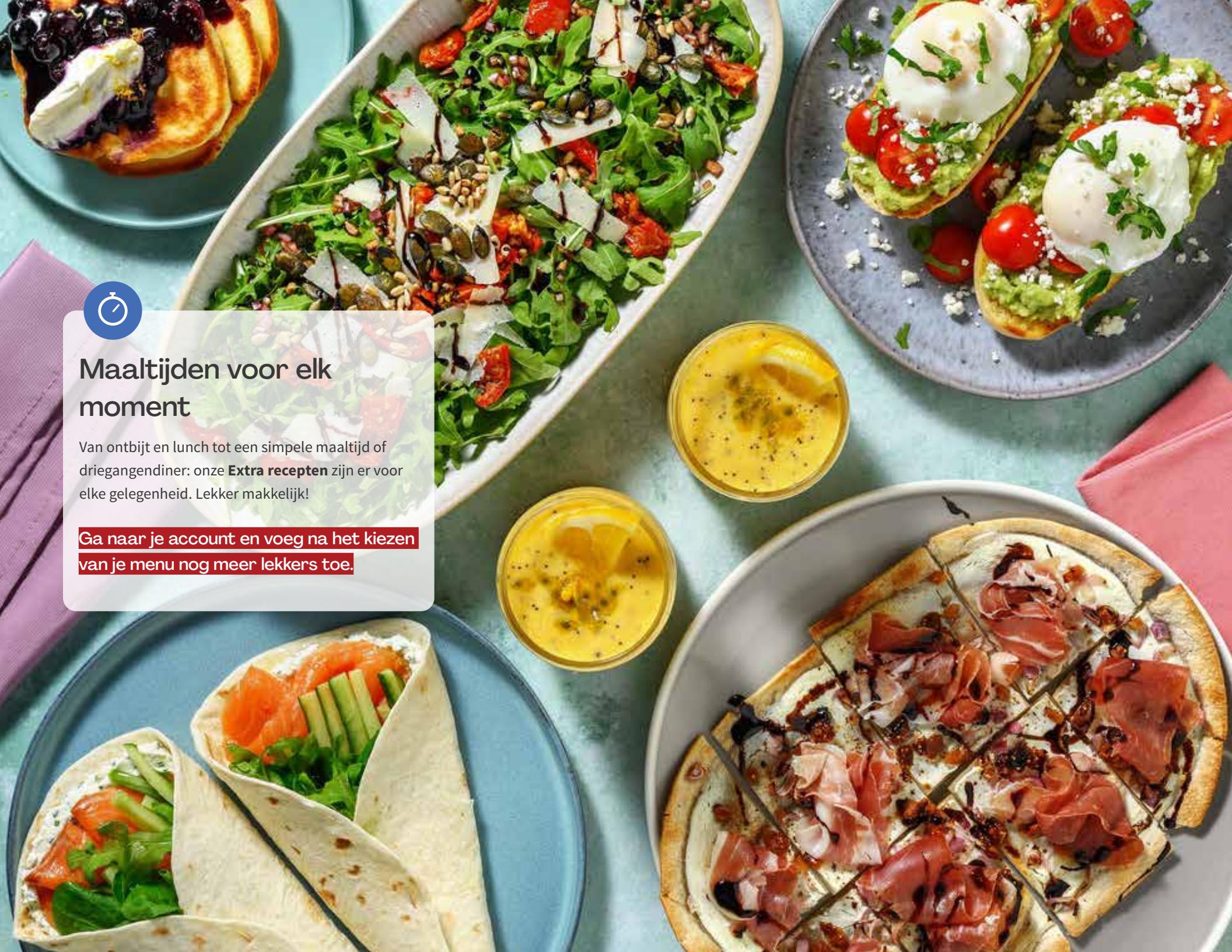
**Eet smakelijk!**



## Maaltijden voor elk moment

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

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



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier

## Ingrediënten

Franse roombrie* (g)	200
Bladerdeeg* (roll(s))	1
Cranberrychutney* (g)	80

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1437 /343
Vetten (g)	23
Waarvan verzadigd (g)	13,6
Koolhydraten (g)	24
Waarvan suikers (g)	5,7
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	9
Zout (g)	0,8

## Allergenen

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

# Kaasbites met brie en cranberrychutney

gewikkeld in bladerdeeg | om te delen



HELLO  
FRESH

Voorafje Totale tijd: 30 min.



### 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Snij de **brie** in kleine blokjes.
- Snij het **bladerdeeg** in 16 vierkantjes.

### 2. Kaasbites maken

- Verdeel de **cranberrychutney** over alle **bladerdeeg** vierkantjes.
- Leg 1 blokje **brie** bovenop elk stukje **bladerdeeg**.
- Vouw het **bladerdeeg** over de **brie** en druk aan met je vingers om de kaasbites dicht te maken.

### 3. Bladerdeeg bakken

- Verdeel de kaasbites over een bakplaat met bakpapier.
- Bak 12 - 15 minuten in de oven, of tot het **bladerdeeg** goudbruin begint te kleuren en de **kaas** gesmolten is.

### 4. Serveren

- Verdeel de kaasbites over een serveerschaal en serveer wanneer ze nog warm zijn.

Eet smakelijk!



## Maaltijden voor elk moment

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

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



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Handmixer, 2x mengkom, koekenpan, aluminiumfolie

## Ingrediënten

Tarwebloem (g)	150
Bakpoeder (g)	8
Biologische boeren karnemelk* (ml)	200
Ei* (stuk(s))	2
Slagroom* (ml)	200
Poedersuiker (g)	100
Aardbeien* (g)	250
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] roomboter (el)	1
Honing [of plantaardig alternatief]	naar smaak
Zout (tl)	½

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4021 /961	772 /185
Vetten (g)	44	8
Waarvan verzadigd (g)	23,8	4,6
Koolhydraten (g)	120	23
Waarvan suikers (g)	65,4	12,6
Vezels (g)	8	1
Eiwitten (g)	23	4
Zout (g)	3,4	0,7

## Allergenen

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

# Amerikaanse stijl pancakes met aardbeien

met slagroom | 2 porties



Ontbijt Totale tijd: 25 min.



### 1. Slagroom maken

- Voeg de **slagroom** samen met de **poedersuiker** toe aan een mengkom.
- Klof met een handmixer tot de **slagroom** stevig is en in pieken blijft staan.
- Bewaar de **slagroom** in de koelkast terwijl je de pannenkoeken maakt.

### 2. Beslag maken

- Mix in een grote mengkom de **eieren** en **karnemelk**.
- Voeg de **bloem**, **bakpoeder** en zout toe.
- Meng goed door tot het net een geheel is.

### 3. Pannenkoeken bakken

- Verhit ½ el roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Voeg een pollepel vol beslag toe aan de pan.
- Bak de pannenkoeken 2 minuten per kant tot ze goudbruin kleuren. Haal uit de pan en dek af onder aluminiumfolie om ze warm te houden.
- Verhit telkens weer ¼ el roomboter voordat je een nieuwe pannenkoek gaat bakken.

### 4. Serveren

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

**Eet smakelijk!**



## Maaltijden voor elk moment

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

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



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Kom, 2x kleine kom

## Ingrediënten

Verse bieslook* (g)	5
Roomkaas* (g)	100
Zongedroogde tomaten (g)	30
Serranoham* (g)	40
Zwart sesamzaad (zakje(s))	1
Verse geitenkaas* (g)	200
Spies (stuk(s))	6

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	927 /222
Vetten (g)	17
Waarvan verzadigd (g)	11,8
Koolhydraten (g)	4
Waarvan suikers (g)	1,7
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	14
Zout (g)	1,6

## Allergenen

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

# Mini geitenkaasballetjes met serranoham

met zongedroogde tomaten | om te delen



HELLO  
FRESH

Voorafje Totale tijd: 60 min.



### 1. Voorbereiden

- Snijd de **bieslook** fijn en voeg toe aan een kleine kom.
- Voeg de **zwarte sesamzaadjes** toe aan een andere kleine kom.
- Halveer de **zongedroogde tomaten**.
- Scheur de **serranoham** in kleine stukken.

### 2. Kaasballetjes maken

- Voeg de **geitenkaas** en **roomkaas** toe aan een kom.
- Gebruik je handen om de **geitenkaas** en **roomkaas** te mengen tot een glad geheel.
- Rol 1 el van het kaasmengsel in een kleine bal en herhaal dit met de rest van het kaasmengsel.

### 3. Kaasballetjes garneren

- Rol de helft van de kaasballetjes door de **bieslook** en de andere helft door de **sesamzaadjes**. Verdeel over een serveerschaal.
- Snijd de spiesen door de helft.
- Rijg de **zongedroogde tomaten** aan de ene helft van de spiesen en rijg de **serranoham** aan de andere helft. Maak elke prikker af met een kaasballetje.

### 4. Serveren

- Bewaar de kaasballetjes in de koelkast voor minstens 1 uur.
- Haal uit de koelkast en serveer direct.

**Eet smakelijk!**



## Maaltijden voor elk moment

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

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



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, ovenschaal, bord, steelpan, 2x hittebestendige kom, bakpapier

## Ingrediënten

Mandarijn* (stuk(s))	1
Melkchocoladedruppels (g)	200
Witte-chocoladedruppels (g)	200
Poedersuiker (g)	100
Pindakaas (bakje(s))	2
Gezouten amandelen (g)	20
Rozijnen (g)	20

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1997/477
Vetten (g)	27
Waarvan verzadigd (g)	14
Koolhydraten (g)	53
Waarvan suikers (g)	51,4
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.

# Zelfgemaakte friandises

witte-chocoladefudge, chocolade bark en mandarijn-chocoladestukjes | om te delen

Dessert Totale tijd: 60 min.



HELLO  
FRESH



### 1. Fudge maken

- Bekleed een ovenschaal van 10 x 20 cm met bakpapier.
- Breng een ondiepe laag water aan de kook in een pan. Plaats een hittebestendige kom bovenop de pan, maar zorg ervoor dat deze het water niet raakt.
- Voeg de **witte-chocoladedruppels**, **poedersuiker** en **pindakaas** toe en laat al roerend smelten.
- Giet het mengsel in de ovenschaal en laat afkoelen tot kamertemperatuur. Zet de pan vervolgens ongeveer 1 uur in de vriezer.

### 3. Bark maken

- Verdeel  $\frac{2}{3}$  van de **chocolade** gelijkmatig over een bakplaat met bakpapier.
- Verdeel de **amandelen** en **rozijnen** over de **chocolade**.
- Doop elk **mandarijnpartje** voor de helft in de overige **chocolade**. Leg de **mandarijnpartjes** op een bord.
- Laat de chocolade bark en **mandarijnpartjes** minimaal een uur afkoelen in de koelkast.

### 2. Chocolade laten smelten

- Breng een klein laagje water aan de kook in een steelpan. Plaats een hittebestendige kom bovenop de pan, maar zorg ervoor dat deze het water niet raakt.
- Voeg de **chocoladedruppels** toe en laat ze al roerend smelten.
- Hak ondertussen de **gezouten amandelen** grof.
- Pel de **mandarijn** en trek de partjes uit elkaar.

### 4. Serveren

- Haal de chocoladefudge 5 minuten voor serveren uit de vriezer. Snijd in kleinere blokjes.
- Haal de chocolade bark 5 minuten voor serveren uit de koelkast en snijd grof in kleinere stukken.
- Leg de fudge, chocolade bark en **mandarijnpartjes** op een serveerschaal.

**Eet smakelijk!**



## Maaltijden voor elk moment

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

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



## Klaar om te koken?

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

### Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier

### Ingrediënten

Afbak croissantjes (stuk(s))	4
Koudgerookte zalm* (g)	120
Kruidenroomkaas* (g)	50
Avocado (stuk(s))	1
Zelf toevoegen	
Zwarte peper	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

### Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1223 /292
Vetten (g)	18
Waarvan verzadigd (g)	8,5
Koolhydraten (g)	22
Waarvan suikers (g)	4
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.

# Croissants met gerookte zalm

met avocado en kruidenroomkaas | 4 stuks



Ontbijt Totale tijd: 10 min.



### 1. Croissants bakken

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Leg de **croissants** op een bakplaat met bakpapier.
- Bak 6 - 8 minuten in de oven.

### 2. Toppings bereiden

- Halveer de **avocado** en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakjes.

### 3. Croissants vullen

- Snijd de **croissants** open.
- Verdeel de **kruidenroomkaas** over de **croissants**.
- Beleg de **croissants** met de **gerookte zalm**.

### 4. Serveren

- Beleg met de **avocado** en breng op smaak met zwarte peper.

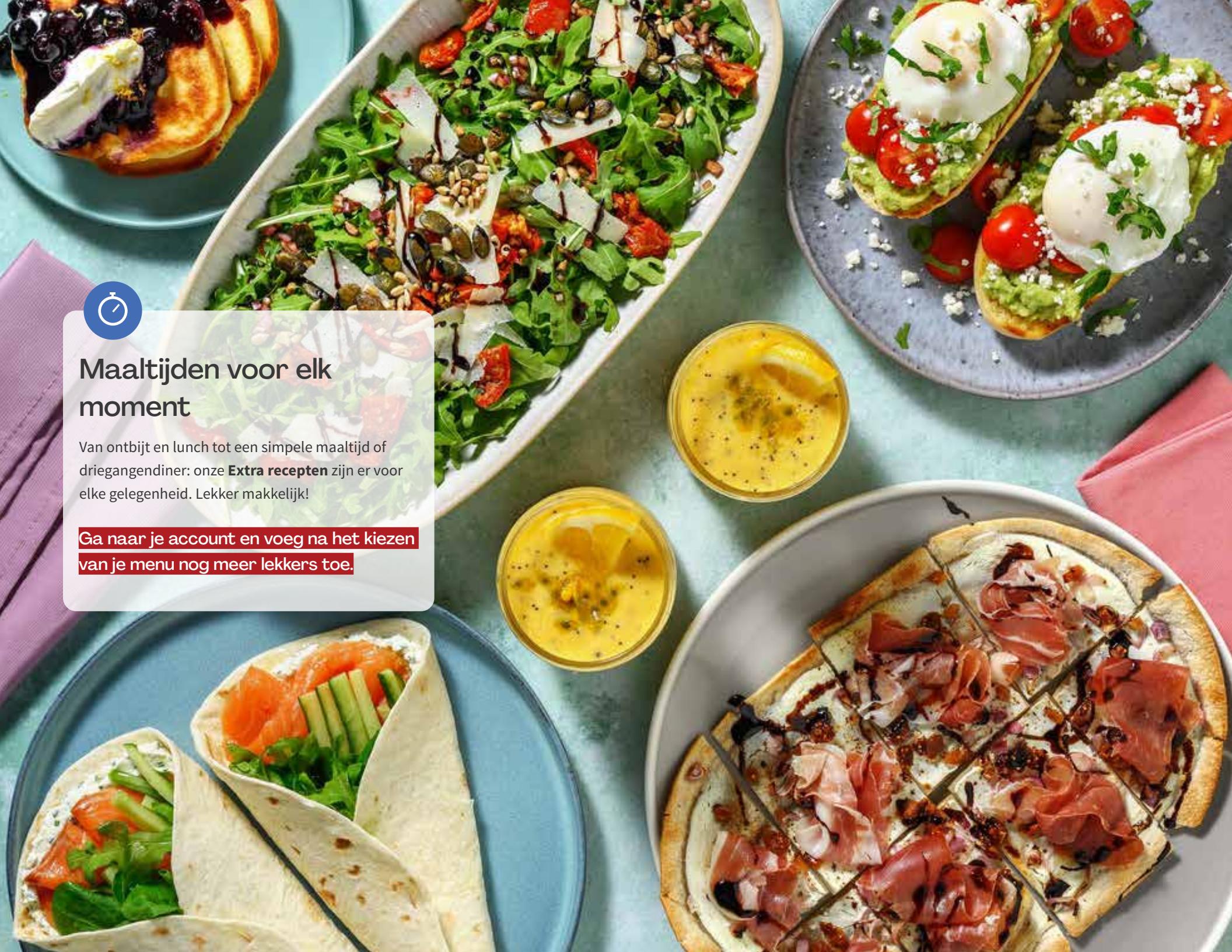
**Eet smakelijk!**



## Maaltijden voor elk moment

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

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



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, grote kom, kleine kom

## Ingrediënten

Tarwebloem (g)	260
Bakpoeder (g)	8
Biologische boeren karnemelk* (ml)	150
Pecanstukjes (g)	40
Mascarpone* (g)	100
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] roomboter (g)	70
Suiker (g)	40
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	1
Zout (tl)	1

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1417 /339
Vetten (g)	19
Waarvan verzadigd (g)	10,1
Koolhydraten (g)	37
Waarvan suikers (g)	10
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	7
Zout (g)	1,2

## Allergenen

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

# Zelfgemaakte scones met pecannoten

met honingmascarpone | 10 stuks



Bakken Totale tijd: 40 min.



### 1. Beslag maken

- Verwarm de oven voor op 180 graden. Haal de roomboter uit de koelkast.
- Meng in een grote kom de **bloem**, het **bakpoeder**, de suiker en het zout.
- Kneed de roomboter en de droge ingrediënten samen tot broodkruim.
- Voeg de **karnemelk** en **pecannoten** toe en kneed tot een goed gemengd deeg. Het deeg moet een gladde, consistente textuur hebben.

### 3. Honingmascarpone bereiden

- Voeg de **mascarpone** en honing toe aan een kleine kom.
- Meng goed tot de honing goed is opgenomen door de **mascarpone**.

### 2. Scones maken

- Maak balletjes van het deeg. Gebruik voor elk balletje ongeveer 2 el deeg.
- Leg de balletjes op een bakplaat met bakpapier.
- Bak de scones 10 - 15 minuten in de oven.

### 4. Serveren

- Haal de scones uit de oven en laat volledig afkoelen.
- Serveer de scones op een bord met de mascarponeroom.

**Eet smakelijk!**



## Maaltijden voor elk moment

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

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



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Kom, fijne rasp, handmixer, mengkom, steelpan

## Ingrediënten

Gedroogde cranberry's (g)	160
Mascarpone* (g)	200
Slagroom* (ml)	200
Handsinaasappel* (stuk(s))	3
Melkchocoladedruppels (g)	100
Lange vingers (pak(ken))	1
Zelf toevoegen	
Retsuiker (el)	2
Water voor saus (ml)	200

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1231 /294
Vetten (g)	16
Waarvan verzadigd (g)	10,5
Koolhydraten (g)	33
Waarvan suikers (g)	25,8
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	3
Zout (g)	0,1

## Allergenen

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

# Feestelijke tiramisu met cranberry's

met lange vingers en chocolate chips | om te delen



HELLO  
FRESH

Totale tijd: 180 min.



### 1. Cranberrysaus maken

- Rasp de **sinaasappels** en pers het sap uit.
- Voeg de **cranberry's**, 1 el suiker, het **sinaasappelsap** en het water toe aan een steelpan op middelhoog vuur.
- Verwarm het mengsel voorzichtig 8 - 10 minuten, of tot de **cranberry's** lichtjes breken.
- Haal de pan van het vuur.

### 3. Tiramisu bouwen

- Dip de helft van de lange **vingers** in de cranberrysaus en maak een laagje op de bodem van je serveerschaal.
- Schep de helft van de **cranberry's** bovenop de lange **vingers**.
- Verdeel de helft van de room over de **cranberry's**.
- Herhaal bovenstaande stappen nog één keer.

### 2. Room maken

- Klop in een mengkom met een handmixer de **slagroom** met 1 el suiker tot een stevige en dikke substantie.
- Meng in een kom de **mascarpone** met de **sinaasappelschil**, tot de **mascarpone** zacht wordt.
- Roer de **slagroom** door de **mascarpone**.

### 4. Serveren

- Voeg de **chocoladedruppels** toe aan een keukenmachine en mix tot ze fijngemalen zijn (zie Tip).
- Bestrooi de tiramisu met het **chocoladeschaafsel** en zet de taart minimaal 3 uur in de koelkast om op te stijven.

**Tip:** Heb je geen keukenmachine? Je kunt de chocoladedruppels ook met een mes fijn hakken.

**Eet smakelijk!**



## Maaltijden voor elk moment

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

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



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Kom, steelpan

## Ingrediënten

Rode wijn (ml)	561
Handsinaasappel* (stuk(s))	2
Citroen* (stuk(s))	½
Gemalen kaneel (tl)	1½
Verge gember* (tl)	5
Zelf toevoegen	
Bruine basterdsuiker (el)	4
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	2

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	182 /43
Vetten (g)	0
Waarvan verzadigd (g)	0
Koolhydraten (g)	11
Waarvan suikers (g)	9,3
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	0
Zout (g)	0

## Allergenen

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

# Zelfgemaakte glühwein

met verse sinaasappel en gember | 4 porties



Drankjes Totale tijd: 20 min.



### 1. Voorbereiden

- Schil de **gember** en snijd in dunne plakjes.
- Snijd 1 **sinaasappel** en de helft van de **citroen** in plakjes.
- Pers de andere **sinaasappel** uit in een kom.

### 2. Laten pruttelen

- Giet de **rode wijn** in een pan, voeg de suiker toe en laat het op laag vuur pruttelen.
- Roer 6 - 8 minuten, tot de suiker is opgelost.

### 3. Op smaak brengen

- Voeg het **sinaasappelsap**, de **gember**, de **kaneel**, de honing en de **citroen-** en **sinaasappelschijfjes** toe aan de pan.
- Breng de glühwein zachtjes aan de kook op middelhoog vuur.
- Laat 8 - 10 minuten pruttelen, maar zorg ervoor dat het niet kookt.

### 4. Serveren

- Giet de glühwein in hittebestendige glazen en serveer warm (zie Tip).

**Tip:** Voeg eventueel extra honing toe naar smaak.

**Geniet ervan!**



## Maaltijden voor elk moment

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

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



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, grote kom, koekenpan

## Ingrediënten

Sweet chili tortillachips (g)	150
Biologische zure room* (g)	100
Geraspte cheddar* (g)	150
Gesneden jalapeño's* (g)	60
Bosui* (bosje(s))	1
Avocado (stuk(s))	2
Sjalot (stuk(s))	1
Limoen* (stuk(s))	1
Tomaat (stuk(s))	1
Knoflookteent (stuk(s))	1
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	½
Varkensboerengehakt* (g)	100
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	1
Peper & zout	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	847 /204
Vetten (g)	15
Waarvan verzadigd (g)	4,6
Koolhydraten (g)	10
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.

# Loaded nacho's met gekruide gehakt

met zelfgemaakte guacamole, jalapeños en cheddar | 4 porties



HELLO  
FRESH

Voorafje Totale tijd: 15 - 20 min.



### 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Snijd de **bosui** in fijne ringen.
- Verhit de olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak het **gehakt** en de **Mexicaanse kruidenmix** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) 3 - 4 minuten.
- Verdeel de **tortillachips** over een bakplaat met bakpapier. Beleg de **chips** gelijkmatig met het **gehakt**, de **jalapeño's** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en  $\frac{1}{3}$  van de **bosui**. Bestrooi tot slot met de **cheddar**.

### 3. Guacamole maken

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

### 2. Snijden

- Bak de nacho's 10 - 15 minuten of tot de **kaas** is gesmolten.
- Halver de **avocado** en verwijder de pit en schil. Snijd de **avocado** in blokjes en voeg toe aan een grote kom.
- Snijd de **tomaat** in kleine blokjes. Halver de **limoen**.
- Snipper de **sjalot**. Pers de **knoflook** of snijd fijn.

### 4. Serveren

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

Eet smakelijk!



## Maaltijden voor elk moment

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

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





Ontbijtbox

## Begin de dag vol vitaminen!

### 1 Stokbrood met gepocheerde eieren en spek

met avocado en tuinkers

### 2 Sandwich met avocado en geitenkaas

### 3 Smoothie met mango en spinazie

## Stokbrood met gepocheerde eieren en spek met avocado en tuinkers | 2 porties

20 min.



#### Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, pan, keukenpapier, bord, schuimspaan

#### Ingrediënten voor 2 personen

Ontbijtspek* (stuk(s))	4
Ei* (stuk(s))	4
Witte demi-baguette (stuk(s))	2
Avocado (stuk(s))	1
Zelf toevoegen	
Peper en zout	naar smaak
Witte wijnazijn (tl)	1
*in de koelkast bewaren	

#### Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2724 / 651	842 / 201
Vetten (g)	29	9
waarvan verzadigd (g)	6,6	2
Koolhydraten (g)	67	21
waarvan suikers (g)	1,9	0,6
Vezels (g)	6	2
Eiwitten (g)	29	9
Zout (g)	2,4	0,7

#### Allergenen

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

#### Stap 1.

- Verwarm de oven voor op 200°C.
- Halver de **avocado** en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakjes.

#### Stap 2.

- Leg de **broodjes** en **bacon** op een met bakplaat met bakpapier
- Bak 5 - 7 minuten in de oven.

#### Stap 3.

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

#### Stap 4.

- Snijd de in de lengte door en verdeel de **avocado** eroverheen.
- Beleg met het **spek** en de gepocheerde **eieren**.
- Breng op smaak met peper en zout.

#### Contact

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

# Sandwich met avocado en geitenkaas

2 x ontbijten voor 2 personen | 4 porties

10 min.



## Ingrediënten voor 2 personen

Verse geitenkaas* (g)	100
Avocado (stuk(s))	2
Tuinkers* (g)	20
Volkoren ciabatta (stuk(s))	4
Zelf toevoegen	
Peper en zout	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	913 /218
Vetten (g)	11
waarvan verzadigd (g)	3,5
Koolhydraten (g)	19
waarvan suikers (g)	0,8
Vezels (g)	5
Eiwitten (g)	9
Zout (g)	0,7

## Allergenen

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

# Smoothie met mango en spinazie

2 x ontbijten voor 2 personen | 4 porties

10 min.



## Benodigdheden

Blender of staafmixer met hoge kom

## Ingrediënten voor 2 personen

Mango* (stuk(s))	2
Biologische halfvolle melk* (ml)	500
Biologische yoghurt Griekse stijl* (g)	150
Spinazie* (g)	200
Zelf toevoegen	

Honing [of plantaardig alternatief] naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	251 /60
Vetten (g)	2
waarvan verzadigd (g)	1,1
Koolhydraten (g)	7
waarvan suikers (g)	7,1
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	3
Zout (g)	0,1

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

2. Voeg de **mango** toe aan een blender, samen met 250 ml melk, 75 g **Griekse yoghurt** en de helft van de **spinazie**.

3. Mix tot een gladde massa (zie Tip). Herhaal de stappen in dit recept voor een tweede ontbijt de volgende dag.

**Tip:** Meng wat honing naar smaak door de smoothie.

**Eet smakelijk!**

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Steelpan, 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)	50
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

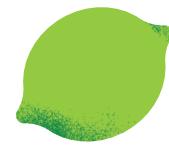
	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2197 /525	590 /141
Vetten (g)	30	8
Waarvan verzadigd (g)	8,1	2,2
Koolhydraten (g)	38	10
Waarvan suikers (g)	11,2	3
Vezels (g)	6	1
Eiwitten (g)	22	6
Zout (g)	1,4	0,4

## Allergenen

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

# Salade met garnalen en feta

met parelcouscous en verse groenten | 2 porties



HELLO  
FRESH

Lunch Totale tijd: 15 min.



### 1. Couscous koken

- Kook ruim water in een steelpan en kook de **couscous**, afgedekt, 12 - 14 minuten. 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.

### 2. Garnalen

- Verhit de zonnebloemolie in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de **garnalen** in 3 - 4 minuten gaar. Haal uit de pan en houd apart.

### 3. Groenten bereiden

- 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.

### 4. 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 week nog van genieten!

**Eet smakelijk!**



## Maaltijden voor elk moment

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

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



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, koekenpan

## Ingrediënten

Ei* (stuk(s))	4
Koudgerookte zalm* (g)	120
Avocado (stuk(s))	1
Verge bieslook* (g)	5
Volkoren ciabatta (stuk(s))	2
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] roomboter (el)	½
[Plantaardige] melk (scheutje)	1
Peper & zout	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2498 /597	769 /184
Vetten (g)	34	10
Waarvan verzadigd (g)	8,3	2,6
Koolhydraten (g)	30	9
Waarvan suikers (g)	2,8	0,9
Vezels (g)	8	2
Eiwitten (g)	39	12
Zout (g)	2	0,6

## Allergenen

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

# Luxe broodje met gerookte zalm en roerei

met verse avocado, bieslook en ciabatta | 2 porties



HELLO  
FRESH

Lunch Totale tijd: 15 - 20 min.



### 1. Voorbereiden

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

### 2. Eieren bereiden

- Klop de **eieren** los met een scheutje melk in een kom en breng op smaak met peper en zout.
- Verhit de roomboter in een andere koekenpan op middelhoog vuur en roerbak de **eieren** 2 - 3 minuten, of tot ze licht gestold zijn.

### 3. Brood bakken

- Snijd het **brood** open en leg met de snijkant naar boven op een bakplaat met bakpapier.
- Bak 4 - 5 minuten in de oven

### 4. Serveren

- Beleg het **brood** met de **gerookte zalm**, **roerei** en **avocado**.
- Garneer het **brood** met de **bieslook** en breng op smaak met peper.

Eet smakelijk!



## Maaltijden voor elk moment

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

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



## Klaar om te koken?

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

### Benodigdheden

Koekenpan

### Ingrediënten

Raclettekaas* (g)	200
Witte demi-baguette (stuk(s))	2
Achterham* (plakje(s))	4
Gesneden augurken* (g)	50
Zelf toevoegen	
Mosterd (el)	1

\* in de koelkast bewaren

### Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2958 /707	1017 /243
Vetten (g)	30	10
Waarvan verzadigd (g)	16,5	5,7
Koolhydraten (g)	67	23
Waarvan suikers (g)	2,8	1
Vezels (g)	5	2
Eiwitten (g)	41	14
Zout (g)	4,5	1,6

### Allergenen

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

# Raclettesandwich

met ham en augurk | 2 porties



Lunch Totale tijd: 15 - 20 min.



#### 1. Brood bakken

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Bak de **broden** 6 - 8 minuten.

#### 2. Kaas laten smelten

- Verhit een koekenpan op laag vuur en laat de **kaas** in 5 - 6 minuten langzaam smelten.

#### 3. Sandwich maken

- Snijd de **broden** open en besmeer met de mosterd.

#### 4. Serveren

- Beleg het **brood** met de **ham** en giet de gesmolten **kaas** eroverheen.
- Garneer met de **augurken**.

**Eet smakelijk!**



## Maaltijden voor elk moment

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

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



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Blender of staafmixer met hoge kom, grote kom, fijne rasp, handmixer

## Ingrediënten

Limoen* (stuk(s))	1
Mascarpone* (g)	100
Slagroom* (ml)	200
Passievrucht* (stuk(s))	2
Speculaasstukjes (g)	120
Mango* (stuk(s))	1
Zelf toevoegen	
Suiker (el)	4

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

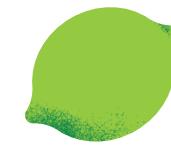
	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	913 /218
Vetten (g)	14
Waarvan verzadigd (g)	9
Koolhydraten (g)	20
Waarvan suikers (g)	14,4
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	2
Zout (g)	0,2

## Allergenen

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

# Passievrucht-mangocheesecake in een glas

met limoen en speculaasstukjes | 4 porties



HELLO  
FRESH

Dessert Totale tijd: 60 - 70 min.



### 1. Voorbereiden

- Rasp de schil van de **limoen** met een fijne rasp. Pers de **limoen** uit.
- Schil de **mango** en snijd in blokjes.
- Voeg de **mango** toe aan een hoge kom en pureer met een staafmixer tot een gladde puree.

### 2. Opkloppen

- Meng in een grote kom de **mascarpone** met de suiker.
- Voeg 2 tl **limoensap** en 1 tl **limoenrasp** toe.
- Klop met een garde of handmixer tot een gladde massa.
- Voeg geleidelijk de **room** toe en klop in 3 - 6 minuten tot een stevige mousse.

### 3. Glazen vullen

- Zet vier glazen neer en gebruik de helft van de **speculaasstukjes** om er een bodemlaag in te leggen.
- Verdeel de helft van de mousse over de speculaaslaag.
- Verdeel de helft van de mangopuree over de mousse.
- Herhaal de stappen om een tweede laag te maken.

### 4. Serveren

- Halveer de **passievrucht**.
- Schep het vruchtvlees eruit en verdeel over de glazen.

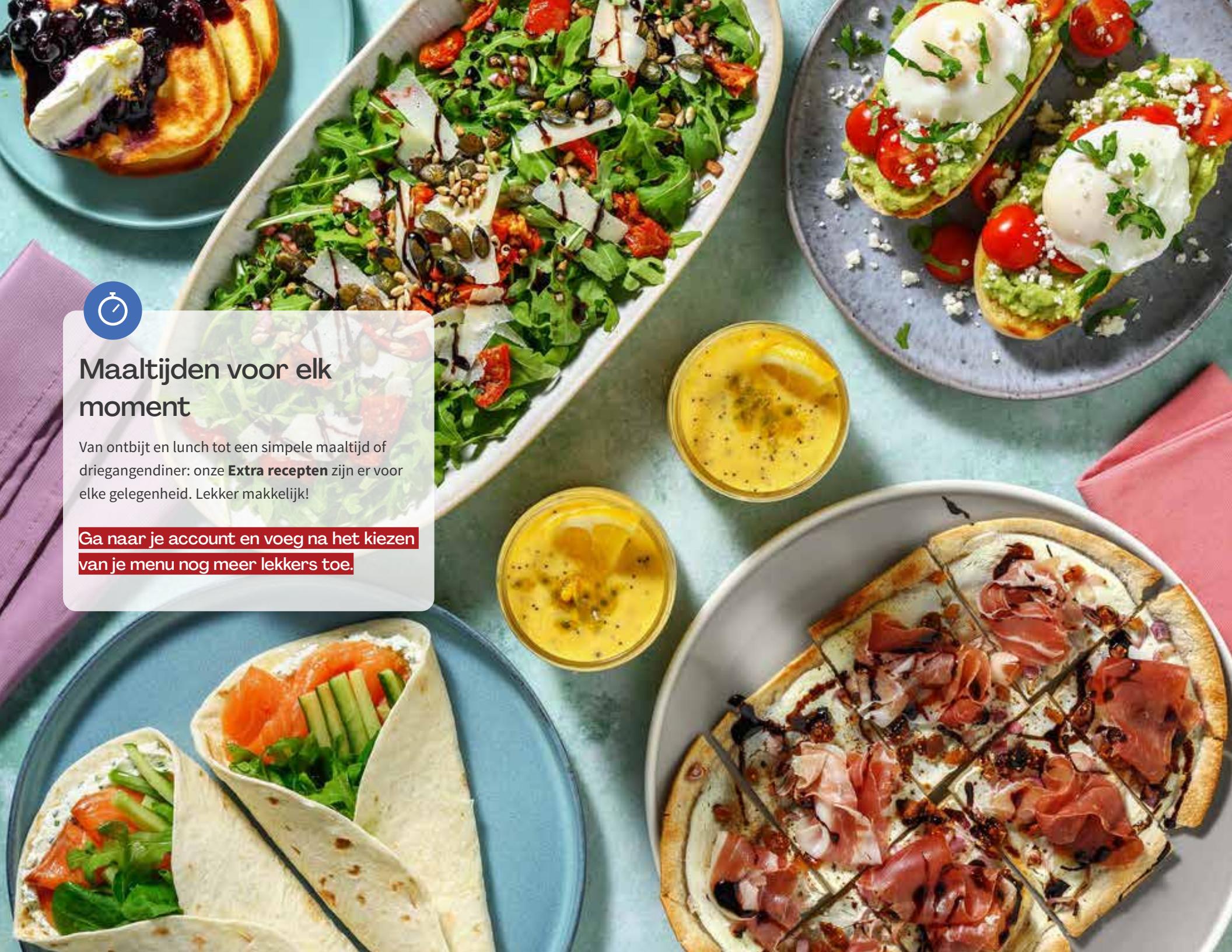
**Eet smakelijk!**



## Maaltijden voor elk moment

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

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



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Koekenpan met deksel, koekenpan

## Ingrediënten

Briochebroodje (stuk(s))	2
Zuurkool* (g)	125
Ontbijtspek* (plakje(s))	4
Geraspte oude Goudse kaas* (g)	100
Currysaus* (ml)	40
Zelf toevoegen	
Mosterd (el)	1
[Plantaardige] roomboter (el)	½

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2234 /534	922 /220
Vetten (g)	28	12
Waarvan verzadigd (g)	16,5	6,8
Koolhydraten (g)	45	19
Waarvan suikers (g)	10,8	4,5
Vezels (g)	5	2
Eiwitten (g)	24	10
Zout (g)	3,8	1,6

## Allergenen

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

# Winterse tosti met zuurkool

met ontbijtspek en Goudse kaas | 2 porties



Lunch Totale tijd: 15 - 20 min.



### 1. Spek bakken

- Verhit een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak het **ontbijtspek** 4 - 5 minuten, of tot het knapperig is.
- Haal uit de pan en laat afkoelen.

### 2. Tosti maken

- Snijd de **brioche** open.
- Smeer de mosterd op de **brioche**.
- Beleg de **brioche** met **zuurkool**, **ontbijtspek** en **kaas**.

### 3. Tosti bakken

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

**Tip:** Heb je thuis geen tosti-ijzer? Je kunt de tosti ook in een koekenpan maken. Verhit 1/2 el roomboter per persoon in de koekenpan op middelhoog vuur en rooster de tosti's 2 - 3 minuten per kant.

### 4. Serveren

- Snijd de tosti doormidden en serveer met de **currysaus**.

**Eet smakelijk!**



## Maaltijden voor elk moment

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

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



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier

## Ingrediënten

Flammkuchen* (stuk(s))	2
Biologische crème fraîche* (g)	100
Gesneden rode ui* (g)	75
Rucola* (g)	40
Spekreepjes* (g)	75

\* in de koelkast bewaren

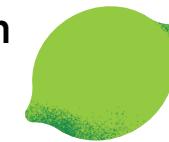
## Voedingswaarden

	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.

# Flammkuchen met spek, rode ui en zure room met rucolatopping | 2 porties



HELLO  
FRESH

Lunch Totale tijd: 15 min.



### 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. Bakken

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

### 4. Serveren

- Snijd de **flammkuchen** in stukken en garneer met de **rucola**.

**Eet smakelijk!**



## Maaltijden voor elk moment

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

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



## Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af.

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, grote pan, steelpan met deksel, keukenpapier, bord, schuimspaan, garde

## Ingrediënten

Avocado (stuk(s))	2
Witte demi-baguette (stuk(s))	2
Ei* (stuk(s))	4
Limoen* (stuk(s))	1
Rode cherrytomaten (g)	125
Knoflookteent (stuk(s))	1
Feta* (g)	50
Verse bladpeterselie en koriander* (g)	10
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	1
Wittewijnazijn (el)	4
Peper & zout	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

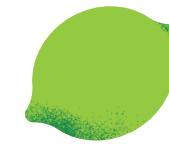
	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3816 /912	696 /166
Vetten (g)	52	9
Waarvan verzadigd (g)	11,6	2,1
Koolhydraten (g)	75	14
Waarvan suikers (g)	6	1,1
Vezels (g)	11	2
Eiwitten (g)	33	6
Zout (g)	2,4	0,4

## Allergenen

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

# Smashed avocado toast met ei en cherrytomaten

met verse kruiden, limoen en feta | 2 porties



HELLO  
FRESH

Lunch Totale tijd: 25 min.



### 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Halver de **baguette** door de lengte en besmeer de snijkanten met de olijfolie. Leg de **baguette** op een bakplaat met bakpapier en rooster 5 - 7 minuten in de oven (zie Tip).
- Halver de **avocado** en verwijder de pit en schil. Prak in een kom het vruchtvlees fijn. Pers de helft van **limoen** uit boven de kom. Breng op smaak met peper en zout en meng door.
- Snij de andere helft van de **limoen** in partjes.

**Tip:** Je kunt ook een broodrooster of tosti-ijszer gebruiken om de baguette te roosteren.

### 3. Eieren pocheren

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

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

### 2. Eieren koken

- In deze stap vind je een makkelijke bereiding van de **eieren**. Lijkt het je leuk om de **eieren** te pocheren? Volg dan de bereidingswijze in de volgende stap.
- Zorg dat de **eieren** net onder water staan in een steelpan met deksel.
- Breng het water aan de kook en kook de **eieren**, afgedekt, in 6 - 8 minuten hard (zie Tip).
- Pel de **eieren** en halver ze.
- Ga verder met stap 4.

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

### 4. Serveren

- Verdeel de toast over de borden.
- Pel de **knoflook**, snij doormidden en wrijf de toast in met een beetje **knoflook** (zie Tip).
- Halver de **cherrytomaten**. Verdeel het avocadomengsel over de toast en beleg met de **cherrytomaten**.
- Verkruimel de **feta** en snij de **peterselie** en **koriander** fijn. Verdeel de **feta** en **verse kruiden** over de toast.

**Tip:** Geen liefhebber van rauwe knoflook? Laat de knoflook dan achterwege.

**Eet smakelijk!**



## Maaltijden voor elk moment

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

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



## 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, staafmixer of blender, hoge kom

## Ingrediënten

Avocado (stuk(s))	1
Banaan (stuk(s))	2
Spinazie* (g)	50
Verge munt* (g)	10
Handsinaasappel* (stuk(s))	5
Zelf toevoegen	
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	2

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1904 /455	312 /75
Vetten (g)	14	2
Waarvan verzadigd (g)	1,6	0,3
Koolhydraten (g)	61	10
Waarvan suikers (g)	53,7	8,8
Vezels (g)	14	2
Eiwitten (g)	7	1
Zout (g)	0	0

## Allergenen

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

# Groene smoothie

met spinazie, avocado en munt | 2 porties



Ontbijt Totale tijd: 10 min.



### 1. Fruit snijden

- Pers 5 **sinaasappels** uit boven een kom (zie Tip).
- Pel 2 **bananen** en snijd de **banaan** in plakjes.

**Tip:** Geen sinaasappelpers? Je kunt de sinaasappels ook mee pureren in de smoothie!

### 2. Avocado snijden

- Halveer de **avocado** en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakken.
- Ris de blaadjes van de **munt** (zie Tip).

**Tip:** Houd je niet van munt? Laat deze dan achterwege.

### 3. Mixen

- Voeg het sinaasappelsap, de **muntblaadjes**, **avocado**, **banaan**, 50 g **spinazie** en de honing toe aan een blender of hoge kom met staafmixer.
- Mix tot een dikke smoothie. Voeg eventueel wat water of een scheutje melk toe om de smoothie te verdunnen.

### 4. Serveren

- Verdeel de smoothie over de glazen.

**Eet smakelijk!**



## Maaltijden voor elk moment

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

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



## Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af.

## Benodigdheden

Koekenpan, 2x kleine kom

## Ingrediënten

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

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	601 /144
Vetten (g)	6
Waarvan verzadigd (g)	2,9
Koolhydraten (g)	14
Waarvan suikers (g)	1,8
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	9
Zout (g)	0,8

## Allergenen

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

# Turks broodje met kip kebab en yoghurt-knoflooksau

met feta en tomaat | 2 porties



Lunch Totale tijd: 10 - 15 min.



### 1. Voorbereiden

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

### 2. Kip kebab bakken

- Verhit de olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de **kip** met de helft van de **ui** in 6 - 8 minuten gaar (zie Tip).

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

### 3. Ui mengen

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

### 4. Serveren

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

**Eet smakelijk!**



## Maaltijden voor elk moment

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

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



## Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af.

## Benodigdheden

Grote kom

## 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
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] mayonaise (el)	2
Peper & zout	naar smaak

\*in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2816 /673	593 /142
Vetten (g)	34	7
Waarvan verzadigd (g)	4,4	0,9
Koolhydraten (g)	66	14
Waarvan suikers (g)	20,9	4,4
Vezels (g)	9	2
Eiwitten (g)	23	5
Zout (g)	1,9	0,4

## Allergenen

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

# Frisse wraps met tonijn, mango en avocado

met koriander, munt en bosui | 2 porties



Lunch Totale tijd: 15 - 20 min.



### 1. Voorbereiden

- Snijd de **bosui** in dunne ringen.
- Snijd de **koriander** en **munt** grof.
- Schil de **mango** en snijd het vruchtvlees in reepjes.
- Giet de **tonijn** af.

### 3. Snijden

- 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.

### 2. Tonijnsalade maken

- Voeg de **tonijn** 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.

### 4. Wraps maken

- 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 snij voor het serveren doormidden.

**Eet smakelijk!**



## Maaltijden voor elk moment

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

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



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Pan met deksel, keukenpapier, koekenpan

## Ingrediënten

Verse spaghetti* (g)	250
Gemengde gesneden paddenstoelen* (g)	175
Kruidenroomkaas* (g)	150
Geraspte Goudse kaas* (g)	25
Ontbijtspek* (plakje(s))	2
Olijfolie met truffelaroma (ml)	8
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] roomboter (el)	1
Peper & zout	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3297 /788	1018/243
Vetten (g)	44	14
Waarvan verzadigd (g)	23,2	7,2
Koolhydraten (g)	74	23
Waarvan suikers (g)	2,6	0,8
Vezels (g)	4	1
Eiwitten (g)	24	8
Zout (g)	1,2	0,4

## Allergenen

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

# Verge spaghetti met truffel-paddenstoelenroomsaus met ontbijtspek en kruidenroomkaas | 2 porties



Lunch Totale tijd: 15 min.



## 1. Voorbereiden

- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan met deksel voor de **verse spaghetti**.
- Kook de **verse spaghetti**, afgedekt, in 4 - 6 minuten gaar.
- Giet daarna af, bewaar een kopje kookvocht en laat zonder deksel uitstomen.

## 3. Saus maken

- Verhit 1 el roomboter in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur.
- Voeg de **paddenstoelen** toe en bak 5 minuten.

## 2. Spek bakken

- Verhit een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur en bak het **ontbijtspek** in 2 - 3 minuten knapperig.
- Haal uit de pan en laat afkoelen op keukenpapier.

## 4. Serveren

- Meng de **spaghetti** met de **paddenstoelen** en **kruidenroomkaas**, voeg wat kookvocht toe en breng op smaak met peper en zout.
- Garneer met de **geraspte kaas**.
- Verkruimel het **ontbijtspek** over de **pasta**.
- Besprenkel met de **olijfolie met truffelaroma**.

**Eet smakelijk!**



## Maaltijden voor elk moment

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

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



## Klaar om te koken?

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

### Benodigdheden

Aardappelstamper, soeppan met deksel

### Ingrediënten

Groene spliterwten (g)	300
Laurierblad (stuk(s))	1
Speklap* (stuk(s))	2
Wortel* (stuk(s))	2
Aardappelen (g)	200
Verge bladselderij* (g)	20
Prei* (stuk(s))	1
Ui (stuk(s))	1
Knolselderijblokjes* (g)	300
Brandt & Levie - Rookworst* (stuk(s))	1
Zelf toevoegen	
Zoutarme runderbouillon (ml)	1000
Peper & zout	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

### Voedingswaarden

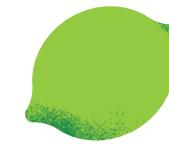
	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	342 /82
Vetten (g)	2
Waarvan verzadigd (g)	0,7
Koolhydraten (g)	11
Waarvan suikers (g)	1,7
Vezels (g)	3
Eiwitten (g)	4
Zout (g)	0,2

### Allergenen

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

# Erwtensoep met Brandt & Levie rookworst

met speklap | 4 porties



HELLO  
FRESH

Lunch Totale tijd: 50 min.



### 1. Voorbereiden

- Bereid de bouillon in een grote soeppan met deksel.
- Voeg de **spliterwten** en het **laurierblad** toe.
- Voeg de **speklappen** toe en laat 20 minuten, afgedekt, zachtjes koken op middellaag vuur. Roer regelmatig door.

### 2. Snijden

- Snijd de **wortel** in schijfjes van 1 cm. Was of schil de **aardappel** en snijd in blokjes van 2 cm.
- Bewaar een paar blaadjes **bladselderij** apart en hak de rest, inclusief steeltjes, grof.
- Snijd de **prei** in ringen.
- Snijd de **ui** in halve maantjes.

### 3. Soep afmaken

- Haal na 20 minuten de **speklappen** uit de pan en snijd in kleine blokjes.
- Voeg de **wortel**, **aardappel**, gesneden **bladselderij**, **knolselderij**, **prei**, **ui**, en **rookworst** toe en kook nog 20 minuten op laag vuur, tot de groenten gaar zijn.
- Haal de **worst** uit de soep en snijd in plakjes.
- Verwijder het **laurierblad** uit de soep. Stamp de soep een paar keer door met een aardappelstamper.

### 4. Serveren

- Voeg de stukken **speklap** en plakken **rookworst** toe aan de soep.
- Verhoog het vuur en roer de soep goed door.
- Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de soep over de kommen en garneer met het apart gehouden **bladselderij**.

**Eet smakelijk!**



## Maaltijden voor elk moment

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

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



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Grillpan, pan, kleine kom, koekenpan

## Ingrediënten

Brandt & Levie - Rookworst* (stuk(s))	1
Hotdogbroodje (stuk(s))	2
Ui (stuk(s))	1
Mayonaise* (g)	50
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] roomboter (el)	½
Mosterd (tl)	4
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	2
Peper & zout	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1644 /393	1185 /283
Vetten (g)	23	17
Waarvan verzadigd (g)	3,9	2,8
Koolhydraten (g)	39	28
Waarvan suikers (g)	9,5	6,8
Vezels (g)	3	2
Eiwitten (g)	6	4
Zout (g)	0,7	0,5

## Allergenen

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

# Broodje met Brandt en Levie rookworst

met honing-mosterdsaus en ui | 2 porties



Lunch Totale tijd: 15 min.



### 1. Voorbereiden

- Snijd de **ui** in halve ringen.
- Breng water aan de kook in een pan voor de **rookworst**.
- Voeg de **rookworst** toe, verlaag het vuur en verwarm de **worst** 8 -10 minuten.

### 2. Broodje grillen

- Verhit een grillpan op middelhoog vuur.
- Snijd de **hotdogbroodjes** in, maar snijd niet volledig doormidden.
- Vouw de **broodjes** open en leg met de snijkant naar beneden in de grillpan. Toast 3 - 5 minuten, tot er mooie bruine grillstrepen op het broodje staan.

### 3. Saus maken

- Verhit de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de **ui** en een snufje zout toe en bak 4 - 5 minuten.
- Meng in een kleine kom de **mayonaise** met de honing en mosterd. Breng op smaak met peper en zout.

### 4. Serveren

- Besmeer de **broodjes** met de honing-mosterdsaus.
- Halver de **rookworst** en leg 1 helft op elk broodje (zie Tip).
- Garneer de broodjes rookworst met de **ui**.

**Tip:** Snijd de worst eventueel in plakjes: dat is makkelijker eten!

**Eet smakelijk!**



## Maaltijden voor elk moment

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

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



## Klaar om te koken?

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

### Benodigdheden

Ovenschaal

### Ingrediënten

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

\* in de koelkast bewaren

### Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1127 / 269
Vetten (g)	13
Waaranvan verzadigd (g)	6,6
Koolhydraten (g)	27
Waaranvan suikers (g)	4
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	12
Zout (g)	1,2

### Allergenen

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

# Camembert uit de oven

met rozemarijn, pikante uienschutney en walnoten | om te delen



HELLO  
FRESH

Voorafje Totale tijd: 15 min.



## 1. Voorbereiden

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

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

## 3. Bakken

- Bak de **baguette** 8 - 10 minuten in de oven.
- Bak de **camembert** de laatste 7 minuten mee.

## 2. Camembert garneren

- Verdeel de **knoflook** en **rozemarijnblaadjes** over de sneetjes die je in de **camembert** hebt gemaakt.
- Verdeel de **walnootstukjes** over de **kaas** en besprenkel met ½ el extra vierge olijfolie en ½ el honing.

## 4. Serveren

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

**Eet smakelijk!**



## Maaltijden voor elk moment

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

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



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Koekenpan met deksel

## Ingrediënten

Ui (stuk(s))	1
Smokey tomatenketchup* (g)	60
Kerrieopoeder (zakje(s))	1
Zuurkool* (g)	125
Witte demi-baguette (stuk(s))	2
Varkensworst met cheddar en gestoofde* ui (stuk(s))	2
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] roomboter (el)	1
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1
Water (el)	1
Peper & zout	naar smaak

\*in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3067 /733	830 /198
Vetten (g)	33	9
Waarvan verzadigd (g)	13,9	3,8
Koolhydraten (g)	77	21
Waarvan suikers (g)	10,6	2,9
Vezels (g)	8	2
Eiwitten (g)	28	8
Zout (g)	3,8	1

## Allergenen

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

# Broodje curryworst met zuurkool

met ui en smokey tomatenketchup | 2 porties



Lunch Totale tijd: 20 - 25 min.



### 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180°C.
- Snijd de **ui** in halve ringen.

### 2. Worst bakken

- Verhit 1 el roomboter in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur en bak de **worst** in 2 - 3 minuten gelijkmatig bruin.
- Voeg de **ui** toe aan de pan en bak, afgedekt, 8 - 10 minuten. Schep af en toe om.
- Bak het **brood** 8 - 10 minuten in de oven.

### 3. Saus maken

- Haal de **worst** uit de pan en houd apart.
- Blus de gebakken **ui** af met het water. Roer de **smokey tomatenketchup**, de honing en de helft van het **kerrieopoeder** erdoor.
- Meng goed en breng op smaak met peper en zout.
- Laat de saus 2 - 3 minuten zachtjes pruttelen.

### 4. Serveren

- Snijd de **broodjes** open en verdeel de **zuurkool** erover.
- Beleg de **broodjes** met de **worst** en de saus.
- Bestrooi met het overige **kerrieopoeder** naar smaak.

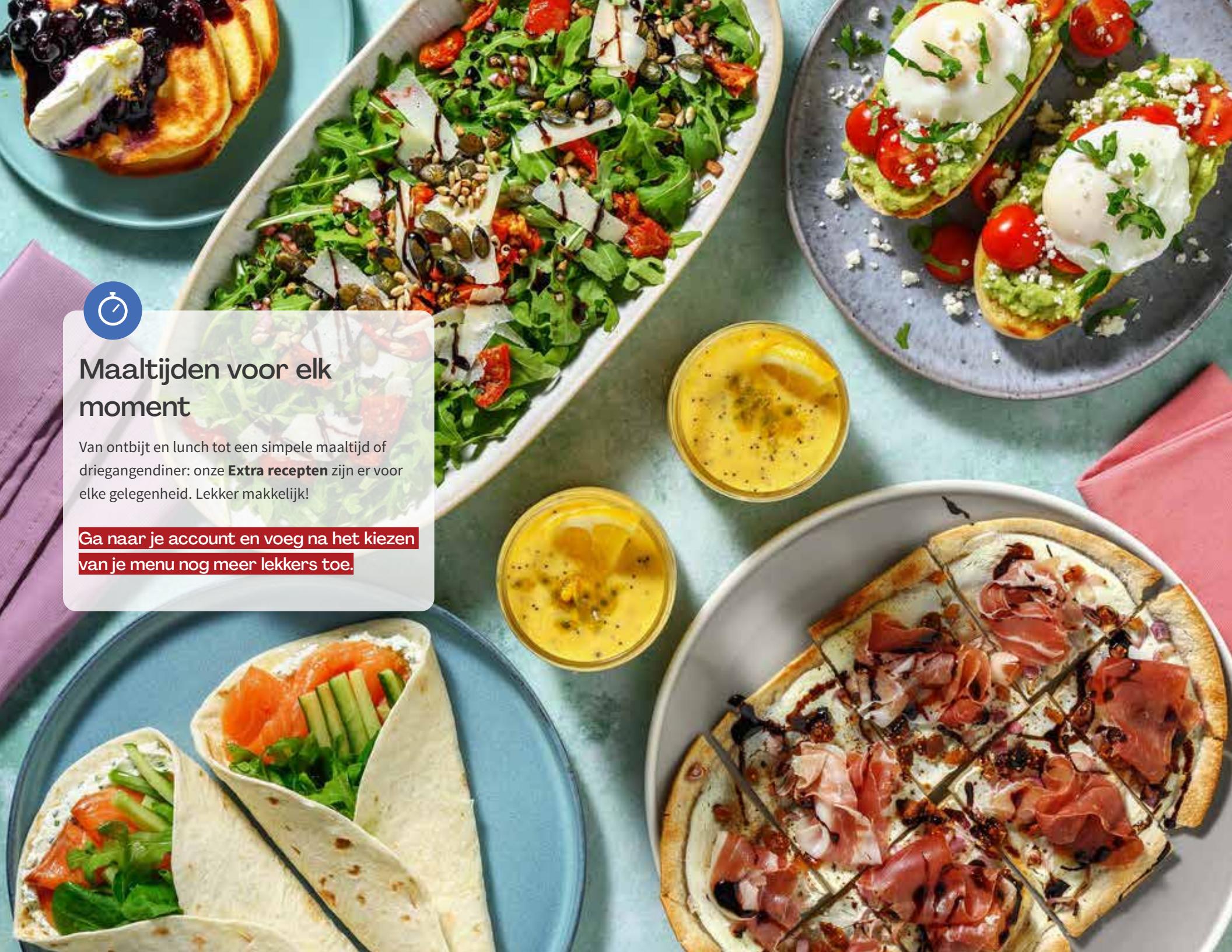
**Eet smakelijk!**



## Maaltijden voor elk moment

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

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



## Klaar om te koken?

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

### Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kleine kom, 2x kom

### Ingrediënten

Garnalen* (g)	320
Panko paneermeel (g)	50
Piri-pirikruiden (tl)	3
Mangochutney* (g)	40
Biologische zure room* (g)	50
Sriracha-mayo* (g)	50
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] mayonaise (el)	1
Olijfolie (el)	2
Sambal (tl)	1
Peper & zout	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

### Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	798 /191
Vetten (g)	12
Waarvan verzadigd (g)	2
Koolhydraten (g)	10
Waarvan suikers (g)	3,4
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	10
Zout (g)	0,9

### Allergenen

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

# Krokant gebakken garnalen

met sriracha-mayo en mangodip | 4 porties



HELLO  
FRESH

Voorafje Totale tijd: 15 min.



### 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Voeg de gewone mayonaise toe aan een kom.
- Meng in een andere kom de **panko**, **piri-pirikruiden** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en 2 el olijfolie.

### 2. Garnalen krokant maken

- Voeg de **garnalen** toe aan de mayonaise, breng op smaak met peper en zout en roer goed door.
- Haal de **garnalen** door de **panko** en zorg ervoor dat ze volledig bedekt zijn. Leg ze op een bakplaat met bakpapier.
- Bak de **garnalen** 10 - 15 minuten bovenin de oven, of tot goudbruin en gaar.

### 3. Mangodip maken

- Meng in een kleine kom de **mangochutney** en de **zure room**.
- Voeg de sambal toe en breng op smaak met peper en zout.

### 4. Serveren

- Leg de krokant gebakken **garnalen** op een serveerschaal.
- Serveer met de mangodip en **sriracha-mayo** in aparte schaaltjes.

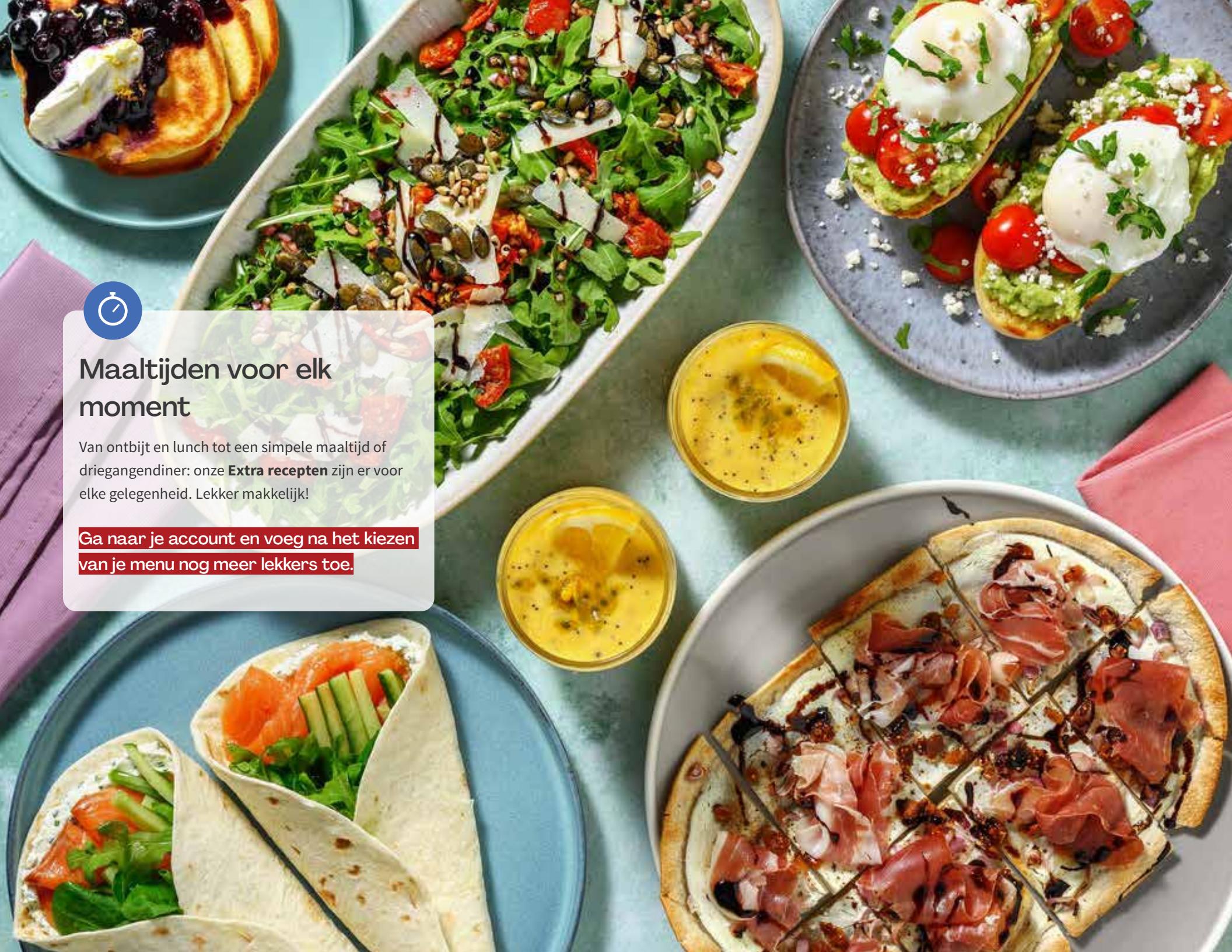
Eet smakelijk!



## Maaltijden voor elk moment

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

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



## Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af.

## Benodigheden

Kleine kom

## Ingrediënten

Avocado (stuk(s))	2
Feta* (g)	50
Granaatappel (stuks)	1
Vergeitenkaas* (g)	200
Tomaat (stuk(s))	1
Tuinkers* (g)	20
Crackers (stuk(s))	12
Roomkaas* (g)	100
Zelf toevoegen	
Peper & zout	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	806 /193
Vetten (g)	14
Waarvan verzadigd (g)	5,4
Koolhydraten (g)	5
Waarvan suikers (g)	1,8
Vezels (g)	4
Eiwitten (g)	5
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.

# Hartige ontbijtcrackers op drie manieren

met avocado, roomkaas en verse geitenkaas

3 x ontbijt voor 2 personen



HELLO  
FRESH

Ontbijt Totale tijd: 10 min.



### 1. Optie 1: Avocado, feta en granaatappelpitjes

- Verdeel vier **crackers** over twee borden.
- Halveer 1 **avocado** en verwijder de pit en schil. Prak het vruchtvlees in een kleine kom fijn. Breng op smaak met peper en zout.
- 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.
- Verdeel de geprakte **avocado** over de **crackers**. Verkruimel de **feta** eroverheen en garneer met de **granaatappelpitjes**.

### 2. Optie 2: Geitenkaas, tomaat en tuinkers

- Verdeel vier **crackers** over twee borden.
- Snijd de **tomaat** in plakken.
- Besmeer de **crackers** met de **geitenkaas**.
- Beleg met de **tomaat**. Breng op smaak met peper en zout. Garneer met de **tuinkers**.

### 3. Optie 3: Roomkaas, avocado en tuinkers

- Verdeel vier **crackers** over twee borden.
- Halveer 1 **avocado** en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakken.
- Besmeer de **crackers** met de **roomkaas**.
- Beleg met de **avocado**. Breng op smaak met peper en zout. Garneer met de **tuinkers**.

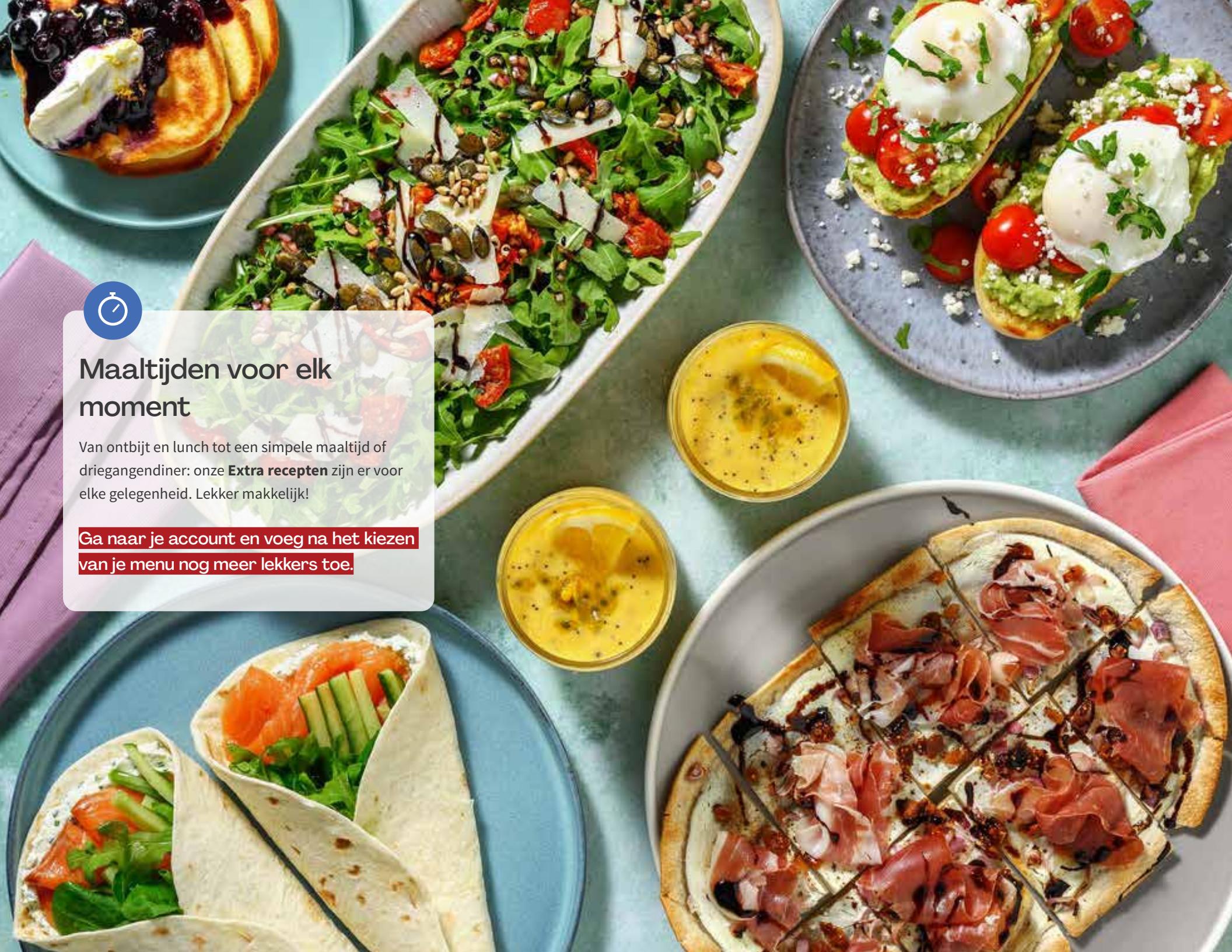
Eet smakelijk!



## Maaltijden voor elk moment

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

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



## Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af.

## Benodigdheden

### Ingrediënten

Biologische boeren Griekse yoghurt* (g)	1000
Blauwe bessen* (g)	125
Appel* (stuk(s))	2
Gemalen kaneel (tl)	3
Pecanstukjes (g)	80
Handsinaasappel* (stuk(s))	1
Cranberry-walnootmix (g)	120
Kokosrasp (g)	40
Zelf toevoegen	
Honing	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

### Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	729 /174
Vetten (g)	13
Waarvan verzadigd (g)	5,3
Koolhydraten (g)	10
Waarvan suikers (g)	8
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	4
Zout (g)	0,1

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

### Allergenen

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

# Ontbijtbowls met Griekse yoghurt en vers fruit



met drie variaties van toppings | 3 x ontbijten voor 2 personen

Ontbijt Totale tijd: 5 min.



### 1. Yoghurt met blauwe bessen en kokosrasp

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

### 2. Yoghurt met appel en pecannoten

- Verwijder het klokhuis van de **appel** en snijd de **appel** in blokjes.
- Verdeel  $\frac{1}{3}$  van de **yoghurt** over twee kommen.
- Garneer met de **appel**, **pecannoten** en **kaneel**.
- Voeg honing naar smaak toe.

### 3. Yoghurt met sinaasappel, cranberry's en walnoten

- Snijd met een scherp mes de schil en het witte vlees van de **sinaasappel**. Snijd de vruchtvleespertjes los van de vlezen, zodat je het vruchtvlees er gemakkelijk met je mes tussenuit kan halen. Snijd het vruchtvlees in partjes.
- Verdeel  $\frac{1}{3}$  van de **yoghurt** over twee kommen.
- Garneer met de **sinaasappel** en de **cranberry-walnootmix**.
- Voeg honing naar smaak toe.

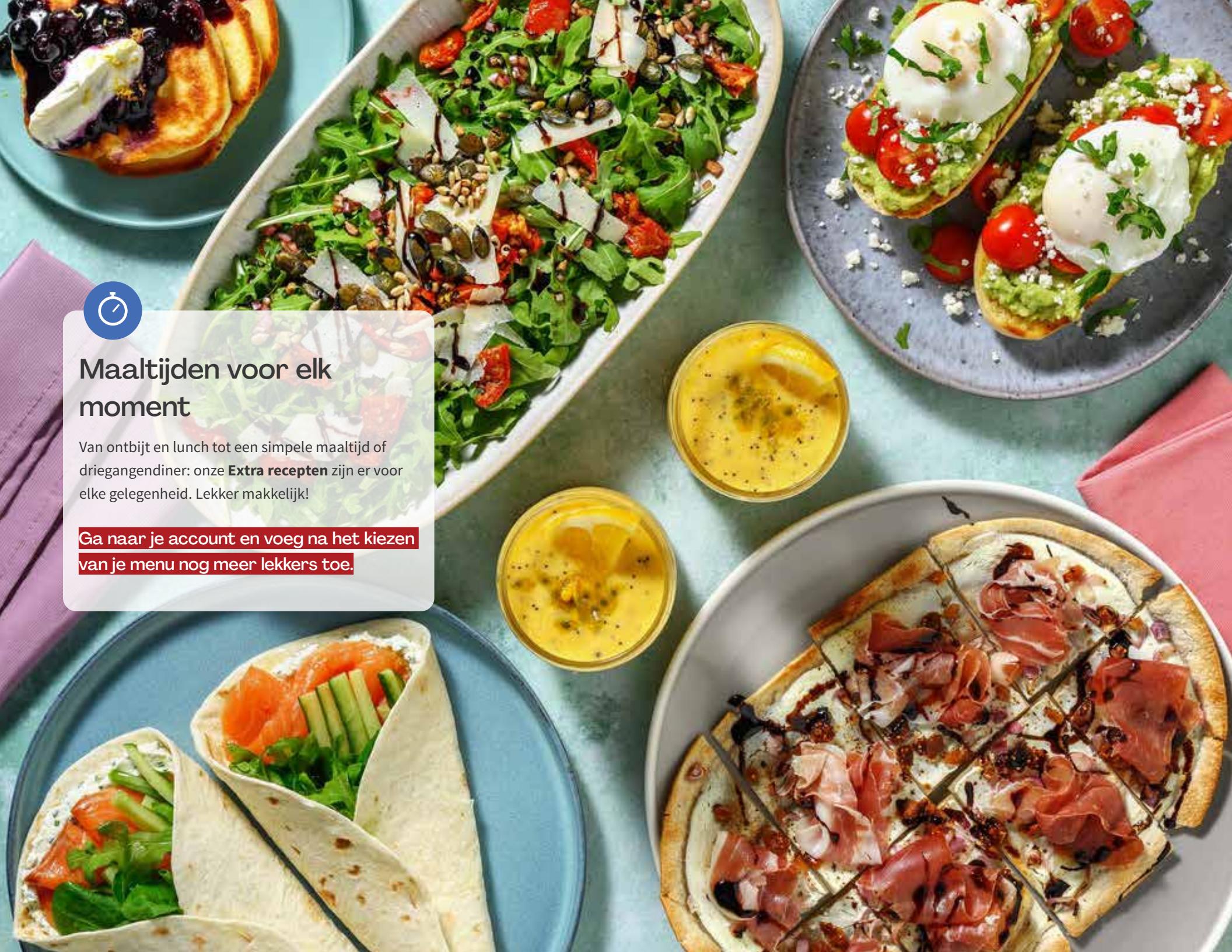
Eet smakelijk!



## Maaltijden voor elk moment

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

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



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Kom

## Ingrediënten

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

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

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

## Allergenen

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

# Mozzarella-knoflookbrood

met huisgemaakte peterselie-knoflookboter | om te delen



HELLO  
FRESH

Voorafje Totale tijd: 10 min.



### 1. Voorbereiden

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

### 2. Knoflookboter maken

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

### 3. Knoflookbrood bakken

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

### 4. Serveren

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

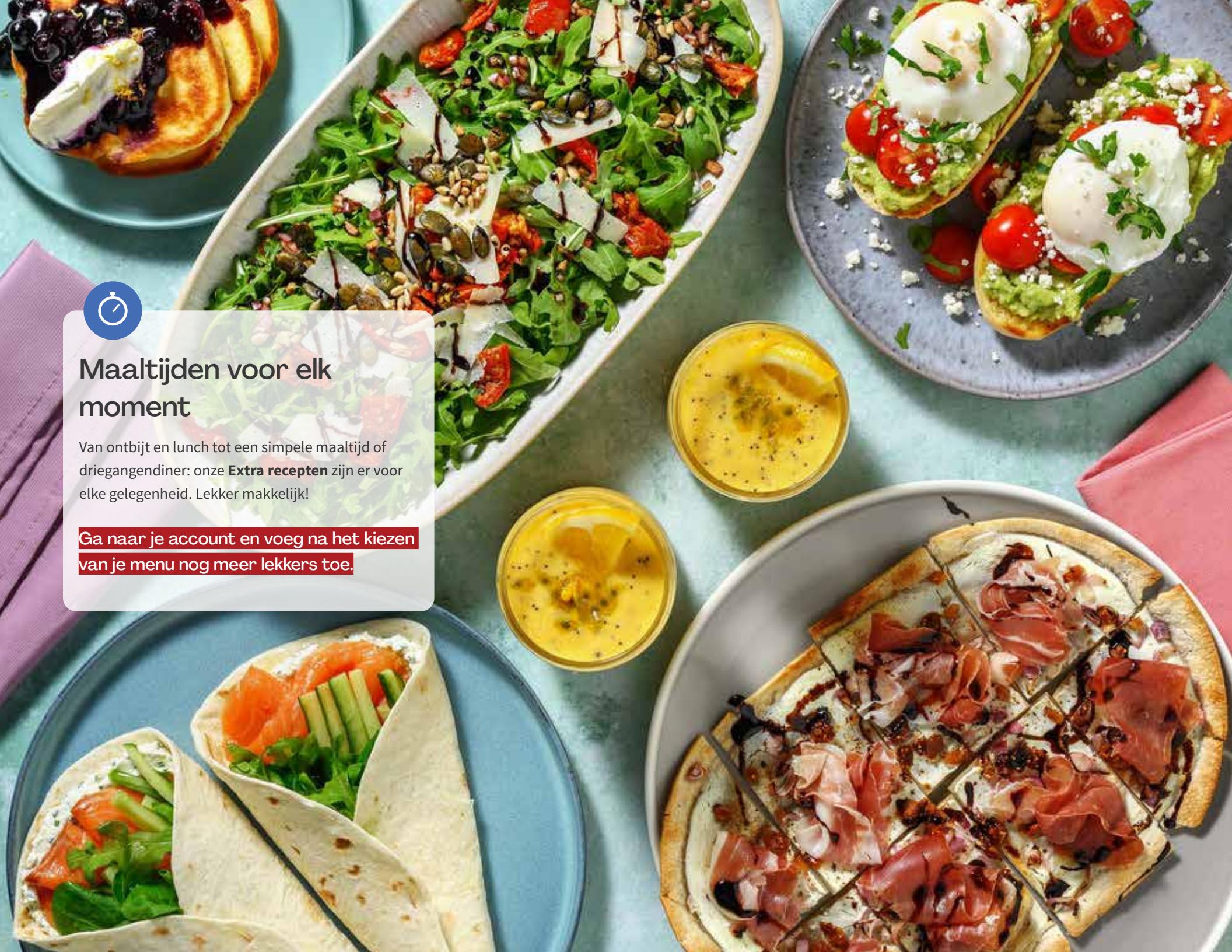
**Eet smakelijk!**



## Maaltijden voor elk moment

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

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



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Kom, koekenpan

## Ingrediënten

Bao-broodje* (stuk(s))	4
Kippendijfilet* (stuk(s))	2
Kookroom (g)	150
Kerriepoeder (zakje(s))	1
Afrikaanse kruidenmix (zakje(s))	1
Tomatenpuree (kuipje(s))	1
Verge koriander* (g)	10
Ui (stuk(s))	1
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] roomboter (el)	2
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	1
Rodewijnazijn (el)	2
Suiker (tl)	2
Peper & zout	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3075 /735	743 /178
Vetten (g)	34	8
Waarvan verzadigd (g)	19	4,6
Koolhydraten (g)	78	19
Waarvan suikers (g)	25,3	6,1
Vezels (g)	5	1
Eiwitten (g)	31	7
Zout (g)	1,2	0,3

## Allergenen

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

# Fusion bao buns met butter chicken

met zoetzure rode ui en koriander | 2 porties



HELLO  
FRESH

Lunch Totale tijd: 15 min.



### 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Snijd de **ui** in dunne halve ringen.
- Meng in een kom de rodewijnazijn en suiker. Voeg de **ui** toe en breng op smaak met peper en zout. Meng goed en zet apart zodat de smaken kunnen intrekken. Roer af en toe door.

### 2. Bakken

- Verhit de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Voeg het **kerriepoeder** en de **Afrikaanse kruidenmix** toe en bak 1 minuut. Voeg de **tomatenpuree** toe en bak 1 minuut verder.
- Snijd ondertussen de **kip** in stukken van 1 cm. Doe de **kip** in de koekenpan en bak 3 - 4 minuten.
- Voeg de **kookroom** en de honing toe. Roer goed door, zet het vuur hoger en bak 1 - 2 minuten. Breng op smaak met peper en zout.

### 3. Broodjes bakken

- Bak ondertussen de **bao buns** 4 - 5 minuten in de oven.
- Snijd de **koriander** fijn.

### 4. Serveren

- Open de **bao buns** voorzichtig en vul ze met de **kip** en de romige saus.
- Garneer met de ingelegde **ui** en de **koriander**.

**Eet smakelijk!**



## Maaltijden voor elk moment

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

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

