



Nacho's met kaas en bosui

met zoetzure chili-roomsaus | om te delen

Voorafje

Totale tijd: 15 - 20 min.



Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom

Ingrediënten

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

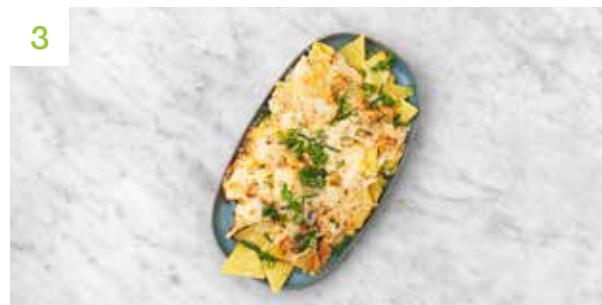
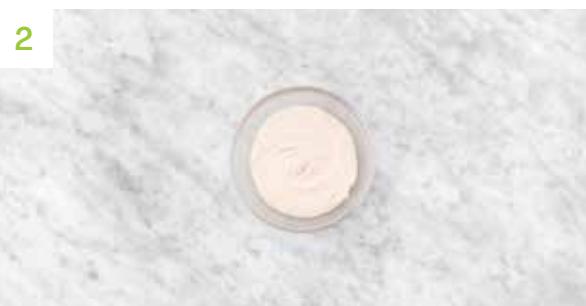
* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1340 /320
Vetten (g)	17
Waarvan verzadigd (g)	5
Koolhydraten (g)	33
Waarvan suikers (g)	2,4
Vezels (g)	3
Eiwitten (g)	7
Zout (g)	1

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

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!



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))	½
Wortel* (stuk(s))	1
Mini-komkommer* (stuk(s))	1
Verge koriander en munt* (g)	10
Kipfilet* (stuk(s))	1
Teriyakisaus (g)	25
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)	662 / 158
Vetten (g)	6
Waarvan verzadigd (g)	1
Koolhydraten (g)	21
Waarvan suikers (g)	5,3
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	7
Zout (g)	0,8

Allergenen

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



Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan 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, witte wijnazijn 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!



Mexicaanse stijl tostada's met garnalen

met zelfgemaakte guacamole | 2 porties

Voorafje

Totale tijd: 15 - 20 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, koekenpan

Ingrediënten

Limoen* (stuk(s))	1
Avocado (stuk(s))	2
Garnalen* (g)	160
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	1
Sriracha-mayo* (g)	50
Witte tortilla (stuk(s))	4
Tomaat (stuk(s))	1
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	1
Peper & zout	naar smaak

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2824 /675	757 /181
Vetten (g)	43	11
Waarvan verzadigd (g)	5,1	1,4
Koolhydraten (g)	51	14
Waarvan suikers (g)	5,8	1,6
Vezels (g)	7	2
Eiwitten (g)	20	5
Zout (g)	2,3	0,6

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Leg de tortilla's op een bakplaat met bakpapier. Besprenkel elke tortilla met wat olijfolie.
- Bak de tortilla's in 4 - 5 minuten goudbruin. Haal uit de oven en zet opzij om af te laten koelen.
- Halver de avocado en verwijder de pit. Voeg het vruchtvlees toe aan een kom.

Garnalen bakken

- Snijd de limoen in partjes. Snijd de tomaat in blokjes.
- Prak de avocado met een vork.
- Meng de avocado met de tomaat en het sap van één limoenpartje. Breng op smaak met peper en zout.
- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de garnalen en de Mexicaanse kruiden (let op: pittig! Gebruik naar smaak) 3 - 4 minuten.

Serveren

- Verdeel de tortilla's over borden en verdeel de guacamole over de tortilla's.
- Leg er de garnalen erbovenop en besprenkel met de sriracha-mayo.
- Garneer met de overige limoenpartjes.

Eet smakelijk!



Kipsaté met kroepoek

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, koekenpan

Ingrediënten

Verse koriander* (g)	10
Hoisinsaus (g)	50
Pindasaus* (g)	120
Gefrituurde uitjes (g)	30
Kroepoek met Noordzeegarnalen (g)	60
Kippendijreepjes* (g)	400
Zelf toevoegen	
[Zoutarme] sojasaus (el)	2½
[Zoutarme] ketjap manis (el)	1
Sambal	naar smaak
[Plantaardige] roomboter (el)	½
Peper & zout	naar smaak

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	924/221
Vetten (g)	14
Waarvan verzadigd (g)	4,4
Koolhydraten (g)	12
Waarvan suikers (g)	5,2
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	12
Zout (g)	1,4

Allergenen

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



Kip marinieren

- Snijd de kip in de lengte in kleinere reepjes.
- Maak in een kom een marinade van de hoisinsaus en de sojasaus. Breng op smaak met peper en zout.
- Leg de kip in de marinade en zet opzij tot verder gebruik.
- Snijd de verse koriander fijn.

Pindasaus maken

- Verhit de pindasaus en de ketjap al roerend in een pan op laag vuur. Voeg sambal toe naar smaak.
- Verhit ondertussen de roomboter in een koekenpan en bak de kip in 6 - 8 minuten op middelhoog vuur. Breng op smaak met peper en zout.

Serveren

- Leg de kip op een serveerschaal.
- Serveer de pindasaus apart en garneer met de gefrituurde uitjes.
- Garneer de kip en saus met de verse koriander.
- Serveer met de kroepoek.

Eet smakelijk!



Krokant gebakken garnalen

met sriracha-mayo en mangodip | 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, 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)	806 / 193
Vetten (g)	12
Waarvan verzadigd (g)	2
Koolhydraten (g)	11
Waarvan suikers (g)	0,8
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

- 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.

Garnalen bakken

- 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 met bakplaat met bakpapier.
- Bak de garnalen 10 - 15 minuten bovenin de oven, of tot goudbruin en gaar.

Serveren

- Meng in een kleine kom de mangochutney en de zure room.
- Voeg de sambal toe en breng op smaak met peper en zout.
- Leg de krokant gebakken garnalen op een serveerschaal.
- Serveer met de mangodip en sriracha-mayo in aparte schaaltjes.

Eet smakelijk!



Baguette bolognese

met geraspte kaas | om te delen

Voorafje

Totale tijd: 30 - 40 min.



Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, grote koekenpan

Ingrediënten

Half-om-halfgehakt met Italiaanse kruiden* (g)	200
Tomaat (stuk(s))	1
Rode ui (stuk(s))	1
Knoflookteent (stuk(s))	1
Geraspte Goudse kaas* (g)	50
Tomatenpuree (kuipje(s))	½
Italiaanse kruiden (zakje(s))	1
Witte demi-baguette (stuk(s))	4
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	1
Water (ml)	150
Peper & zout	naar smaak

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	777 /186
Vetten (g)	6
Waarvan verzadigd (g)	2,2
Koolhydraten (g)	25
Waarvan suikers (g)	1,8
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	8
Zout (g)	0,8

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd de tomaat in blokjes.
- Snijd de ui in halve ringen. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Snijd voorzichtig in de lengte de bovenkant van de baguette eraf. Haal wat van de binnenkant van het brood eruit met een lepel.

Bolognese maken

- Verhit de olijfolie in een grote koekenpan op middelmatig vuur. Bak het gehakt, de ui en de knoflook 6 - 8 minuten.
- Voeg de Italiaanse kruidenmix toe en breng op smaak met peper en zout. Voeg de tomaat en de tomatenpuree toe aan de koekenpan en roer 1 - 2 minuten.
- Voeg het water toe en laat 5 - 6 minuten pruttelen.
- Breng op smaak met peper en zout.

Afmaken en serveren

- Leg de baguette op een bakplaat met bakpapier.
- Schep de bolognesevulling in de baguette. Strooi de kaas erover.
- Bak 5 - 6 minuten in de oven, of tot de kaas is gesmolten.
- Snijd de baguette in stukken en serveer.

Eet smakelijk!



Flammkuchen met spek, courgette en rode ui

met crème fraîche en rucola | 2 porties

Voorafje

Totale tijd: 15 - 20 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier

Ingrediënten

Flammkuchen* (stuk(s))	2
Crème fraîche* (g)	100
Gesnipperde rode ui* (g)	75
Rucola* (g)	40
Courgette* (stuk(s))	½
Spekreepjes* (g)	80

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2113 /505	735 /176
Vetten (g)	27	9
Waarvan verzadigd (g)	13,4	4,7
Koolhydraten (g)	48	17
Waarvan suikers (g)	4	1,4
Vezels (g)	2	1
Eiwitten (g)	16	6
Zout (g)	2,1	0,7

Allergenen

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



Voorbereiden

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

Beleggen

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

Serveren

- Bak de flammkuchen in 8 - 10 minuten in de oven.
- Snijd de flammkuchen in stukken en garneer met de rucola.

Eet smakelijk!



Baguette met camembert en gekaramelliseerde ui

met verse rozemarijn | 2 porties

Lunch

Totale tijd: 20 - 25 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, 2x koekenpan

Ingrediënten

Ui (stuk(s))	1
Uienchutney* (g)	40
Franse camembert* (g)	240
Verge rozemarijn* (takje(s))	1
Knoflookteent (stuk(s))	3
Witte demi-baguette (stuk(s))	2
Zelf toevoegen	
Suiker (tl)	½
Olijfolie (el)	1

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3176 /759	985 /235
Vetten (g)	33	10
Waaran verzadigd (g)	19,1	5,9
Koolhydraten (g)	80	25
Waaran suikers (g)	11,7	3,6
Vezels (g)	6	2
Eiwitten (g)	35	11
Zout (g)	3,4	1,1

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd de ui in halve ringen. Ris de rozemarijnblaadjes van de takjes en snijd grof.
- Verhit een flinke scheut olijfolie in een koekenpan op middelmatig vuur.
- Voeg de ui en rozemarijn toe en bak 6 - 8 minuten. Breng op smaak met peper en zout.

Ui karamelliseren

- Snijd ondertussen de camembert in blokjes.
- Pel de knoflook en snijd fijn.
- Voeg de suiker, knoflook en chutney toe aan de pan en bak 1 - 2 minuten.

Serveren

- Halveer de baguettes en leg op een bakplaat met bakpapier.
- Verdeel de gekaramelliseerde ui over het brood en verdeel de camembertblokjes erover.
- Bak 6 - 8 minuten in de oven, of tot de kaas is gesmolten en serveer.

Eet smakelijk!



Zelfgemaakte blini's met gerookte zalm

met crème fraîche en verse kruiden | om te delen

Voorafje

Totale tijd: 40 - 50 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Grote koekenpan, mengkom, kleine kom

Ingrediënten

Tarwebloem (g)	200
Bakpoeder (g)	8
Ei* (stuk(s))	2
Koudgerookte zalm* (g)	120
Crème fraîche* (g)	100
Verge dille & bieslook* (g)	10
Kappertjes (g)	30
Citroen* (stuk(s))	1
Biologische halfvolle melk* (ml)	200
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] roomboter (el)	1
Zwarte peper	naar smaak
Zout (tl)	1

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	773 /185
Vetten (g)	8
Waarvan verzadigd (g)	4
Koolhydraten (g)	19
Waarvan suikers (g)	1,2
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	9
Zout (g)	1,4

Allergenen

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



Blini's bakken

- Voeg de bloem, eieren, bakpoeder, melk en zout toe aan een mengkom. Meng tot een glad beslag.
- Verhit een klontje roomboter in een grote koekenpan op middelhoog vuur. Leg kleine toefjes van ongeveer 1 el beslag in de pan. Zorg dat de pan niet te vol is.
- Bak de blini's 1 - 2 minuten per kant en leg op een groot bord.
- Herhaal dit tot het beslag op is.

Toppings bereiden

- Snijd de verse kruiden fijn.
- Snijd de citroen in partjes.
- Voeg de crème fraîche toe aan een kleine kom en meng met de verse kruiden.
- Pers één citroenpartje uit in de kom en breng op smaak met zwarte peper.

Serveren

- Smeer een kleine hoeveelheid crème fraîche op elke blini.
- Leg er een plakje gerookte zalm bovenop.
- Garneer met de kappertjes.
- Verdeel de blini's op een serveerschaal. Serveer met de citroenpartjes.

Eet smakelijk!



Crostini's met burrata en serranoham

met camembert en cranberrychutney | 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

Ingrediënten

Serranoham*	(g)	40
Franse camembert*	(g)	80
Vers basilicum*	(g)	10
Burrata* (bol(len))		1
Balsamicocrème (ml)		8
Cranberrychutney* (g)		40
Witte demi-baguette (stuk(s))		2
Zelf toevoegen		
Olijfolie (el)		3
Zwarte peper		naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1136 /271
Vetten (g)	13
Waarvan verzadigd (g)	5,2
Koolhydraten (g)	27
Waarvan suikers (g)	3,9
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	11
Zout (g)	1,1

Allergenen

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



Crostini's bakken

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd de baguettes in 16 schuine plakjes en besprenkel met de olijfolie.
- Leg de plakjes op een bakplaat met bakpapier en bak 6 - 8 minuten in de oven.
- Scheur de serranoham in kleine stukjes en bak de laatste 5 minuten mee. Gebruik eventueel een tweede bakplaat.

Toppings voorbereiden

- Snijd de camembert in plakjes.
- Snijd het basilicum fijn.
- Verdeel de burrata over de helft van de geroosterde broodplakjes. Breng op smaak met peper.
- Garneer de burrata-crostini's met de serranoham en besprenkel met de balsamicocrème.

Serveren

- Beleg de andere helft van de geroosterde broodplakjes met de camembertplakjes. Verdeel de cranberrychutney erover.
- Garneer de crostini's met het basilicum.

Eet smakelijk!



Bladerdeeg kerstboom met gerookte zalm

met verse kruiden en crème fraîche | om te delen

Voorafje

Totale tijd: 30 - 40 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kleine kom

Ingrediënten

Bladerdeeg* (roll(s))	1
Koudgerookte zalm*	120
Sesamzaad (g)	20
Crème fraîche* (g)	50
Verse dille & bieslook* (g)	10
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] melk	1
Peper & zout	naar smaak
Mosterd (el)	½

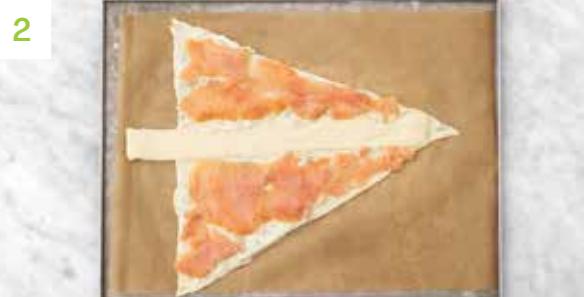
*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1344 /321
Vetten (g)	21
Waarvan verzadigd (g)	10
Koolhydraten (g)	23
Waarvan suikers (g)	1,7
Vezels (g)	3
Eiwitten (g)	10
Zout (g)	0,9

Allergenen

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



Verse kruiden snijden

- Verwarm de oven voor op 210 graden.
- Snijd de verse kruiden fijn.
- Meng in een kleine kom de crème fraîche met de verse kruiden en mosterd. Breng op smaak met peper en zout.
- Rol het bladerdeeg uit. Snijd, van de lange kant van het deeg, een reep van 2 cm breed af en houd apart.

Deeg voorbereiden

- Snijd van het overige deeg een grote driehoek om de kerstboom te maken, en leg op een bakplaat met bakpapier. Leg de lange reep in het midden. Zorg ervoor dat er een stuk van de reep onder de driehoek uitkomt, zodat het op de stam van de kerstboom lijkt.
- Verdeel het kruidenmengsel over de driehoek en leg de zalm erbovenop.
- Leg de kleinere deegdriehoeken, die over zijn gebleven in de vorige stap, op de kerstboom en druk zachtjes aan.

Bakken en serveren

- Snijd, om de takken te maken, repen van 3 cm breed aan beide kanten van de driehoek: snijd richting het midden van de reep, maar snijd niet helemaal door.
- Draai elke tak 1 of 2 keer rond.
- Bestrijk de kerstboom met een scheutje melk en bestrooi met de sesamzaadjes.
- Bak de kerstboom 15 - 20 minuten, of tot goudbruin.

Eet smakelijk!



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)	1275 /305
Vetten (g)	13
Waarvan verzadigd (g)	2
Koolhydraten (g)	41
Waarvan suikers (g)	25,4
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	5
Zout (g)	0,5

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 160 graden.
- 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 prikkelen. 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!



Kerstboombrownies

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

Bakken

Totale tijd: 40 - 50 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Grote kom, ovenschaal, bakpapier, 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)	1396 /334
Vetten (g)	12
Waarvan verzadigd (g)	6,5
Koolhydraten (g)	48
Waarvan suikers (g)	32,7
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	6
Zout (g)	1,2

Allergenen

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



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. Voeg het beslag toe aan de ovenschaal.

Toppings bereiden

- 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 afkoelen.
- Hak de gedroogde cranberry's en pistachenoten grof.
- Voeg de witte-chocoladedruppels samen met de melk toe aan een kleine steelpan. Smelt de chocolade 4 - 5 minuten op laag vuur, of tot de witte-chocoladedruppels helemaal zijn gesmolten.
- Halver, zodra de brownie is afgekoeld, de brownie door de lengte en snijd daarna in driehoekjes.

Serveren

- Voeg de witte-chocolade toe aan een plastic zakje en knip er een klein hoekje af.
- Spuit de kerstslingers op de kerstboompjes.
- strooi de pistache- en gedroogde cranberrystukjes eroverheen als kerstdecoratie.
- Verdeel de brownies over een serveerschaal en serveer.

Eet smakelijk!



Carrot cake met roomkaasglazuur

8 - 10 porties

Bakken

Totale tijd: 80 - 90 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

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

Ingrediënten

Ongezouten boter* (g)	160
Wortel* (stuk(s))	4
Kristalsuiker (g)	200
Ei* (stuk(s))	4
Tarwebloem (g)	200
Bakpoeder (g)	10
Gemalen kaneel (tl)	1½
Poedersuiker (g)	100
Fresco spalmabile - roomkaas* (g)	50
Zelf toevoegen	
Zout	een snufje

Voedingswaarden

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

Allergenen

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



Voorbereiden

- Haal de roomboter uit de koelkast. Weeg 160 gram af, snijd in blokjes en laat op kamertemperatuur komen.
- Verwarm de oven voor op 200 graden. Rasp de wortel.
- Bekleed een rechthoekig cakebliek met een lengte van 25 cm met bakpapier.
- Meng in een grote kom de roomboter, de kristalsuiker en een snufje zout met een spatel of mixer tot een romige en luchtige massa.

Beslag mengen

- Mix één voor één de eieren door het beslag.
- Spatel voorzichtig de bloem, het bakpoeder en de kaneel erdoor.
- Houd 1 el geraspte wortel apart om mee te garneren. Voeg de overige geraspte wortel toe aan de grote kom en spatel door het beslag.
- Giet het beslag in de cakevorm. Bak de cake 50 - 60 minuten in de oven.

Serveren

- Giet de poedersuiker in een kom. Voeg lepel voor lepel de roomkaas toe en klop met een vork tot een egale massa.
- Controleer of de cake klaar is door er met een satéprikkertje in te prikken. Komt hij er schoon uit? Dan is de cake klaar.
- Haal de cake uit de oven en laat volledig afkoelen.
- Besmeer de bovenkant van de cake met het roomkaas-glazuur en bestrooi met de bewaarde geraspte wortel.

Eet smakelijk!



Blauwebessencrumble

met zelfgemaakte crumbletopping | 4 porties

Bakken

Totale tijd: 50 - 60 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

Citroen* (stuk(s))	1
Tarwebloem (g)	200
Gemalen kaneel (tl)	3
Retsuiker (g)	100
Maizena (zakje(s))	½
Blauwe bessen* (g)	375
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] roomboter (g)	100
Bruine basterdsuiker (el)	2½

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1019 /244
Vetten (g)	9
Waarvan verzadigd (g)	6,1
Koolhydraten (g)	36
Waarvan suikers (g)	18,8
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	3
Zout (g)	0

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd 100 g roomboter in kleine blokjes en bewaar tot gebruik in de koelkast.
- Rasp de schil van de citroen.

Kneden

- Meng in een grote kom de bloem, de kaneel, het rietsuiker en de citroenrasp.
- Voeg de roomboterblokjes toe en meng het geheel met je handen. Blijf kneden tot er een kruimelige 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.

Serveren

- Meng in een kom de bosbessen, maizena en bruine suiker goed door elkaar.
- Voeg het bessenmengsel toe aan een kleine ovenschaal. Verdeel het kruimeldeeg gelijkmatig over het bessenmengsel.
- Bak de bosvruchtencrumble 25 - 30 minuten in de oven, of tot de crumble goudbruin kleurt.
- Laat de crumble voor serveren 5 - 10 minuten afkoelen.

Eet smakelijk!



Zelfgemaakte kerstkoekjes

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

Bakken

Totale tijd: 65 - 75 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, mixer, grote kom, vershoudfolie, deegroller, garde

Ingrediënten

Ei* (stuk(s))	1
Tarwebloem (g)	400
Ongezouten boter* (g)	200
Gedroogde cranberry's (g)	40
Pistachenoten (g)	20
Poedersuiker (g)	100
Gemalen kaneel (tl)	1
Zelf toevoegen	
Suiker (g)	200
Water (el)	2½

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1745 /417
Vetten (g)	18
Waarvan verzadigd (g)	10,4
Koolhydraten (g)	59
Waarvan suikers (g)	31,6
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	6
Zout (g)	0

Allergenen

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



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.
- Hak ondertussen de pistachenoten en cranberry's fijn.

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.

Decoreren

- Leg de koekjes op een bakplaat met bakpapier. Laat voldoende afstand tussen de koekjes. Bak de koekjes 10 - 12 minuten in de oven.
- Laat volledig afkoelen voor je begint met decoreren.
- Meng in een kom de poedersuiker met de aangegeven hoeveelheid water tot een glad glazuur. Decoreer de koekjes met het glazuur.
- De kerstboompjes kun je afmaken met de pistachestukjes en de zuurstokken met de cranberry's.

Eet smakelijk!



Zelfgemaakte scones met pecannoten

met honingmascarpone | 10 stuks

Bakken

Totale tijd: 40 - 50 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, grote kom, kleine kom

Ingrediënten

Tarwebloem (g)	260
Bakpoeder (g)	8
Biologische boeren karnemelk* (ml)	150
Pecanstukjes (g)	50
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)	1439 /344
Vetten (g)	19
Waarvan verzadigd (g)	10,1
Koolhydraten (g)	36
Waarvan suikers (g)	8,9
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.



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 je een textuur van broodkruim hebt.
- Voeg de karnemelk en pecannoten toe en kneed tot een goed gemengd deeg. Het deeg moet een gladde, consistente textuur hebben.

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.

Serveren

- Voeg de mascarpone en honing toe aan een kleine kom.
- Meng goed tot de honing goed is opgenomen door de mascarpone.
- Haal de scones uit de oven en laat volledig afkoelen.
- Serveer de scones op een bord met de mascaponeroom.

Eet smakelijk!



Feestelijke red velvet cake

met cranberry's en rozemarijn | om te delen

Bakken

Totale tijd: 50 - 60 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

Bakblik, grote kom, handmixer, mengkom

Ingrediënten

Ei* (stuk(s))	2
Slagroom* (ml)	200
Mascarpone* (g)	100
Poedersuiker (g)	100
Gedroogde cranberry's (g)	80
Vergeleken met roemraam*	(takje(s))
Red velvet cakemix (pak(ken))	1
Zelf toevoegen	
Zonnebloemolie (ml)	50
Water (ml)	100

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1456 /348
Vetten (g)	12
Waarvan verzadigd (g)	5,6
Koolhydraten (g)	47
Waarvan suikers (g)	30,3
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	4
Zout (g)	0,6

Allergenen

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



Cake bakken

- Verwarm de oven voor op 180 graden. Vet een rond taartblik in.
- Voeg aan een grote mengkom de red velvet cakemix, eieren, zonnebloemolie en de aangegeven hoeveelheid water toe. Mix goed door tot het een glad beslag is.
- Voeg het beslag toe aan het taartblik. Bak de cake 30 - 35 minuten in de oven.
- Haal de cake uit de oven en laat compleet afkoelen. Dit duurt ongeveer 30 minuten.

Lagen maken

- Voeg ondertussen de mascarpone, poedersuiker en slagroom toe aan een mengkom. Mix met een handmixer tot er stijve pieken ontstaan.
- Snijd de cake, wanneer deze is afgekoeld, horizontaal door zodat er 2 lagen ontstaan.
- Smeer $\frac{1}{3}$ van het mascarponeglazuur over de onderste laag van de cake.
- Leg de andere cakelaag erbovenop.

Versieren en serveren

- Bedeck de hele buitenkant van de cake met het overige mascarponeglazuur.
- Gebruik de rozemarijn en cranberry's om de bovenkant van de cake te versieren, zodat het lijkt op een kerstkrans.
- Snijd de cake in punten en serveer.

Eet smakelijk!



Kerst-tiramisu met cranberry's

met lange vingers en chocolate chips | om te delen

Dessert

Totale tijd: 180 - 190 min.



Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, fijne rasp, handmixer, mengkom

Ingrediënten

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

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1069 /256
Vetten (g)	13
Waarvan verzadigd (g)	8,3
Koolhydraten (g)	26
Waarvan suikers (g)	21
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	2
Zout (g)	0

Allergenen

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



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.
- Klop in een mengkom met een handmixer de slagroom met 1 el suiker tot een stevige en dikke substantie.

Tiramisu bouwen

- Meng in een kom de mascarpone met de sinaasappelschil, tot de mascarpone zacht wordt. Roer de slagroom door de mascarpone.
- 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.

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 fijnhakken.

Eet smakelijk!



Chocolademousse

met amandelschaafsel | 4 porties

Bakken

Totale tijd: 30 - 40 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, handmixer, pan, vershoudfolie, koekenpan, hittebestendige kom

Ingrediënten

Melkchocoladedruppels (g)	300
Slagroom* (ml)	400
Amandelschaafsel (g)	20
Zelf toevoegen	
Suiker (el)	3
Zout (tl)	½

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1897 / 453
Vetten (g)	27
Waarvan verzadigd (g)	16,3
Koolhydraten (g)	25
Waarvan suikers (g)	23,3
Vezels (g)	4
Eiwitten (g)	4
Zout (g)	0,4

Allergenen

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



Voorbereiden

- Breng een laagje water aan de kook in een pan.
- Draai het vuur laag en zet een hittebestendige kom op de pan. Zorg dat de kom het water niet raakt.
- Smelt de chocoladerdruppels al roerend in de kom. Voeg het zout toe en blijf af en toe doorroeren.
- Voeg ondertussen de room en suiker toe aan een kom. Klop met een mixer luchtig en lobbig, maar niet helemaal stijf.

Mengen

- Haal voorzichtig de kom met gesmolten chocolade van de pan.
- Spatel voorzichtig $\frac{1}{4}$ van de slagroom door de chocolade tot er geen klontjes meer zijn. Herhaal tot de slagroom op is.
- Schep de chocolademousse in kleine glaasjes, dek af met vershoudfolie en laat minimaal 5 uur opstijven in de koelkast.

Serveren

- Haal de chocolademousse ongeveer 1 uur voor serveren uit de koelkast om op kamertemperatuur te laten komen.
- Rooster ondertussen het amandelschaafsel goudbruin in een koekenpan op hoog vuur.
- Garneer de chocolademousse met het amandelschaafsel en serveer.

Eet smakelijk!

Smoothiebox
Kickstart je dag!

1 Amerikaanse stijl pancakes met appel

met yoghurt Griekse stijl en honing

2 Crackers met ham en tomaat

3 Yoghurtbowl met blauwe bessen en chiazaad

Amerikaanse stijl pancakes met appel

20 min. met yoghurt Griekse stijl en honing | 2 porties


Benodigdheden

Grote koekenpan, spatel, 2x kom

Ingrediënten voor 2 personen

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

Voedingswaarden

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

Stap 1.

- Klop de eieren in een kom. Voeg de karnemelk toe en klop tot een luchtig geheel.
- Voeg aan een andere kom de bloem, het zout, de suiker en $\frac{1}{2}$ zakje bakpoeder toe.
- Vouw met een spatel het karnemelkmengsel door de bloem.

Stap 2.

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

Stap 3.

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

Stap 4.

- Serveer de pannenkoeken op borden.
- Scop wat yoghurt op de pannenkoeken en verdeel de appel erover.
- Besprenkel eventueel met extra honing.

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.

Smoothiebox

Crackers met ham en tomaat

2x ontbijt voor 2 personen | 4 porties

10 min.



Benodigdheden

Ingrediënten voor 4 porties

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

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

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

Yoghurtbowl met blauwe bessen en chiazaad

2x ontbijt voor 2 personen | 4 porties

10 min.



Benodigdheden

Ingrediënten voor 4 porties

Bio yoghurt Griekse stijl*	500
Blauwe bessen* (g)	125
Chiazaad (g)	20
Zelf toevoegen	
Honing [of plantaardig alternatief]	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

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

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

Eet smakelijk!



Smoothiebox

3 verse smoothies | 2 porties per smoothie

Ontbijt

Totale tijd: 15 - 20 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Blender of staafmixer met hoge kom, kleine kom

Ingrediënten

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

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	391 /94
Vetten (g)	5
Waarvan verzadigd (g)	3,3
Koolhydraten (g)	11
Waarvan suikers (g)	8,8
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	1
Zout (g)	0

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

Allergenen

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



Orange dream smoothie

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

Blauwebessen-kokossmoothie

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

Green smoothiebowl

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

Eet smakelijk!



Mango smoothiebowl met blauwe bessen

met passievrucht en chiazaad | 2 porties

Ontbijt

Totale tijd: 10 - 15 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Blender of staafmixer met hoge kom

Ingrediënten

Blauwe bessen* (g)	125
Passievruit* (stuk(s))	1
Kokosmelk (ml)	125
Kokosrasp (g)	10
Chiazaad (g)	10
Mango* (stuk(s))	2
Biologische halfvolle yoghurt* (g)	150
Zelf toevoegen	
Honing [of plantaardig alternatief]	naar smaak

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1644 /393	359 /86
Vetten (g)	17	4
Waarvan verzadigd (g)	13,2	2,9
Koolhydraten (g)	48	10
Waarvan suikers (g)	40	8,7
Vezels (g)	9	2
Eiwitten (g)	7	1
Zout (g)	0,1	0

Allergenen

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



Voorbereiden

- Schil de mango en snijd het vruchtvlees klein.
- Halveer de passievrucht.

Mixen

- Mix de mango, kokosmelk en yoghurt in een blender of hoge kom met staafmixer tot een dikke smoothie.
- Houd je van zoet? Voeg dan wat honing toe naar smaak.

Serveren

- Serveer de smoothie in kommen.
- Leg de passievruit en blauwe bessen erbovenop.
- Garneer met de kokosrasp en het chiazzaad.

Eet smakelijk!



Chiapudding op 3 manieren

sticky mango, witte chocolade en cranberry's, appel en limoen | 3 x ontbijt voor 2 personen

Ontbijt

Totale tijd: 15 - 20 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Fijne rasp, vershoudfolie, 2x kleine kom, 2x kom

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
Bio yoghurt Griekse stijl* (g)	150
Pecanstukjes (g)	50
Zelf toevoegen	
Water (ml)	100
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	2
Zout (tl)	1

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	655 / 157
Vetten (g)	8
Waarvan verzadigd (g)	3
Koolhydraten (g)	15
Waarvan suikers (g)	8,8
Vezels (g)	3
Eiwitten (g)	3
Zout (g)	0,4

* 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: sticky mango (2 porties)

- Meng in een kom het chiazaad met de melk, het water, de yoghurt Griekse stijl, de honing en het zout. Dek de kom af met vershoudfolie en zet in de koelkast. Laat minimaal 4 uur, maar het liefst een hele nacht, weken.
- Schil de mango en snijd het vruchtvlees in reepjes.
- Meng in een kom ¼ van de chiapudding met de helft van de kokosrasp.
- Verdeel de mangochutney over twee glazen. Schep het chia-koksmengsel erbovenop. Garneer met de mango en de overige kokosrasp.

Variatie 2: cranberry's & witte chocolade (2 porties)

- 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 helft van de cranberry's door de chiapudding.
- Garneer met de overige cranberry's en witte chocolade.

Variatie 3: appel & limoen (2 porties)

- 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.
- Sprengel er wat honing naar smaak over.

Eet smakelijk!



Ontbijtbowls met Griekse yoghurt en vers fruit

met 3 variaties van toppings | 2 porties per variatie

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

Koekenpan

Ingrediënten

Bio yoghurt Griekse stijl* (g)	1000
Blauwe bessen* (g)	125
Passievrucht* (stuk(s))	2
Mango* (stuk(s))	2
Geroosterde cashewnoten (g)	30
Kokosrasp (g)	20
Amandelschaafsel (g)	30
Zelf toevoegen	
Honing [of plantaardig alternatief]	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	534 /128
Vetten (g)	8
Waarvan verzadigd (g)	4,4
Koolhydraten (g)	8
Waarvan suikers (g)	4,8
Vezels (g)	1
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.



Griekse yoghurt met mango en geroosterde amandelen

- Verhit een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur en rooster het amandelschaafsel 4 - 5 minuten, of tot goudbruin.
- Schil 1 mango en snijd in blokjes.
- Verdeel $\frac{1}{3}$ van de yoghurt over twee kommen. Garneer met de mango en het geroosterde amandelschaafsel.
- Besprenkel met honing naar smaak.

Griekse yoghurt met blauwe bessen en cashewnoten

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

Griekse yoghurt met passievrucht, mango en kokosrasp

- Halveer de passievruchten.
- Schil 1 mango en snijd in blokjes.
- Verdeel $\frac{1}{3}$ van de yoghurt over twee kommen. Schep het vruchtvlees uit de passievruchten en bovenop de yoghurt. Verdeel de mango en de kokosrasp erover.
- Besprenkel met honing naar smaak.

Eet smakelijk!



Hartige ontbijtcrackers

met 3 variaties van toppings | 2 porties per dag

Ontbijt

Totale tijd: 10 - 15 min.



Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Steelpan, kleine kom

Ingrediënten

Kruidenroomkaas* (g)	100
Tuinkers* (g)	20
Avocado (stuk(s))	1
Ei* (stuk(s))	4
Achterham* (plakje(s))	8
Fresco spalmabile - roomkaas* (g)	100
Radix* (bosje(s))	1
Crackers (stuk(s))	12
Zelf toevoegen	
Peper & zout	naar smaak

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

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

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

Allergenen

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



Optie 1: Ham en kruidenroomkaas

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

Optie 2: Avocado en gekookt ei

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

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

Optie 3: Roomkaas, ham en radix

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

Eet smakelijk!



Kerst-pancakes met cranberry-sinaasappelsaus

met mascarponetopping | 2 porties

Ontbijt

Totale tijd: 25 - 30 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, grote kom, fijne rasp, steelpan, koekenpan, garde

Ingrediënten

Tarwebloem (g)	150
Bakpoeder (g)	8
Biologische boeren karnemelk* (ml)	200
Ei* (stuk(s))	2
Sinaasappel* (stuk(s))	1
Cranberrychutney* (g)	60
Mascarpone* (g)	50
Gemalen kaneel (tl)	1
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] roomboter (el)	3

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2975 /711	813 /194
Vetten (g)	36	10
Waarvan verzadigd (g)	21,4	5,8
Koolhydraten (g)	76	21
Waarvan suikers (g)	17,4	4,8
Vezels (g)	4	1
Eiwitten (g)	22	6
Zout (g)	2	0,5

Allergenen

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



Beslag mengen

- Meng in een grote mengkom de eieren en karnemelk met een garde.
- Voeg de bloem, het bakpoeder en de kaneel toe en roer tot alles net gemengd is.

Pancakes maken

- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Giet een pollepel beslag in de pan. Bak de pancake in ongeveer 2 minuten per kant goudbruin. Haal uit de pan en houd warm onder aluminiumfolie.
- Herhaal tot het beslag op is en laat tussendoor steeds een klein klontje roomboter smelten.

Afmaken en serveren

- Rasp ondertussen de sinaasappelschil met een fijne rasp. Snijd 1 sinaasappelschijfje per persoon af als garnering. Pers de overige sinaasappel uit.
- Verhit een klontje boter in een steelpan. Voeg 2 el sinaasappelsap, de cranberrychutney en sinaasappelrasp naar smaak toe. Laat 2 - 3 minuten pruttelen op laag vuur.
- Serveer de pancakes op borden.
- Garneer met een toefje mascarpone en de cranberry-sinaasappelsaus.

Eet smakelijk!



Wentelteefjes met knapperig spek en verse blauwe bessen

met crème fraîche | 2 porties

Ontbijt

Totale tijd: 30 - 40 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Diep bord, kleine koekenpan, koekenpan, garde

Ingrediënten

Blauwe bessen* (g)	125
Ontbijtspek* (plakje(s))	4
Crème fraîche* (g)	50
Briochebroodje (stuk(s))	2
Gemalen kaneel (tl)	1½
Ei* (stuk(s))	2
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] melk (ml)	100
Bruine basterdsuiker (el)	½
[Plantaardige] roomboter (el)	½

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2159 /516	714 /171
Vetten (g)	26	8
Waarvan verzadigd (g)	12,1	4
Koolhydraten (g)	50	16
Waarvan suikers (g)	17	5,6
Vezels (g)	5	2
Eiwitten (g)	20	7
Zout (g)	1,6	0,5

Allergenen

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



Voorbereiden

- Halveer de briochebroodjes.
- Voeg de eieren, melk, suiker en kaneel toe aan een diep bord en klop met een garde.
- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Laat ondertussen twee briocheplakken tegelijk weken in het eimengsel, tot ze helemaal verzadigd zijn. Herhaal met de overige briocheplakken.

Wentelteefjes maken

- Leg de plakjes direct in de pan en bak 4 minuten per kant, of tot ze goudbruin zijn.
- Herhaal tot alle plakjes gaar zijn.
- Verhit ondertussen een kleine koekenpan op middelhoog vuur en bak het spek 4 - 5 minuten.

Serveren

- Serveer de wentelteefjes op borden.
- Besmeer met een toefje crème fraîche.
- Garneer met de blauwe bessen en het spek.

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
Wittewijnnazijn (el)	4
Peper & zout	naar smaak

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3096 / 740	813 / 194
Vetten (g)	48	13
Waarvan verzadigd (g)	11,5	3
Koolhydraten (g)	40	10
Waarvan suikers (g)	5,6	1,5
Vezels (g)	4	1
Eiwitten (g)	36	9
Zout (g)	3,1	0,8

Allergenen

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



1



2



3

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 laat uitlekken op een bord met keukenpapier.

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 sprenkel de hollandaisesaus eroverheen.

Eet smakelijk!



Croissants met gerookte zalm

met avocado en kruidenroomkaas | 4 stuks

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

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)	1235 /295
Vetten (g)	18
Waarvan verzadigd (g)	8,4
Koolhydraten (g)	22
Waarvan suikers (g)	4
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.



Croissants bakken

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

Toppings voorbereiden

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

Croissants beleggen

- Verdeel de kruidenroomkaas over de croissants.
- Beleg de croissants met de gerookte zalm.
- Beleg met de avocado en breng op smaak met zwarte peper.

Eet smakelijk!



Kerstbrunch met Amerikaanse stijl pancakes

met roerei met avocado, kerststol en croissants | 4 porties

Ontbijt

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

Aluminiumfolie, bakplaat met bakpapier, 2x kom, grote kom, fijne rasp, steelpan, 2x koekenpan

Ingrediënten voor 4 personen

Tarwebloem (g)	400
Bakpoeder (g)	16
Ei* (stuk(s))	8
Afbak croissantjes (stuk(s))	4
Avocado (stuk(s))	2
Viennoiserie (g)	240
Sinaasappel* (stuk(s))	7
Bio yoghurt Griekse stijl* (g)	500
Mango* (stuk(s))	1
Feeststol* (g)	750
Biologische boeren karnemelk* (ml)	500
Cranberrychutney* (g)	80
Mascarpone* (g)	100
Gemalen kaneel (tl)	2
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] melk	1
[Plantaardige] roomboter (el)	1½
Suiker (el)	3
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	785 / 188
Vetten (g)	7
Waarvan verzadigd (g)	3,5
Koolhydraten (g)	25
Waarvan suikers (g)	9,6
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	6
Zout (g)	0,4

Allergenen

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



1 Beslag maken

- Meng in een grote kom de bloem met het bakpoeder en de speculaaskruiden.
- Mix in een tweede kom 4 eieren met de karnemelk.
- Vouw het eimengsel voorzichtig door het bloemmengsel en mix tot er een glad beslag ontstaat.
- Rasp de schil van 1 sinaasappel. Pers de geraspte sinaasappel uit boven een kleine kom. Snijd van een andere sinaasappel 1 schijfje per persoon voor de garnering.



2 Pancakes bakken

- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Giet 1 pollepel beslag in de pan.
- Bak de pancakes in ongeveer 2 minuten per kant goudbruin. Haal uit de pan en houd warm onder aluminiumfolie.
- Verhit in een steelpan een klontje roomboter. Voeg 2 el sinaasappelsap, de cranberrychutney, de suiker en sinaasappelrasp naar smaak toe. Laat op laag vuur pruttelen.



3 Broodjes afbakken

- Verwarm de oven voor op 190 graden.
- Verdeel de croissantjes en viennoiserie over een bakplaat met bakpapier en bak 6 - 8 minuten in de oven.
- Schil ondertussen de mango en snijd het vrochtvlees klein.



4 Yoghurtbowls maken

- Verdeel de yoghurt over 4 kommen. Verdeel de mango over de kommen en besprenkel met honing naar smaak.
- Pers de overige sinaasappels uit en verdeel het sap over 4 glazen.



5 Roerei maken

- Voeg de overige eieren en een scheutje melk toe aan een kom en mix met een garde.
- Breng op smaak met peper en zout.
- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak het roerei.
- Halver de avocado en verwijder de pit en schil. Snijd het vrochtvlees in plakken. Verdeel de avocado en het roerei over een serveerschaal.



6 Tafel dekken

- Leg de pancakes op borden en verdeel de mascarpone en cranberry-sinaasappelsaus erover. Garneer met de sinaasappelschijfjes.
- Snijd de stol in plakken. Verdeel de croissantjes en viennoiserie over een serveerschaal.
- Dek de tafel met het roerei, de avocado, de yoghurtbowls en het sinaasappelsap. Serveer de pancakes.

Eet smakelijk!

Scheur mij af!



Kerstbrunch met eggs benedict

met zalm-avocadobroodjes, kerststol en croissants | 4 porties

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

Bakplaat met bakpapier, grote pan, steelpan, schuimspaan, koekenpan, garde

Ingrediënten voor 4 personen

Ei* (stuk(s))	4
Briochebroodje (stuk(s))	4
Ontbijtspek* (plakje(s))	6
Spinazie* (g)	200
Hollandaisesaus* (g)	100
Sinaasappel* (stuk(s))	6
Seizoensbroodje* (stuk(s))	4
Koudgerookte zalm* (g)	120
Kruidenroomkaas* (g)	100
Avocado (stuk(s))	2
Bio yoghurt Griekse stijl* (g)	500
Mango* (stuk(s))	1
Afbak croissantjes (stuk(s))	4
Bosbessenjam (g)	30
Feeststol* (g)	750
Zelf toevoegen	
Honing [of plantaardig alternatief]	naar smaak
Wittewijnazijn (tl)	2
Olijfolie (el)	½
Peper & zout	naar smaak

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	781 /187
Vetten (g)	8
Waarvan verzadigd (g)	3
Koolhydraten (g)	23
Waarvan suikers (g)	9,3
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	6
Zout (g)	0,5

Allergenen

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



Eieren pocheren

- Breng ruim water aan de kook in een grote pan en voeg de witte wijnazijn toe (zie Tip).
- 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 één voor één in het midden van de draaikolk vallen en zet het vuur laag.
- Pocheer de eieren 4 - 5 minuten, tot het eiwit volledig gaar is. Haal met een schuimspaan de eieren uit de pan.

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 190 graden.
- Verdeel het spek over een bakplaat met bakpapier en bak 8 - 10 minuten in de oven.
- Leg de briochebroodjes, seizoensbroodjes en croissants op een bakplaat met bakpapier en bak 5 - 6 minuten in de oven.



Spinazie bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en scheur in delen de spinazie klein boven de pan.
- Bring op smaak met peper en zout en bak 4 - 6 minuten.
- Verwarm de hollandaisesaus 1 - 2 minuten in een steelpan.



Yoghurtbowls maken

- Schil ondertussen de mango en snijd in blokjes. Halveer de avocado en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in blokjes.
- Verdeel de yoghurt over vier kommen. Leg de mango bovenop de yoghurt en besprenkel met honing naar smaak.
- Leg de gerookte zalm en de avocado op een serveerschaal.
- Pers de sinaasappels uit en serveer het sap in vier glazen.



Eggs Benedict maken

- Snijd de briochebroodjes open en verdeel over de borden.
- Beleg de broodjes met de spinazie en spek.
- Leg de gepocheerde eieren erop en schenk de hollandaisesaus over de eieren.



Serveren

- Snijd de kerststol in plakjes en serveer de croissants op een serveerschaal.
- Dek de tafel met de gerookte zalm, avocado, roomkaas, broodjes, jam, yoghurtbowls en het sinaasappelsap.
- Serveer de eggs Benedict.

Eet smakelijk!

Scheur mij af!



Pokébowl met garnalen en avocado

met sriracha-mayo en furikake | 2 porties

Lunch

Totale tijd: 15 - 20 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, pan met deksel, koekenpan

Ingrediënten

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

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2590 /619	695 /166
Vetten (g)	27	7
Waarvan verzadigd (g)	3,3	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 afgedeekt staan tot serveren.
- Halveer 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 gaar. 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 koolmix.
- Besprenkel met de sriracha-mayo en garneer met de furikake.

Eet smakelijk!



Wraps met gebraden kipfilet en zongedroogde tomaat

met slamix, cherrymaten en pesto | 2 porties

Lunch

Totale tijd: 10 - 15 min.



Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, saladekom

Ingrediënten

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

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2180 /521	800 /191
Vetten (g)	26	10
Waarvan verzadigd (g)	3,7	1,4
Koolhydraten (g)	49	18
Waarvan suikers (g)	6,1	2,2
Vezels (g)	5	2
Eiwitten (g)	20	7
Zout (g)	2,5	0,9

Allergenen

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



1



2



3

Voorbereiden

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

Tortilla's verwarmen

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

Serveren

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

Eet smakelijk!



Turks broodje met kip kebab en yoghurt-knoflooksaus

met witte kaas en tomaat | 2 porties

Lunch

Totale tijd: 10 - 15 min.



Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

2x kleine kom, koekenpan

Ingrediënten

Mini Turks brood (stuk(s))	2
Pruimtomaat (stuk(s))	2
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)	2515 / 601	558 / 133
Vetten (g)	24	5
Waarvan verzadigd (g)	11,9	2,6
Koolhydraten (g)	58	13
Waarvan suikers (g)	7,5	1,7
Vezels (g)	5	1
Eiwitten (g)	37	8
Zout (g)	3	0,7

Allergenen

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



Voorbereiden

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

Kip kebab bakken

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

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

Serveren

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

Eet smakelijk!



Bagel met zelfgemaakte zalmsalade

met appel, komkommer en verse bieslook | 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

Kom, dunschiller of kaasschaaf, saladekom

Ingrediënten

Bagel (stuk(s))	4
Warmgerookte zalmnippers* (g)	150
Sjalot (stuk(s))	1
Radicchio en romaine* (g)	50
Mini-komkommer* (stuk(s))	1
Verge bieslook* (g)	10
Appel* (stuk(s))	1
Zelf toevoegen	
Extra vierge olijfolie (el)	2
Mosterd (tl)	1
Wittewijnazijn (tl)	2
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1
[Plantaardige] mayonaise (el)	2
Peper & zout	naar smaak

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3778 /903	792 /189
Vetten (g)	43	9
Waarvan verzadigd (g)	6,1	1,3
Koolhydraten (g)	90	19
Waarvan suikers (g)	22,3	4,7
Vezels (g)	9	2
Eiwitten (g)	34	7
Zout (g)	2,4	0,5

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Snipper de sjalot. Snijd de bieslook fijn.
- Meng in een kom 1 ½ el mayonaise met de zalmnippers, de bieslook en de helft van de sjalot. Breng op smaak met peper en zout.
- Bak de bagel 4 minuten in de oven.

Zalmsalade maken

- Meng in een saladekom een dressing van de extra vierge olijfolie, wittewijnazijn, mosterd, honing en overige sjalot. Breng op smaak met peper en zout.
- Schaaf met een dunschiller 8 dunne linten van de komkommer. Snijd de overige komkommer in dunne plakjes.

Bagel beleggen en serveren

- Snijd de appel in dunne plakken.
- Snijd de bagel open en besmeer de bovenste helft met ½ el mayonaise.
- Beleg de onderste helft met wat sla, een paar plakjes appel, de komkommerlinten en de zalmsalade. Meng de overige sla, appel en komkommer met de dressing.
- Dek de bagel af met de bovenkant en serveer met de salade.

Eet smakelijk!



Bao buns met varkensoester

met hoisinsaus en pinda's | 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

2x kom, koekenpan

Ingrediënten

Bao-broodje (stuk(s))	4
Bosui* (bosje(s))	1
Hoisinsaus (g)	50
Mini-komkommer* (stuk(s))	1
Gesneden spitskool* (g)	100
Ongezouten pinda's (g)	10
Varkensoester* (stuk(s))	1
Zelf toevoegen	
Bloem (el)	1
[Zoutarme] sojasaus (tl)	1
Zonnebloemolie (el)	2
Wittewijnnazijn (tl)	2
Suiker (tl)	1
Peper & zout	naar smaak

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2351 /562	608 /145
Vetten (g)	19	5
Waarvan verzadigd (g)	2,6	0,7
Koolhydraten (g)	70	18
Waarvan suikers (g)	20,6	5,3
Vezels (g)	6	2
Eiwitten (g)	24	6
Zout (g)	1,8	0,5

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden. Bak de bao-broodjes 4 - 5 minuten in de oven.
- Snijd de bosui in fijne ringen en bewaar het witte en groene gedeelte apart van elkaar. Snijd de varkensoester in stukjes van 2 cm.
- Meng in een kom de bloem, hoisinsaus, sojasaus, 1 el zonnebloemolie en 2 el water.
- Voeg het witte gedeelte van de bosui en de varkensoester toe en laat marineren tot stap 3.

Komkommersalade maken

- Snijd de komkommer in stafjes.
- Meng in een kom de wittewijnnazijn en suiker.
- Voeg de komkommer en de helft van de spitskool toe. Breng op smaak met peper en zout. Meng goed en laat staan tot serveren.
- Hak de pinda's grof.

Serveren

- Verhit de overige zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de overige spitskool 1 - 2 minuten.
- Voeg de varkensoester inclusief marinade toe. Verlaag het vuur en bak 3 - 6 minuten, of tot het vlees gaar is.
- Snijd of vouw de bao-broodjes open en vul met de komkommersalade, varkensoester en gebakken spitskool.
- Garneer met het groene gedeelte van de bosui en de pinda's.

Eet smakelijk!



Feestelijke gourmetbox

recepten met gegrilde groenten, vlees en vis

Gourmet

Totale tijd: 75 - 85 min.



Scheur mij af!

Benodigdheden

2x kom, ovenschaal, steelpan, kleine kom, 2x 2x kom

Ingrediënten voor 4 personen

Ontbijtspek* (plakje(s))	6
Kipfilet* (stuk(s))	2
Garnalen* (g)	240
Zalmfilet* (stuk(s))	2
Teriyakisaus (g)	50
Witte demi-baguette (stuk(s))	4
Ongezouten boter* (g)	150
Verge bladpeterselie en bieslook* (g)	40
Knoflookteent (stuk(s))	3
Courgette* (stuk(s))	1
Paprika* (stuk(s))	2
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	1
Aardappelpartjes* (g)	600
Pindasaus* (g)	120
Whiskeysaus* (g)	120
Appel* (stuk(s))	2
Koekjesdeeg chocolade* (pak(ken))	½
Snoeptomaatjes* (g)	500
Citroenmayo met zwarte peper* (g)	100
Gemalen kaneel (tl)	1½
Rundergehakt met Italiaanse kruiden* (g)	200
Steak* (stuk(s))	2
Varkensworst met cheddar en gestoofde rode ui* (stuk(s))	2
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	4
Peper & zout	naar smaak

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	728/174
Vetten (g)	11
Waarvan verzadigd (g)	3,5
Koolhydraten (g)	11
Waarvan suikers (g)	3
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	7
Zout (g)	0,5

Allergenen

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

2025-W52



Brood en kruidenboter klaarmaken

- Verwarm de oven voor op 200 graden. Laat de boter op kamertemperatuur komen.
- Snijd de bieslook en peterselie fijn. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Meng in een kleine kom 125 g roomboter met ⅓ van de verse kruiden en ⅓ van de knoflook. Breng op smaak met peper en zout. Houd apart om later met het brood aan tafel te serveren.
- Bak het brood 6 - 8 minuten in de oven.



Aardappelen bakken

- Leg de aardappelen en 2 el olijfolie in een ovenschaal. Breng op smaak met peper en zout en meng goed.
- Rooster 6 - 8 minuten in de oven.



Vis bereiden

- Meng in een kom de garnalen met 25 g boter en de overige: verse kruiden en knoflook. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de zalm in blokjes van 4 cm en voeg toe aan een kom. Meng met de helft van de teriyakisaus.



Vlees bereiden

- Voeg het gehakt toe aan een kom en breng op smaak met peper en zout. Kneed tot kleine balletjes en leg op een bord.
- Snijd de worst in stukjes. Halveer het spek, wikkel om de worstjes en leg op een bord.
- Snijd de kip in stukjes van 4 cm. Meng in een kom met de overige teriyakisaus.
- Snijd de biefstuk in stukjes van 4 cm en leg op een bord.
- Verwarm de pindasaus in een steelpan op middelhoog vuur.

Aan tafel:

- Bak het vlees op de gourmet en serveer met de pindasaus, citroenmayo en whiskeysaus.

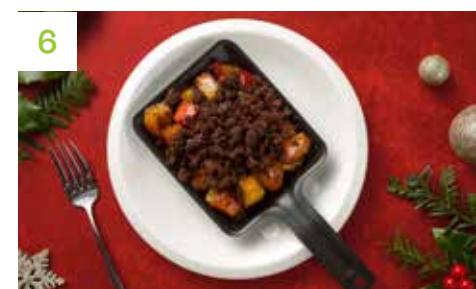


Groenten bereiden

- Snijd de paprika in reepjes.
- Snijd de courgette in plakjes.
- Meng in een kom de groenten met 2 el olijfolie en de Midden-Oosterse kruidenmix. Breng op smaak met peper en zout.
- Leg de tomaten in een kom en serveer tijdens het gourmetten.

Aan tafel:

- Bak de courgette en paprika op de gourmet.



Nagerecht bereiden

- Verwijder het klokhuis van de appels en snijd in blokjes.
- Meng in een kom de appel met 1 tl kaneel.
- Verkruimel de helft van het koekjesdeeg en leg op een bord (zie Tip).

Tip: Je gebruikt maar de helft van het koekjesdeeg. Volg de instructies op de verpakking om koekjes te maken van het overgebleven deeg! Aan tafel: Bak de appel een paar minuten in een gourmetpannetje, of tot de appel zacht wordt. Voeg een laagje van het verkruimelde koekjesdeeg toe en bak een paar minuten, of tot het deeg knapperig wordt.

Eet smakelijk!

Scheur mij af!



Fonduebox | Zelfgemaakte kaasfondue van 3 kazen

met demi-baguettes, charcuterie en dipgroenten

Gourmet

Totale tijd: 30 - 40 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

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 demi-baguette (stuk(s))	4
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	1
Zoutarm groenteboillonblokje (stuk(s))	½
Bloem (el)	½
Peper & zout	naar smaak
* in de koelkast bewaren	

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	722/173
Vetten (g)	8
Waarvan verzadigd (g)	5,2
Koolhydraten (g)	12
Waarvan suikers (g)	0,9
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	10
Zout (g)	0,7

Allergenen

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



1



2



3



4



5



6

Puntpaprika snijden

- Pers de knoflook of snijd fijn.
- Verwijder de zaadlijsten van de 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 ½ el water. Roer goed zodat eventuele klontjes oplossen.
- Rasp ongeveer 2 mespuntjes nootmuskaat.

Fondue maken

- Verhit een scheutje olijfolie in een fonduepan of grote steelpan 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 in delen de kazen toe en laat smelten. Roer goed met een garde (zie Tip).
- Voeg het bloemmengsel toe en blijf roeren. Breng voorzichtig aan de kook, maar zet het vuur direct laag als het gaat pruttelen. Laat op laag vuur 1 - 2 minuten zachtjes koken.

Tip: Laat de pan op middelhoog vuur wanneer je de kaas toevoegt, zodat het goed smelt.

Scheur mij af!

Serveren

- Zet de pan met kaasfondue op tafel. Houd warm met een theelicht of rechaud (zie Tip).
- Serveer de broccoli, champignons, paprika, cherrytomaten en krieltjes in aparte kommen.
- Rol de serrano- en achterham op en leg op een bord. Snijd de stokbroden in plakken. Serveer met de overige citroenpartjes.

Tip: Heb je geen theelicht of rechaud en begint de kaas te stollen? Zet de pan kort terug op het vuur en verwarm al roerend, tot de kaas weer zacht is.

Eet smakelijk!