



## Bananenbrood met pecannoten

met dadels en rozijnen | +/- 10 plakken

Bakken

Totale tijd: 60 - 70 min.



Scheur mij af!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Cakeblik met een lengte van 25 cm, grote kom, handmixer, bakpapier, 2x kom

## Ingrediënten

Bananenbroodmix (g)	400
Banaan (stuk(s))	3
Gemalen kaneel (tl)	3
Pecanstukjes (g)	50
Dadelstukjes (g)	40
Rozijnen (g)	40
Zelf toevoegen	
Zonnebloemolie (ml)	100
Water (ml)	90
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	3

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1382 /330
Vetten (g)	14
Waarvan verzadigd (g)	2,2
Koolhydraten (g)	44
Waarvan suikers (g)	27,5
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	5
Zout (g)	0,6

## Allergenen

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



## Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 160 graden.
- Week de dadels en rozijnen in een kom met water.
- Prak 2 bananen fijn met een vork (zie Tip). Voeg de honing en kaneel toe en meng goed door elkaar.

**Tip:** Hoe bruiner en rijper de bananen, hoe zoeter de cake. 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.

## Beslag maken

- Vet een rechthoekig cakeblik in of bekleed de binnenkant met bakpapier.
- Meng in een grote kom de geprakte bananen met de bananenbroodmix, de zonnebloemolie en het water. Mix het geheel met een staafmixer. Voeg de pecanstukjes, rozijnen en dadels toe en meng goed.
- Giet het beslag in het cakeblik. Halveer de derde banaan in de lengte en leg met de snijkant naar boven in het beslag.
- Bak het bananenbrood 45 - 55 minuten in de oven.

## Serveren

- Controleer of het bananenbrood klaar is door er met een satéprikkertje 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.

**Tip:** Wil je de volgende dag weer warm bananenbrood? Toast de plakken even in een broodrooster, of warm ze kort op in de oven.

**Eet smakelijk!**



# Watermeloensalade met feta en vers basilicum

met crema di balsamico | om te delen

Voorafje

Totale tijd: 15 - 20 min.



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

### Ingrediënten

Vers basilicum*	(g)	10
Rode ui (stuk(s))		1
Feta* (g)		100
Balsamicocrème (ml)		8
Mini-komkommer* (stuk(s))		1
Watermeloenstukjes* (g)		500
Zelf toevoegen		
Extra vierge olijfolie (el)		2
Zwarte peper		naar smaak

\*in de koelkast bewaren

### Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	368 /88
Vetten (g)	6
Waarvan verzadigd (g)	2,5
Koolhydraten (g)	6
Waarvan suikers (g)	5,8
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	3
Zout (g)	0,3

### Allergenen

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



1



2



3

## Salade maken

- Snijd de ui in dunne halve ringen.
- Halver de komkommer in de lengte en snijd vervolgens in halve maantjes.
- Voeg de watermeloen toe aan een serveerschaal en meng met de komkommer en ui.
- Voeg de extra vierge olijfolie toe en breng op smaak met peper. Meng goed.

## Topping bereiden

- Verkruimel de feta.
- Pluk de basilicumblaadjes van de takjes.
- Snijd de helft van de basilicumblaadjes fijn en roer door de salade. Gebruik de andere helft voor garnering.

## Serveren

- Besprengel de salade met de balsamicocrème.
- Bestrooi met de feta en de overige basilicumblaadjes.

**Eet smakelijk!**



# Pancakes met citroenmascarpone

met blauwe bessen en citroenrasp | 2 porties

Ontbijt

Totale tijd: 20 - 25 min.



Scheur mij af!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

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

## Ingrediënten

Tarwebloem (g)	150
Ei* (stuk(s))	2
Biologische boeren karnemelk* (ml)	200
Bakpoeder (g)	8
Mascarpone* (g)	200
Blauwe bessen* (g)	125
Poedersuiker (g)	30
Citroen* (stuk(s))	1
Zelf toevoegen	
Suiker (el)	1
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	1
Zonnebloemolie (el)	1
Zout (tl)	½

\*in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4084 /976	861 /206
Vetten (g)	54	11
Waarvan verzadigd (g)	31,7	6,7
Koolhydraten (g)	98	21
Waarvan suikers (g)	38,8	8,2
Vezels (g)	6	1
Eiwitten (g)	25	5
Zout (g)	3,3	0,7

## Allergenen

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



## Beslag maken

- Kluts de eieren in een kom. Voeg de karnemelk toe en klop met een garde tot een luchtig geheel (zie Tip).
- Weeg 150 g bloem af. Voeg de bloem, het bakpoeder, ½ tl zout en 1 el suiker toe aan een andere kom.
- Spatel de opgeklopte eieren en karnemelk door het bloemmengsel.

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

## Pannenkoeken bakken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een grote koekenpan op middelhoog vuur.
- Schenk een soeplepel beslag in de pan (zie Tip). Bak de pannenkoek in ongeveer 2 minuten per kant bruin. Haal uit de pan en houd warm onder aluminiumfolie.
- Herhaal tot het beslag op is. Voeg indien nodig tussendoor extra zonnebloemolie toe aan de koekenpan.

**Tip:** Let op: je bakt kleine pannenkoeken - deze kun je hoger stapelen.

## Serveren

- Rasp ondertussen de schil van de citroen met een fijne rasp. Pers het citroensap uit in een kleine kom.
- Meng in een kom de mascarpone met de poedersuiker. Voeg het citroensap en de citroenrasp naar smaak toe.
- Stapel de pannenkoeken op elkaar en voeg tussen elke laag wat mascarponecrème en blauwe bessen toe.
- Schep wat mascarpone bovenop bovenop de stapel. strooi de overige citroenrasp eroverheen. Besprenkel met honing naar smaak.

## Eet smakelijk!



## Smoothiebox

3 verse smoothies | 2 porties per smoothie

Ontbijt

Totale tijd: 10 - 15 min.



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Staafmixer of blender, hoge kom

## Ingrediënten

Kokosmelk (ml)	500
Spinazie* (g)	100
Avocado (stuk(s))	1
Banaan (stuk(s))	4
Kiwi* (stuk(s))	1
Ananas* (g)	200
Handsinaasappel* (stuk(s))	2
Blauwe bessen* (g)	250
Mango* (stuk(s))	2
Kokosrasp (g)	10
Biologische halfvolle melk* (ml)	250

\*in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	374 /90
Vetten (g)	4
Waarvan verzadigd (g)	3,2
Koolhydraten (g)	10
Waarvan suikers (g)	8,5
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	1
Zout (g)	0

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

## Allergenen

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



## Smoothie met blauwe bessen en mango

- Pel 1 banaan en schil 1 mango. Snijd beide in stukken.
- Voeg de banaan, mango, 250 ml kokosmelk en 125 g blauwe bessen toe aan een blender of hoge kom met staafmixer. Mix tot een dikke smoothie.
- Schenk de smoothie in glazen en serveer.

## Tutti-fruttis smoothie met frambozen, ananas, sinaasappel en banaan

- Pel 1 banaan en snijd in stukken. Pers de sinaasappel uit en voeg het sap toe aan de blender of hoge kom met staafmixer.
- Voeg de banaan, ananas, 250 ml melk en 125 g blauwe bessen toe. Houd een paar blauwe bessen apart ter garnering. Mix tot een dikke smoothie.
- Schenk de smoothie in twee glazen en serveer.

## Green vegan smoothiebowl met avocado, mango, kiwi en spinazie

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

Eet smakelijk!

Scheur mij af!



# Amerikaanse stijl hotdogs met Brandt & Levie-worst

met bacon, gekaramelliseerde ui en augurk | 6 hotdogs

Lunch

Totale tijd: 15 - 20 min.



Scheur mij af!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Koekenpan

## Ingrediënten

Hotdogbroodje (stuk(s))	6
Brandt & Levie bio braadworst* (stuk(s))	6
Ontbijtspek* (plakje(s))	6
Ui (stuk(s))	1
Tomatenketchup* (g)	120
Gesneden augurken* (g)	100
Gefrituurde uitjes (g)	60
Zelf toevoegen	
Mosterd	naar smaak
Olijfolie (el)	1

\*in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	919 / 220
Vetten (g)	11
Waarvan verzadigd (g)	4,1
Koolhydraten (g)	20
Waarvan suikers (g)	3,8
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.



## Voorbereiden

- Snijd de ui in halve ringen.
- Verhit olijfolie in een koekenpan op middellaag vuur en bak de ui 10 - 12 minuten.
- Wikkel ondertussen de worstjes in spek.

## Grillen

- Steek de barbecue aan (zie Tip).
- Snid de broodjes open, maar niet helemaal doormidden. Leg de broodjes op de snijkant op de barbecue en rooster 3 - 5 minuten, of tot lichtbruin.
- Grill de hotdogs in 4 - 6 minuten gaar op de barbecue.

**Tip:** Je kunt de broodjes ook roosteren en de worstjes grillen in een koekenpan. De bereidingswijze blijft hetzelfde.

## Serveren

- Besmeer de broodjes met mosterd naar smaak.
- Leg de hotdogs in de broodjes.
- Verdeel de gekaramelliseerde ui over de hotdogs.
- Besprenkel de hotdogs met de tomatenketchup. Garneer met de augurken en gefrituurde uitjes.

**Eet smakelijk!**



## Vietnamese rijstvelloempia's met kip

met teriyakisaus en verse groenten | 10 stuks

Voorafje

Totale tijd: 20 - 25 min.



Scheur mij af!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Diep bord, rasp, pan, bord, kleine kom, koekenpan

## Ingrediënten

Rijstpapier (stuk(s))	1
Wortel* (stuk(s))	1
Mini-komkommer* (stuk(s))	1
Verge koriander en munt* (g)	10
Kipfilet* (stuk(s))	1
Teriyakisaus (g)	50
Radicchio en ijsbergsla* (g)	50
Pindasaus* (g)	80
Sesamolie (ml)	10
Basmatirijst (g)	75
Zelf toevoegen	
[Zoutarme] sojasaus (el)	1
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	1
Wittewijnazijn (el)	1
Zonnebloemolie (el)	1
* in de koelkast bewaren	

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	700 /167
Vetten (g)	5
Waarvan verzadigd (g)	0,8
Koolhydraten (g)	26
Waarvan suikers (g)	6,4
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	6
Zout (g)	1,1

## Allergenen

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



## Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan en kook de rijst 12 - 15 minuten. Giet af en zet apart.
- Besprenkel de rijst met zonnebloemolie. Meng goed en bewaar apart voor later gebruik.
- Rasp de wortel fijn. Snijd de verse kruiden fijn. Snijd de komkommer in kleine reepjes.
- Snijd de kip in kleine blokjes.

## Saus bereiden

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de kip toe en bak 3 - 4 minuten.
- Voeg de teriyakisaus toe en bak nog eens 3 - 4 minuten.
- Voeg de pindasaus en sesamolie toe aan een kleine kom. Meng met de sojasaus, wittewijnazijn en honing.
- Vul een diepe bord met lauwwarm water. Week een rijstvel 5 - 10 seconden in het water en leg het vervolgens op een schoon bord.

## Serveren

- Leg de kip in het midden van het rijstvel en beleg met sla, wortel, komkommer, rijst en verse kruiden.
- Vouw de onderkant van het rijstvel over de vulling, vouw de zijkanten naar binnen en rol op.
- Herhaal dit met de overige rijstvellen.
- Serveer op een grote schaal met de pinda-sojasaus erbij.

**Eet smakelijk!**



# Cheesecake met witte chocolade

met blauwebessenjam | 12 porties

Bakken

Totale tijd: 260 - 270 min.



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Kom, taartblik met een doorsnede van 24 cm, mixer, staafmixer, fijne rasp, mengkom, steelpan, kleine steelpan, lepel, hittebestendige kom

## Ingrediënten

Speculaasstukjes (g)	180
Roomkaas* (g)	300
Witte-chocoladedruppels (g)	100
Slagroom* (ml)	200
Bosbessenjam (g)	30
Limoen* (stuk(s))	1
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] roomboter (g)	75
Suiker (g)	50

\*in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1401/335
Vetten (g)	24
Waarvan verzadigd (g)	16,1
Koolhydraten (g)	26
Waarvan suikers (g)	18,6
Vezels (g)	0
Eiwitten (g)	4
Zout (g)	0,5

## Allergenen

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



## Bodem maken

- Maal in een mengkom de speculaasstukjes fijn met een staafmixer, tot het bijna een poeder is.
- Smelt de roomboter in een steelpan en meng de fijngemalen speculaas erdoor.
- Schep het mengsel in een taartvorm van 24 cm. Druk het stevig aan met de achterkant van een lepel om de bodemlaag te maken.
- Zet de speculaasbodem in de koelkast tot de vulling klaar is.

## Chocolade smelten

- Breng een laagje water aan de kook in een steelpan. Zet een hittebestendige kom op de pan en zorg dat de kom het water niet raakt.
- Voeg de witte chocolade toe en laat al roerend smelten. Zet daarna apart om af te koelen.
- Meng, wanneer de chocolade iets is afgekoeld maar nog steeds vloeibaar is, de roomkaas erdoor.
- Voeg de slagroom en suiker toe aan een andere kom en klop de slagroom met een handmixer.

## Serveren

- Rasp de schil van de limoen.
- Meng 1tl limoenrasp en de slagroom door chocolade-roomkaasvulling.
- Verdeel de cheesecakevulling over de speculaasbodem. Verdeel een paar toefjes van de bosbessenjam over de vulling en draai deze er met een vork er voorzichtig doorheen.
- Zet de cheesecake in de koelkast en laat minstens 4 uur opstijven. strooi 1 tl limoenrasp over de taart als garnering.

Eet smakelijk!



# Rabarber- en aardbeiencrumble

met zelfgemaakte crumbletopping | 4 porties

Bakken

Totale tijd: 45 - 55 min.



Scheur mij af!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Kom, grote kom, fijne rasp, ovenschaal

## Ingrediënten

Biologische ongezouten boter* (g)	100
Tarwebloem (g)	200
Gemalen kaneel (tl)	3
Rietsuiker (g)	100
Maizena (zakje(s))	½
Aardbeien* (g)	250
Citroen* (stuk(s))	1
Rabarber* (g)	110
Zelf toevoegen	
Bruine basterdsuiker (el)	1

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	991/237
Vetten (g)	10
Waarvan verzadigd (g)	6,8
Koolhydraten (g)	32
Waarvan suikers (g)	15,1
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	4
Zout (g)	0,2

## Allergenen

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



## Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Weeg de roomboter af, snijd in kleine blokjes en bewaar in de koelkast tot verder gebruik.
- Rasp de schil van de citroen met een fijne rasp. Pers de citroen uit boven een kleine kom.
- Verwijder de uiteinden van de rabarber. Snijd de rabarber en aardbeien in blokjes.

## Kruimeldeeg maken

- Meng in een grote kom de bloem, het kaneel en de rietsuiker.
- Voeg de roomboterblokjes toe en kneed het deeg met je handen. Blijf kneden tot er een kruimelige en zanderige textuur ontstaat en het deeg aan elkaar blijft plakken wanneer je erin knijpt.
- Maak grove kruimels van ongeveer 1 cm groot door het deeg tussen je vingers te wrijven en aan te drukken.

## Bakken en serveren

- Meng in een kom de rabarber, aardbeien, maizena, bruine suiker, citroenrasp en 1 el van het citroensap.
- Verdeel het rabarbermengsel over de bodem van een kleine ovenschaal. Verdeel de kruimeltopping gelijkmatig over het rabarbermengsel.
- Bak de crumble 25 - 30 minuten in de oven, of tot goudbruin.
- Laat de crumble 5 - 10 minuten afkoelen voor het serveren.

**Eet smakelijk!**



## Zelfgemaakte rabarbercake

met citroenrasp | om te delen

Bakken

Totale tijd: 60 - 70 min.



Scheur mij af!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Taartblik met een doorsnede van 24 cm, grote kom, handmixer, bakpapier, satéprikkers

## Ingrediënten

Ongezouten boter*	150
Retsuiker (g)	150
Ei* (stuk(s))	2
Tarwebloem (g)	200
Bakpoeder (g)	8
Rabarber* (g)	110
Citroen* (stuk(s))	1

\*in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1353 /323
Vetten (g)	17
Waarvan verzadigd (g)	10,2
Koolhydraten (g)	37
Waarvan suikers (g)	19,4
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	5
Zout (g)	0,6

## Allergenen

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



## Voorbereiden

- Haal de roomboter uit de koelkast, weeg af en snijd in blokjes. Laat de roomboter op kamertemperatuur komen.
- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Bekleed een taartblik met een doorsnede van 24 cm met bakpapier.
- Rasp de schil van de citroen.

## Mengen

- Klop in een grote kom de roomboter en de suiker met een handmixer op middelhoge snelheid tot een bleke en luchtige massa.
- Mix één voor één de eieren erdoor.
- Voeg het bakpoeder, de bloem en de citroenrasp toe en klop voorzichtig tot alles goed gemengd is.

## Bakken en serveren

- Was de rabarber en snijd in stukjes van 1 cm. Spatel de stukjes door het beslag.
- Giet het beslag in het taartblik.
- Bak de cake 40 - 45 minuten (zie Tip).
- Haal de cake uit de oven en laat ongeveer 30 minuten rusten, of tot de cake helemaal is afgekoeld.

**Tip:** Controleer na 45 minuten of de cake gaar is door een prikker erin te steken; als deze er schoon uitkomt, is de cake klaar.

**Eet smakelijk!**



# BBQ box met steak, hamburgers, gemarineerde kip en worstjes

met groentespiesen, aardappelen, salade en gebakken stokbrood | 4 porties

Gourmet

Totale tijd: 60 - 70 min.



Scheur mij af!

## Benodigdheden

2x aluminiumfolie, 3x kom, saladekom, 2x satéprikkers, kleine kom

## Ingrediënten voor 4 personen

Meatier-burger* (stuk(s))	4
Kipfilet met mediterrane kruiden* (stuk(s))	4
Courgette* (stuk(s))	1
Paprika* (stuk(s))	2
Rode ui (stuk(s))	1
Maiskolf* (stuk(s))	2
Aardappelen (g)	750
Komkommer* (stuk(s))	1
Rode cherrymatenen (g)	250
Veldsla* (g)	100
Teriyakisaus (g)	50
Hamburgerbol met sesam (stuk(s))	4
Varkensworstjes met tomaat en rozemarijn* (stuk(s))	4
Steak* (stuk(s))	4
Pindasaus* (g)	80
Barbecuesaus (g)	50
Knoflookteenten (stuk(s))	1
Verse bieslook, dille en bladpeterselie* (g)	20
Ongezouten boter* (g)	125
Witte demi-baguette (stuk(s))	2
Griekse kruidenmix (zakje(s))	1
Witte kaas (g)	50
<b>Zelf toevoegen</b>	
Zonnebloemolie (el)	2
Extra vierge olijfolie (tl)	1
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1
Peper & zout	naar smaak
* in de koelkast bewaren	

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	582 /139
Vetten (g)	7
Waarvan verzadigd (g)	2,9
Koolhydraten (g)	11
Waarvan suikers (g)	2,7
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	8



### Aardappelen bereiden

- Laat de roomboter op kamertemperatuur komen.
- Was de aardappelen. Zet de aardappelen onder water in een pan.
- Kook de aardappelen 10 - 12 minuten.
- Giet af en wikkel de aardappelen in aluminiumfolie. Besprenkel met een flinke scheut zonnebloemolie. Breng op smaak met peper en zout



### Groenten bereiden

- Snijd de courgette in halve maantjes. Snijd de paprika en ui in blokjes van 2 cm.
- Voeg de groenten toe aan een kom en meng met een flinke scheut zonnebloemolie en de Griekse kruidenmix. Rijg de groenten aan de satéprikkers.
- Wikkel de maiskolf in aluminiumfolie.
- Verwarm de oven voor op 180 graden.



### Salade maken

- Halveer de cherrymatenen. Voeg de helft toe aan een saladekom. Voeg de andere helft toe aan een kleine kom.
- Snijd de komkommer in fijne blokjes. Meng in de saladekom de komkommer, sla, extra vierge olijfolie en balsamicoazijn. Breng op smaak met peper en zout en schep goed om.
- Verkruimel de witte kaas erboven.



### Kruidenboter bereiden

- Snijd de verse kruiden fijn. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Meng in een kom de roomboter met de verse kruiden. Breng op smaak met peper en zout en meng goed door.
- Bak de baguette en de hamburgerbollen 3 - 4 minuten in de oven.



### Grillen

- Snijd de steak in blokjes. Meng in een kom met de teriyakisaus en rijg de blokjes aan de satéprikkers.
- Grill de aardappelen 10 - 15 minuten op de barbecue (zie Tip).
- Leg de mais en groentespiesen op de barbecue en grill 8 - 10 minuten.
- Leg de hamburgers, de kip en de worsten 3 - 4 per kant. Grill de steak 2 - 3 minuten per kant.



### Serveren

- Voeg de pinda's en BBQ-sauzen toe aan kleine kommen.
- Dek de tafel met de salade, tomaten, kruidenboter en de baguette.
- Serveer met de gegrilde kip, steak en worsten. Serveer de sauzen ernaast. Beleg de burgers en serveer op een schaal.
- Serveer de aardappelen en de mais met een toefje van de kruidenboter. Leg de groentespiesen op een schaal en serveer.

**Tip:** Je kunt het vlees en de groenten ook bakken in een pan of roosteren in een voorverwarmde oven.

Scheur mij af!

**Eet smakelijk!**



# BBQ box met zalm, garnalen, hamburgers en gemarineerde kip

met groentespiesen, aardappelen, salade en gebakken stokbrood | 4 porties

Gourmet

Totale tijd: 60 - 70 min.



Scheur mij af!

## Benodigdheden

2x aluminiumfolie, 3x kom, saladekom, 2x satéprikkers, kleine kom

## Ingrediënten voor 4 personen

Meatier-burger* (stuk(s))	4
Kipfilet met mediterrane kruiden* (stuk(s))	4
Courgette* (stuk(s))	1
Paprika* (stuk(s))	1
Rode ui (stuk(s))	1
Maiskolf* (stuk(s))	1
Aardappelen (g)	750
Komkommer* (stuk(s))	1
Rode cherrytomaten (g)	250
Veldsla* (g)	100
Teriyakisaus (g)	50
Hamburgerbol met sesam (stuk(s))	4
Zalmfilet* (stuk(s))	2
Garnalen* (g)	320
Ongezouten boter* (g)	125
Witte demi-baguette (stuk(s))	2
Verse bieslook, dille en bladpeterselie* (g)	20
Knoflookteent (stuk(s))	1
Pindasaus* (g)	80
Barbecuesaus (g)	50
Griekse kruidenmix (zakje(s))	1
Witte kaas (g)	50
<b>Zelf toevoegen</b>	
Zonnebloemolie (el)	2
Extra vierge olijfolie (tl)	1
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1
Peper & zout	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	593 /142
Vetten (g)	7
Waarvan verzadigd (g)	2,9
Koolhydraten (g)	12
Waarvan suikers (g)	2,5
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	8



### Aardappelen bereiden

- Laat de roomboter op kamertemperatuur komen.
- Was de aardappelen. Zet de aardappelen onder water in een pan.
- Kook de aardappelen 10 - 12 minuten.
- Giet af en wikkel de aardappel in aluminiumfolie. Besprenkel met een flinke scheut zonnebloemolie. Breng op smaak met peper en zout.



### Groenten bereiden

- Snijd de courgette in halve maantjes. Snijd de paprika en ui in blokjes van 2 cm.
- Voeg de groenten toe aan een kom en meng met een flinke scheut zonnebloemolie en de Griekse kruidenmix. Rijg de groenten aan de satéprikkers.
- Wikkel de maiskolf in aluminiumfolie.
- Verwarm de oven voor op 180 graden.



### Salade maken

- Halveer de cherrytomaten. Voeg de helft toe aan een saladekom. Voeg de andere helft toe aan een kleine kom.
- Snijd de komkommer in fijne blokjes. Meng in de saladekom de komkommer, sla, extra vierge olijfolie en balsamicoazijn. Breng op smaak met peper en zout en schep goed om.
- Verkruimel de witte kaas erboven.



### Kruidenboter bereiden

- Snijd de verse kruiden fijn. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Meng in een kom de roomboter met de verse kruiden. Breng op smaak met peper en zout en meng goed door.
- Bak de baguette en de hamburgerbollen 3 - 4 minuten in de oven.



### Grillen

- Meng in een kom de zalm met de teriyakisaus. Rijg de garnalen aan de satéprikkers.
- Grill de aardappelen 10 - 15 minuten op de barbecue (zie Tip).
- Grill de mais en groentespiesen 8 - 10 minuten op de barbecue.
- Grill de hamburgers, de kip en zalm 3 - 4 per kant. Grill de garnalen 2 - 3 minuten per kant.

**Tip:** Je kunt het vlees en de groenten ook bakken in een pan of roosteren in een voorverwarmde oven.



### Serveren

- Voeg de pinda's en BBQ-sauzen toe aan kleine kommen.
- Dek de tafel met de salade, tomaten, kruidenboter en de baguette.
- Serveer met de gegrilde kip, garnalen en de zalm. Serveer de sauzen ernaast. Beleg de burgers en serveer op een schaal.
- Serveer de aardappelen en de mais met een toefje van de kruidenboter. Leg de groentespiesen op een schaal en serveer.

**Eet smakelijk!**

Scheur mij af!



## Salade caprese

met vers basilicum en pistachenoten | 2 porties

Voorafje

Totale tijd: 10 - 15 min.



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Koekenpan

## Ingrediënten

Mozzarella* (bol(len))	2
Pruimtomaat (stuk(s))	3
Balsamicocrème (ml)	16
Vers basilicum* (g)	20
Pistachenoten (g)	20
Zelf toevoegen	
Extra vierge olijfolie (el)	2
Zout	naar smaak

\*in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2197 /525	792 /189
Vetten (g)	40	15
Waarvan verzadigd (g)	17,7	6,4
Koolhydraten (g)	13	5
Waarvan suikers (g)	9,5	3,4
Vezels (g)	3	1
Eiwitten (g)	27	10
Zout (g)	0,8	0,3

## Allergenen

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



## Voorbereiden

- Laat de mozzarella uitlekken en snijd in dunne plakken.
- Snijd de tomaat in plakken in dezelfde dikte als de mozzarella.

## Noten roosteren

- Ris de blaadjes van het basilicum (zie Tip).
- Verhit een koekenpan zonder olie op hoog vuur en rooster de pistachenoten 2 - 3 minuten, of tot goudbruin. Haal uit de pan, laat afkoelen en hak grof.

**Tip:** Je kunt de blaadjes eventueel ook grofsnijden.

## Serveren

- Leg de tomaat- en mozzarellaplakken om en om op een bord.
- Besprenkel met de extra vierge olijfolie en de balsamicocrème. Breng op smaak met peper en zout.
- Garneer met het basilicum en de pistachenoten.

**Eet smakelijk!**

## Ontbijtbox

### Kickstart je dag!

**1** Wraptosti's met ham en tomaat  
met mosterdmayo

**2** Mango-yoghurt smoothie

**3** Crackers met avocado, ham en eieren

## Wraptosti's met ham en tomaat

met mosterdmayo | 2 porties

15 min.



#### Benodigdheden

Kleine kom, koekenpan

#### Ingrediënten voor 2 personen

Witte tortilla (stuk(s))	4
Achterham* (plakje(s))	4
Geraspte Goudse kaas* (g)	100
Tomaat (stuk(s))	1
<b>Zelf toevoegen</b>	
Mosterd (tl)	2
[Plantaardige] mayonaise (el)	2
Zonnebloemolie (el)	½

\* in de koelkast bewaren

#### Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2682 /641	1189 /284
Vetten (g)	39	17
waarvan verzadigd (g)	13,5	6
Koolhydraten (g)	46	20
waarvan suikers (g)	3,5	1,6
vezels (g)	3	1
Eiwitten (g)	24	11
Zout (g)	3,1	1,4

#### Stap 1.

- Leg elke tortilla plat neer en snijd met een mes vanuit het midden naar de rand van de wrap.
- Snijd de tomaat in dunne plakjes.
- Meng in een kleine kom de mosterd en de mayonaise.

#### Stap 2.

- Beleg de eerste kwart van de tortilla, links van de inkeping, met ham.
- Bestrooi de kwart tortilla rechts onder de ham met geraspte kaas.
- Beleg de volgende kwart tortilla, rechts van de geraspte kaas, met de plakjes tomaat.
- Besmeer de laatste kwart tortilla met de mosterdmayo.

#### Stap 3.

- Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Vouw de kwarten één voor één voorzichtig om, zodat er een driehoekige wrap ontstaat: vouw eerst het gedeelte met de ham over het deel met de geraspte kaas.
- Vouw daarna over de tomaten en als laatste over de mosterdmayo. Duw de tortilla voorzichtig plat.
- Bak de driehoekige wraps 2 - 3 minuten per kant, tot ze goudbruin zijn en de kaas gesmolten is.

#### Stap 4.

- Serveer de wraptosti's met ham en tomaat op borden.

#### Allergenen

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

## Contact

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

## Ontbijtbox

# Mango-yoghurtsmoothie

4 porties | 2 x ontbijt voor 2 personen

10 min.



## Benodigdheden

Blender of staafmixer met hoge kom

## Ingrediënten voor 4 porties

Mango* (stuk(s))	3
Biologische volle yoghurt* (g)	200
Biologische halfvolle melk* (ml)	400
Kokosrasp (g)	20

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	290 /69
Vetten (g)	2
waarvan verzadigd (g)	1,5
Koolhydraten (g)	10
waarvan suikers (g)	8
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	2
Zout (g)	0

## Allergenen

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

# Crackers met avocado, ham en eieren

4 porties | 2 x ontbijt voor 2 personen

10 min.



## Benodigdheden

Steelpan

## Ingrediënten voor 4 porties

Crackers (stuk(s))	12
Ei* (stuk(s))	6
Avocado (stuk(s))	2
Achterham* (plak(jes))	12
Zelf toevoegen	
Peper en zout	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	689 /167
Vetten (g)	11
waarvan verzadigd (g)	2
Koolhydraten (g)	2
waarvan suikers (g)	0,7
Vezels (g)	3
Eiwitten (g)	9
Zout (g)	0,7

- Schil de mango en snijd de helft in blokjes. Voeg de helft van de mango, de helft van de yoghurt en de helft van de melk toe aan een blender of hoge kom met staafmixer.

- Mix met de blender of een staafmixer tot een dikke smoothie.
- Schenk in glazen en garneer met de helft van de kokosrasp.
- Herhaal het recept voor een tweede ontbijt de volgende dag.

- Breng in een steelpan ruim water aan de kook. Zodra het water kookt, het ei voorzichtig toe en kook het ei 8 - 10 minuten.
- Spoel het ei daarna kort met koud water. Pel het ei en snijd het ei doormidden. Serveer de helft van de crackers op borden.
- Halveer 1 avocado en verwijder de pit. Voeg het vruchtvlees toe aan een kleine kom en prak met een vork. Breng op smaak met peper en zout. Verdeel over de crackers. Leg daarna de eihelften erbovenop en breng op smaak met peper en zout.
- Herhaal dit recept voor een tweede ontbijt de volgende dag.

Eet smakelijk!



## Nacho's met kaas en bosui

met smokey roomsaus | om te delen

Voorafje

Totale tijd: 15 - 20 min.



Scheur mij af!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom

## Ingrediënten

Sweet chili tortillachips (g)	300
Geraspte Goudse kaas* (g)	100
Bosui* (bosje(s))	1
Biologische zure room* (g)	50
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	1
Smokey tomatenketchup* (g)	35

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1310 / 313
Vetten (g)	16
Waarvan verzadigd (g)	4,8
Koolhydraten (g)	32
Waarvan suikers (g)	3,7
Vezels (g)	4
Eiwitten (g)	8
Zout (g)	1,3

## Allergenen

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



## Voorbereiden

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

## Saus maken

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

## Serveren

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

**Eet smakelijk!**



## No-bake rabarber cheesecake

met speculaasstukjes, aardbei en pistachenoten | 4 porties

Dessert

Totale tijd: 25 - 30 min.



Scheur mij af!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Kom, fijne rasp, steelpan, kleine kom

## Ingrediënten

Speculaasstukjes (g)	120
Bio yoghurt Griekse stijl* (g)	100
Slagroom* (ml)	200
Kristalsuiker (g)	150
Aardbeien* (g)	150
Citroen* (stuk(s))	1
Pistachenoten (g)	20
Rabarber* (g)	110
Zelf toevoegen	
Water (ml)	75

\*in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	991/237
Vetten (g)	13
Waarvan verzadigd (g)	7,9
Koolhydraten (g)	28
Waarvan suikers (g)	21,9
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	2
Zout (g)	0,3

## Allergenen

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



## Compote maken

- Verwijder de uiteinden van de rabarber en snijd de rabarber in kleine stukjes.
- Voeg de rabarber, 100 g suiker en de aangegeven hoeveelheid water toe aan een steelpan.
- Laat 18 - 20 minuten pruttelen op laag tot middelmatig vuur, of tot de rabarber volledig uit elkaar is gevallen en de saus stroperig is.
- Haal de pan van het vuur en zet apart. Laat volledig afkoelen.

## Roomvulling maken

- Rasp de schil van de citroen met een fijne rasp. Pers de citroen uit in een kleine kom.
- Snijd de aardbeien in plakjes en eventuele kleinere aardbeien in kwartjes.
- Meng in een kom de room met de Griekse yoghurt en 50 g suiker. Klopt met een elektrische garde of handmixer tot een licht en luchtig mengsel.
- Meng voorzichtig 2 el citroensap en 1 tl citroenrasp door het mengsel.

## Vullen en serveren

- Zet 4 glazen klaar. Schep in elk glas een laagje room, gevolgd door een laag speculaasstukjes, een laag rabarbercompote en een laag aardbeien. Herhaal deze stap en eindig met een laag aardbeien.
- Zet de cheesecakes minimaal 2 uur in de koelkast om op te stijven.
- Hak de pistachenoten grof.
- Garneer de cheesecakes vlak voor serveren met de pistachenoten en de overige citroenrasp.

Eet smakelijk!



# Gegrilde garnalenspiesjes met geroosterde ciabatta

met aioli en mangosalsa | om te delen

## Voorafje

Totale tijd: 15 - 20 min.



Scheur mij af!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Satéprikkers, 2x kom

## Ingrediënten

Garnalen* (g)	440
Mango* (stuk(s))	1
Aioli* (g)	75
Limoen* (stuk(s))	1
Witte ciabatta (stuk(s))	2
BBQ-rub (zakje(s))	1
Knoflookteenten (stuk(s))	2
Rode cherrylampen (g)	125
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	1
Extra vierge olijfolie (el)	1
Witewijnazijn (tl)	2
Peper & zout	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	590 /141
Vetten (g)	8
Waarvan verzadigd (g)	0,8
Koolhydraten (g)	11
Waarvan suikers (g)	3,6
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	7
Zout (g)	0,6

## Allergenen

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



## Voorbereiden

- Pers de knoflook of snijd fijn.
- Snijd de helft van de limoen in partjes. Pers de overige limoen uit in een kom.
- Voeg de garnalen, knoflook, BBQ-rub (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en olijfolie toe aan de kom. Meng goed en zet apart.
- Snijd de cherrylampen in vieren. Schil de mango, snijd het vruchtvlees in blokjes en voeg toe aan een andere kom. Voeg de witewijnazijn en extra vierge olijfolie toe en breng op smaak met peper en zout.

## Grillen

- Rijg de garnalen aan spiesjes. Snijd het brood open, besprenkel met olijfolie naar smaak en rooster op middelmatig vuur op de barbecue.
- Grill de garnalen minimaal 3 - 4 minuten op de barbecue, of tot gaar (zie Tip).

**Tip:** Je kunt de garnalen ook in een pan bakken met een scheutje olijfolie.

## Serveren

- Serveer de gegrilde garnalen op een serveerschaal en garneer met de mangosalsa. Leg de geroosterde ciabatta ernaast.
- Serveer met de limoenpartjes en aioli.

**Eet smakelijk!**



## Trio van kruidenboter

met verse kruiden, zongedroogde tomaat en miso | om te delen

### Voorafje

Totale tijd: 45 - 55 min.



Scheur mij af!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Kom, vershoudfolie

## Ingrediënten

Ongezouten boter*	(g)	250
Witte miso	(g)	40
Verge bladpeterselie en bieslook*	(g)	20
Knoflookteent	(stuk(s))	1
Siciliaanse kruidenmix	(zakje(s))	1
Zongedroogde tomaten	(g)	30
Zelf toevoegen		
Peper & zout		naar smaak

\*in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2369 /566
Vetten (g)	59
Waarvan verzadigd (g)	38
Koolhydraten (g)	5
Waarvan suikers (g)	2
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	2
Zout (g)	1,8

## Allergenen

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



## Voorbereiden

- Haal de roomboter uit de koelkast, snijd in blokjes en laat op kamertemperatuur komen. Verdeel de roomboter in 3 gelijke porties over aparte kommen.
- Pers de knoflook of snijd fijn.
- Snijd de verse kruiden fijn.
- Snijd de zongedroogde tomaten fijn.

## Mengen

- Meng de eerste portie roomboter met de miso (let op: zout! Gebruik naar smaak).
- Meng de tweede portie roomboter met de verse kruiden en knoflook. Breng op smaak met peper en zout.
- Meng de derde portie roomboter met de zongedroogde tomaten en de Siciliaanse kruidenmix.

## Serveren

- Rol elk stuk roomboter apart op in plasticfolie, in de vorm van een worstje. Leg de folie minimaal 30 minuten in de koelkast, verwijder de folie en serveer de boterrolletjes op een plankje of serveerschaal (zie Tip).

**Tip:** Je kunt de drie soorten boter ook in aparte kommen serveren.

**Eet smakelijk!**



## Hartige ontbijtcrackers

met 3 variaties van toppings | 2 porties per dag

Ontbijt

Totale tijd: 10 - 15 min.



Scheur mij af!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

## Steelpan, kleine kom

## Ingrediënten

Crackers (stuk(s))	12
Achterham* (plakje(s))	4
Kruidenroomkaas* (g)	100
Mini-komkommer* (stuk(s))	1
Avocado (stuk(s))	3
Verse geitenkaas* (g)	100
Ei* (stuk(s))	2
<b>Zelf toevoegen</b>	

Peper & zout naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	787 /188
Vetten (g)	15
Waarvan verzadigd (g)	4,8
Koolhydraten (g)	2
Waarvan suikers (g)	1
Vezels (g)	3
Eiwitten (g)	6
Zout (g)	0,5

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

### Allergenen

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



## Optie 1: Ham, komkommer en roomkaas

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

## Optie 2: smashed avocado en gekookte eieren

- Breng ruim water aan de kook in een steelpan. Leg de eieren voorzichtig in het water en laat 5 - 7 minuten koken.
  - Spoel het ei af onder koud water, pel het ei en halveer.
  - Halveer de avocado en verwijder de pit en schil. Prak het vruchtvlees.
  - Verdeel vier crackers over twee borden, verdeel de avocadopuree ertover, leg de eieren erop en breng op smaak met peper en zout.

### Optie 3: Verse geitenkaas en avocado

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

Eet smakelijk!



# Ontbijtbowls met Griekse yoghurt en vers fruit

met 3 variaties van toppings | 2 porties per dag

Ontbijt

Totale tijd: 10 - 15 min.



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

### Ingrediënten

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

\*in de koelkast bewaren

### Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	482 /115
Vetten (g)	7
Waarvan verzadigd (g)	4
Koolhydraten (g)	8
Waarvan suikers (g)	5,6
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	3
Zout (g)	0,1

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

### Allergenen

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



### Griekse yoghurt met blauwe bessen, appel en pompoenpitten

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

### Griekse yoghurt met mango, appel en geraspte kokos

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

### Griekse yoghurt met blauwe bessen, mango en walnoten

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

**Eet smakelijk!**



## Extra cheesy pesto-knoflookbrood

met Goudse kaas | om te delen

Voorafje

Totale tijd: 20 - 25 min.



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom

## Ingrediënten

Knoflookteentje (stuk(s))	2
Pesto genovese* (g)	40
Witte demi-baguette (stuk(s))	4
Geraspte Goudse kaas* (g)	150
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	4

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1348 /322
Vetten (g)	16
Waarvan verzadigd (g)	5,3
Koolhydraten (g)	35
Waarvan suikers (g)	0,8
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	10
Zout (g)	1,2

## Allergenen

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



## Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Pers de knoflook of snijd fijn.
- Snijd het brood in plakken, maar snijd de plakken niet helemaal door. Leg het brood op een bakplaat met bakpapier.

## Baguettes bereiden

- Meng in een kom de knoflook, de kaas, de pesto en de olijfolie.
- Vul het brood gelijkmatig met  $\frac{2}{3}$  van het pestomengsel (zie Tip).

**Tip:** Het is niet erg als het brood scheurt. De smeltende kaas zal het brood bij elkaar houden in de oven.

## Serveren

- Verdeel het overige pestomengsel over de bovenkant van het brood.
- Bak het brood 10 - 12 minuten in de oven, of tot de kaas is gesmolten en goudbruin kleurt.
- Leg het brood op een serveerschaal.
- Laat iets afkoelen. Scheur of snijd dan in plakken.

**Eet smakelijk!**



# Pokébowl met garnalen en avocado

met sriracha-mayo en furikake | 2 porties

Lunch

Totale tijd: 15 - 20 min.



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Pan met deksel, koekenpan

## Ingrediënten

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

\*in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

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

## Allergenen

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



## Rijst koken

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

## Garnalen bakken

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

## Serveren

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

**Eet smakelijk!**



# Eggs royale met gerookte zalm

op brioche met hollandaisesaus | 2 porties

Ontbijt

Totale tijd: 25 - 30 min.



Scheur mij af!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

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

## Ingrediënten

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

\*in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

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

## Allergenen

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



## Eieren pocheren

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

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

## Spinazie bereiden

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

## Serveren

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

**Eet smakelijk!**



## Pulled chicken wraps

met rauwkost en cherrytomaten | 2 porties

Lunch

Totale tijd: 10 - 15 min.



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Aluminiumfolie, saladekom, koekenpan

## Ingrediënten

Rodekool, wittekool en wortel* (g)	200
Rode cherrytomaten (g)	125
Smokey tomatenketchup* (g)	60
Witte tortilla (stuk(s))	4
BBQ-rub (zakje(s))	½
Pulled chicken* (g)	200
Zelf toevoegen	
Mosterd (tl)	2
Bruine basterdsuiker (tl)	2
Zonnebloemolie (el)	1
Witewijnazijn (tl)	2
[Plantaardige] mayonaise (el)	2
Peper & zout	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2920 / 698	704 / 168
Vetten (g)	36	9
Waarvan verzadigd (g)	6,5	1,6
Koolhydraten (g)	61	15
Waarvan suikers (g)	17,4	4,2
Vezels (g)	8	2
Eiwitten (g)	28	7
Zout (g)	2,9	0,7

## Allergenen

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



## Pulled chicken opwarmen

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Voeg de pulled chicken en ½ zakje BBQ-rub (let op: pittig! Gebruik naar smaak) toe en bak 1 - 2 minuten. Roer de smokey ketchup, mosterd en bruine suiker erdoor.
- Verwarm al roerend nog 1 - 2 minuten.

## Salade maken

- Verpak de tortilla's in aluminiumfolie en verwarm 3 - 4 minuten in de oven.
- Meng in een saladekom de mayonaise met de witewijnazijn en breng op smaak met peper en zout.
- Meng de mix van rodekool, wittekool en wortel door de dressing en meng goed.

## Serveren

- Halveer de cherrytomaten.
- Vul de tortilla's met de rauwkost, pulled chicken en cherrytomaten.

**Eet smakelijk!**



# Turks broodje met kip kebab en yoghurt-knoflooksaus

met feta en tomaat | 2 porties

Lunch

Totale tijd: 10 - 15 min.



Scheur mij af!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Koekenpan, 2x kleine kom

## Ingrediënten

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

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2481 /593	601 /144
Vetten (g)	24	6
Waarvan verzadigd (g)	11,9	2,9
Koolhydraten (g)	57	14
Waarvan suikers (g)	10	2,4
Vezels (g)	4	1
Eiwitten (g)	36	9
Zout (g)	3	0,7

## Allergenen

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



## Voorbereiden

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

## Kip kebab bakken

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

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

## Serveren

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

**Eet smakelijk!**



# Flammkuchen met gerookte zalm

met citroen, kappertjes en zure room | 2 porties

Lunch

Totale tijd: 15 - 20 min.



Scheur mij af!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier

## Ingrediënten

Flammkuchen* (stuk(s))	2
Koudgerookte zalm* (g)	120
Biologische zure room* (g)	100
Kappertjes (g)	30
Rode ui (stuk(s))	1
Citroen* (stuk(s))	1
Veldsla* (g)	80
Zelf toevoegen	
Peper & zout	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1812 /433	557 /133
Vetten (g)	14	4
Waarvan verzadigd (g)	4,9	1,5
Koolhydraten (g)	50	15
Waarvan suikers (g)	4,4	1,4
Vezels (g)	3	1
Eiwitten (g)	24	7
Zout (g)	2,2	0,7

## Allergenen

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



1



2



3

## Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Leg de flammkuchen op een bakplaat met bakpapier.
- Snijd de ui in halve ringen.

## Toppings toevoegen

- Houd 1 el zure room apart voor de garnering. Besmeer de flammkuchen met de overige zure room.
- Beleg met de ui en kappertjes. Breng op smaak met peper en zout.
- Bak de flammkuchen in 8 - 10 minuten goudbruin in de oven.
- Snijd de citroen ondertussen in partjes.

## Serveren

- Snijd de flammkuchen in stukken. Beleg met de gerookte zalm en verdeel de achtergehouden zure room erover.
- Leg de sla erbovenop.
- Serveer de citroenpartjes ernaast.

Eet smakelijk!



## Tutti-fruttis smoothie met blauwe bessen

met ananas, sinaasappel en banaan | 2 porties

Ontbijt

Totale tijd: 5 - 10 min.



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

2x blender of staafmixer met hoge kom

## Ingrediënten

Banaan (stuk(s))	1
Handsinaasappel* (stuk(s))	2
Ananas* (g)	200
Blauwe bessen* (g)	125
Biologische halfvolle melk* (ml)	250

\*in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1075 /257	237 /57
Vetten (g)	2	1
Waarvan verzadigd (g)	1,3	0,3
Koolhydraten (g)	49	11
Waarvan suikers (g)	37,2	8,2
Vezels (g)	4	1
Eiwitten (g)	7	2
Zout (g)	0,1	0

## Allergenen

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



## Snijden

- Pel 1 banaan en snijd in plakjes.
- Pers de sinaasappel uit boven een blender of hoge kom met staafmixer.

## Mixen

- Voeg de banaan, ananas, 250 ml melk en 125 g blauwe bessen toe, maar houd een paar blauwe bessen apart ter garnering.
- Mix tot een dikke smoothie.

## Serveren

- Schenk de smoothie in twee glazen en garneer met de blauwe bessen.

**Eet smakelijk!**



## Overnight oats

met appel-kaneel | pistache-blauwe bessen | kiwi-kokos

Ontbijt

Totale tijd: 10 - 15 min.



Scheur mij af!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Kom, fijne rasp, vershoudfolie, kleine kom

## Ingrediënten

Biologische halfvolle melk* (ml)	1000
Havermout (g)	400
Chiazaad (g)	20
Bio yoghurt Griekse stijl* (g)	150
Gemalen kaneel (tl)	3
Rozijnen (g)	40
Walnootstukjes (g)	20
Pistachenoten (g)	20
Kivi* (stuk(s))	2
Kokosrasp (g)	30
Appel* (stuk(s))	1
Limoen* (stuk(s))	1
Blauwe bessen* (g)	125
Zelf toevoegen	
Honing [of plantaardig alternatief]	naar smaak
Zout (tl)	1/2

\*in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	606 /145
Vetten (g)	5
Waarvan verzadigd (g)	2
Koolhydraten (g)	19
Waarvan suikers (g)	4,5
Vezels (g)	3
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.



## Variatie 1: Appel-kaneel (2 porties)

- Meng in een kom de havermout met de melk, de yoghurt, het chiazaad en een snufje zout. Dek de kom af met plasticfolie en laat het liefst een nacht, maar minimaal 6 uur, weken in de koelkast.
- Verdeel  $\frac{1}{3}$  van de overnight oats over twee kommen.
- Verwijder het klokhuis van de appel en snijd de appel in blokjes. Meng  $\frac{2}{3}$  van de appelblokjes, de rozijnen en een snufje kaneel door de havermout. Voeg honing toe naar smaak.
- Garneer de overnight oats met de overige appelblokjes en de walnootstukjes.

## Variatie 2: Pistache-blauwe bessen (2 porties)

- Verdeel de helft van de blauwe bessen over twee kommen. Prak de blauwe bessen met een vork tot een puree.
- Verdeel  $\frac{1}{3}$  van de overnight oats over de twee kommen. Meng goed met de blauwebessenpuree.
- Voeg eventueel honing toe naar smaak voor extra zoete overnight oats.
- Garneer de overnight oats met de pistachenoten en de overige blauwe bessen.

## Variatie 3: Kiwi-kokos (2 porties)

- Verdeel  $\frac{1}{3}$  van de overnight oats over twee kommen.
- Rasp de schil van de limoen. Halveer de limoen en pers uit boven een kleine kom.
- Voeg 1 el limoensap en  $\frac{1}{3}$  kokosrasp toe aan elke kom en meng met de overnight oats.
- Snijd de kiwi in plakjes en garneer de overnight oats met de kiwi en overige kokosrasp. Bestrooi met limoensap naar smaak.

Eet smakelijk!



## Appeltaart-wentelteefjes

met citroenslagroom | 2 porties

Ontbijt

Totale tijd: 25 - 30 min.



Scheur mij af!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Kom, diep bord, koekenpan met deksel, grote kom, grote koekenpan, fijne rasp, handmixer, garde

## Ingrediënten

Slagroom* (ml)	100
Citroen* (stuk(s))	1
Appel* (stuk(s))	2
Gemalen kaneel (tl)	3
Briochebroodje (stuk(s))	2
Ei* (stuk(s))	2
Biologische halfvolle melk* (ml)	125
Zelf toevoegen	
Suiker (el)	1
[Plantaardige] roomboter (el)	1
Water voor saus (ml)	100
Zout	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2841 /679	632 /151
Vetten (g)	36	8
Waarvan verzadigd (g)	20,8	4,6
Koolhydraten (g)	68	15
Waarvan suikers (g)	26,8	6
Vezels (g)	8	2
Eiwitten (g)	18	4
Zout (g)	1	0,2

## Allergenen

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



## Voorbereiden

- Klop met een handmixer de room met de helft van de suiker 2 - 3 minuten in een kom.
- Rasp de schil van de citroen boven de slagroom, roer goed door en zet in de koelkast tot stap 4.
- Snijd de appels in blokjes van 1 cm en voeg toe aan een grote kom. Pers de citroen erboven uit, voeg de overige suiker toe en meng goed.

## Appelmoes maken

- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelmatig vuur.
- Voeg de aangegeven hoeveelheid water en het appelmengsel toe en zet het vuur laag. Laat 6 minuten afgedekt pruttelen.
- Haal het deksel van de pan, roer de helft van de kaneel erdoor en laat nog 6 minuten pruttelen, of tot de appel zacht wordt en de suiker is opgelost.
- Snijd de briochebroodjes doormidden. Klop met een garde de eieren, de melk, een snufje zout en de overige kaneel in een groot diep bord.

## Serveren

- Verhit een klontje roomboter in een grote koekenpan op middelhoog vuur.
- Week de briocheplakken per twee stuks in het eimengsel, tot ze volledig verzadigd zijn.
- Bak direct de briocheplakken 4 minuten per kant, of tot ze goudbruin zijn. Herhaal dit tot alle plakjes klaar zijn.
- Verdeel de wentelteefjes over de borden. Schep de appelmoes en de citroenslagroom ertop.

Eet smakelijk!



## Bao buns met garnalen en koolsla

met sriracha-mayo en gomasio | 2 porties

Lunch

Totale tijd: 15 - 20 min.



Scheur mij af!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Kom, koekenpan

## Ingrediënten

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

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2343 /560	661 /158
Vetten (g)	27	8
Waarvan verzadigd (g)	3,4	1
Koolhydraten (g)	59	17
Waarvan suikers (g)	12,5	3,5
Vezels (g)	4	1
Eiwitten (g)	19	5
Zout (g)	1,9	0,5

## Allergenen

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



## Koolsla maken

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

## Garnalen bakken

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

## Serveren

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

**Eet smakelijk!**



# Mexicaanse stijl burger met zelfgemaakte guacamole

met chipotle-mayo en jalapeños | 2 porties

Lunch

Totale tijd: 20 - 25 min.



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Grillpan of koekenpan, 2x kleine kom

## Ingrediënten

Hamburgerbol met sesam (stuk(s))	2
Meatier-burger* (stuk(s))	2
Gesneden jalapeño's* (g)	30
Rode ui (stuk(s))	1
Avocado (stuk(s))	1
Tomaat (stuk(s))	1
Limoen* (stuk(s))	1
Chipotle-pasta (g)	10
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] mayonaise (el)	1
Peper & zout	naar smaak

\*in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2770 /662	759 /181
Vetten (g)	40	11
Waarvan verzadigd (g)	10,9	3
Koolhydraten (g)	44	12
Waarvan suikers (g)	10,1	2,8
Vezels (g)	8	2
Eiwitten (g)	28	8
Zout (g)	2,9	0,8

## Allergenen

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



## Voorbereiden

- Halveer de avocado en verwijder de pit en schil. Prak het vruchtvlees in een kleine kom fijn.
- Snipper de ui fijn en snijd de tomaat in blokjes. Voeg de ui en tomaat toe aan de kom.
- Pers de limoen uit en meng met de avocado, tomaat en ui. Breng op smaak met peper en zout.
- Meng in een kleine kom de chipotle-pasta met de mayonaise.

## Grillen

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

**Tip:** Je kunt de broodjes en de burgers ook in een koekenpan of grillpan bakken. De bereidingswijze blijft verder hetzelfde.

## Beleggen

- Besmeer de onderste helft van het broodje met de zelfgemaakte guacamole.
- Leg de burger erop.
- Besmeer de bovenste helft met de chipotle-mayo.
- Garneer met de jalapeños (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en serveer.

**Eet smakelijk!**



## Kipsaté met pindasaus

met verse koriander en gefrituurde uitjes | 4 porties

Voorafje

Totale tijd: 15 - 20 min.



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Kom, steelpan, satéprikkers

## Ingrediënten

Verse koriander* (g)	10
Hoisinsaus (g)	50
Pindasaus* (g)	120
Gefrituurde uitjes (g)	30
Kippendijreepjes* (g)	400
Zelf toevoegen	
[Zoutarme] sojasaus (el)	2½
[Zoutarme] ketjap manis (el)	1
Sambal	naar smaak
Peper & zout	naar smaak

\*in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	764/183
Vetten (g)	11
Waarvan verzadigd (g)	3,9
Koolhydraten (g)	8
Waarvan suikers (g)	5,7
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	13
Zout (g)	1,4

## Allergenen

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



## Voorbereiden

- Snijd de kip in de lengte in dunne repen.
- Meng in een kom de hoisinsaus met de sojasaus. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de kip toe, meng met de marinade en houd apart.

## Kip grillen

- Steek de barbecue aan (zie Tip).
- Rijg de kip aan de spiesen.
- Leg de kipspiesen op de barbecue en grill 8 - 10 minuten, of tot de kip gaar is.
- Snijd de koriander fijn.

**Tip:** Je kunt de kipspiesen ook 8 - 10 minuten in de oven roosteren, of in de koekenpan bakken.

## Serveren

- Voeg de pindasaus en ketjap manis toe aan een steelpan en verwarm al roerend 3 - 5 minuten. Voeg sambal naar smaak toe.
- Leg de kipspiesen op een serveerschaal.
- Serveer de pindasaus ernaast. Garneer met de gefrituurde uitjes.
- Bestrooi de kip met de koriander.

**Eet smakelijk!**