



Carrot cake energieballetjes

met dadels en pecan- en pistachenoten | +/- 16 stuks

Bakken

Totale tijd: 25 - 30 min.



Scheur mij af! ↗

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, rasp, waterkoker, grote kom, steelpan, hittebestendige kom

Ingrediënten

Dadelstukjes (g)	80
Wortel* (stuk(s))	1
Pecanstukjes (g)	100
Gemalen kaneel (tl)	1½
Witte-chocoladedruppels (g)	100
Rozijnen (g)	40
Havermout (g)	150
Pistachenoten (g)	20

* in de koelkast bewaren



Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1683 /402
Vetten (g)	21
Waaran verzadigd (g)	5,2
Koolhydraten (g)	43
Waaran suikers (g)	26,2
vezels (g)	5
Eiwitten (g)	7
Zout (g)	0,1

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een waterkoker of steelpan. Leg de dadelstukjes en rozijnen in een kom en giet het hete water erbij.
- Laat 10 minuten wellen en giet daarna af. Rasp ondertussen de wortel met een fijne rasp.
- Hak de rozijnen, dadelstukjes en pecannoten fijn en voeg toe aan een grote kom (zie Tip).

Tip: Heb je een keukenmachine? Meng dan alle ingrediënten met de keukenmachine tot een plakkerige massa.



2. Mengen

- Voeg de wortel, havermout en de kaneel toe aan de grote kom en meng goed.
- Rol met je handen kleine balletjes van het mengsel (zie Tip).
- Breng ruim water aan de kook in een kleine steelpan.
- Voeg de chocoladedruppels toe aan een hittebestendige glazen kom die groter is dan de steelpan.

Tip: Is het deeg nog een beetje plakkerig? Zet het mengsel dan even in de koelkast zodat het kan opstijgen. Zo kun je het mengsel daarna makkelijker rollen.

3. Serveren

- Plaats de kom op de steelpan en laat al roerend de chocolade smelten. Hak ondertussen de pistachenoten fijn.
- Dip de energieballetjes in de chocolade en bestrooi vervolgens met de pistachenoten (zie Tip).
- Serveer de energieballetjes op een serveerschaal.

Tip: De energieballetjes zijn al vrij zoet door de dadels en rozijnen. Laat eventueel de witte chocolade achterwege om er een nog verantwoorder tussendoortje van te maken!

Eet smakelijk!



Lemon possets

citroen-roomdessert met verse munt | 4 porties

Dessert

Totale tijd: 20 - 25 min.



Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, fijne rasp, steelpan, zeef

Ingrediënten

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

* in de koelkast bewaren



Voedingswaarden

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

Allergenen

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



1. Citroenen voorbereiden

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

2. Slagroom opwarmen

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

3. Serveren

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

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

Eet smakelijk!





Smoothiebox

Bereid zelf 3 verse smoothies voor 2 personen

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, kom, kleine kom

Ingrediënten

Blauwe bessen* (g)	125
Kokosmelk (ml)	250
Kokosrasp (g)	10
Chiazaad (g)	20
Mango* (stuk(s))	4
Spinazie* (g)	50
Bio yoghurt Griekse stijl* (g)	150
Avocado (stuk(s))	1
Banaan (stuk(s))	2
Handsinaasappel* (stuk(s))	6
Verge munt* (g)	10
Passievrucht* (stuk(s))	2
Biologische halfvolle melk* (ml)	200
Zelf toevoegen	
Honing [of plantaardig alternatief]	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	342 /82
Vetten (g)	3
Waarvan verzadigd (g)	1,9
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.



1. Mangosmoothiebowl met blauwe bessen en passievrucht

- Schil 2 mango's en snijd het vruchtvlees klein. Halveer 1 passievrucht.
- Mix de mango met 250 ml kokosmelk en 150 g yoghurt in een blender of hoge kom met staafmixer tot een dikke smoothie.
- Houd je van zoet? Voeg dan wat honing naar smaak toe. Verdeel de smoothie over kommen. Garneer met de passievrucht, de kokosrasp, de blauwe bessen en de helft van de chiazzaad.



2. Orange dream smoothie met mango en passievrucht

- Halveer 1 sinaasappel en pers uit boven een kleine kom. Schil 2 mango's en snijd het vruchtvlees klein. Halveer 1 passievrucht en lepel het vruchtvlees eruit.
- Voeg het fruit, het sinaasappelsap en de melk toe aan een blender of hoge kom met staafmixer. Mix tot een dikke smoothie.
- Voeg honing naar smaak toe. Verdeel de smoothie over de glazen en garneer met de helft van de chiazzaad.



3. Triple groene smoothie met spinazie, avocado en munt

- Pers 5 sinaasappels uit boven een kom. Pel 2 bananen en snijd de banaan in plakjes. Halveer 1 avocado en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in blokjes. Ris de blaadjes van de takjes munt en bewaar enkel blaadjes voor de garnering.
- Voeg het sinaasappelsap, de muntblaadjes, avocado, banaan, 50 g spinazie en (naar smaak) de honing toe aan een blender of hoge kom met staafmixer. Mix tot een dikke smoothie. Voeg eventueel wat water of een scheutje melk toe om de smoothie te verdunnen.
- Verdeel de smoothie over de glazen en garneer met de overige muntblaadjes.

Eet smakelijk!



Scheur mij af!



Tapasbox met Spaanse klassiekers

met 6 verschillende tapasgerechten | 4 porties

Dinerbox

Totale tijd: 60 - 70 min.



Scheur mij af!

Benodigdheden

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

Ingrediënten voor 4 personen

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

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

Allergenen

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



1. Patatas bravas

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



2. Tortilla

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



3. Gambas y champiñones al ajillo

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



4. Albondigas

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



5. Pan con tomate

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



6. Serveren

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

Eet smakelijk!

Scheur mij af!



Zelfgemaakte paella met garnalen, kip en chorizo

met pan con tomate | 4 porties

Dinerbox

Totale tijd: 60 - 70 min.



Scheur mij af! 

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Grote wok of hapjespan met deksel, keukenpapier, koekenpan

Ingrediënten voor 4 personen

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	446/107
Vetten (g)	4
Waarvan verzadigd (g)	0,9
Koolhydraten (g)	13
Waarvan suikers (g)	2,1
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	5
Zout (g)	0,4

Allergenen

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



1. Voorbereiden

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



2. Groenten bakken

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



4. Pan con tomate voorbereiden

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



5. Bakken

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



6. Serveren

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

Eet smakelijk!

Scheur mij af!



Loaded nachos met gehakt

met zelfgemaakte guacamole, jalapeños en kaas | 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

Bakplaat met bakpapier, grote kom, koekenpan

Ingrediënten

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	843/202
Vetten (g)	14
Waarvan verzadigd (g)	4,6
Koolhydraten (g)	11
Waarvan suikers (g)	2
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	7
Zout (g)	0,7

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden. Snijd de bosui fijn.
- Verhit de olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg het gehakt en de Mexicaanse kruiden (let op: pittig! Gebruik naar smaak) toe en bak 3 - 4 minuten.
- Verdeel de tortillachips over een bakplaat met bakpapier.
- Verdeel het gehakt, de jalapeños (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en $\frac{2}{3}$ van de bosui over de tortillachips. Top af met de kaas.

2. Snijden

- Bak de nacho's 10 - 15 minuten, of tot de kaas gesmolten is.
- Halvervondertussen de avocado. Verwijder de pit en schil, snijd de avocado in blokjes en leg in een grote kom.
- Snijd de tomaat in fijne blokjes. Halvervondertussen de limoen.
- Snijd het sjalotje fijn en pers de knoflook of snijd fijn.

3. Serveren

- Pureer de avocado met een vork tot een gladde massa. Voeg de tomaat, sjalot en knoflook toe.
- Pers de limoen uit in de kom. Meng alles door elkaar en breng op smaak met peper en zout.
- Haal de nacho's uit de oven. Serveer op de bakplaat of in een serveerschaal.
- Garneer met de rest van de bosui. Leg de zure room in een schaaltje en serveer met de guacamole.

Eet smakelijk!





Toast met avocado en roerei

met tuinkers en tomaat | 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

Bakplaat met bakpapier, kom, koekenpan

Ingrediënten

Ei* (stuk(s))	4
Avocado (stuk(s))	2
Tuinkers* (g)	20
Witte ciabatta (stuk(s))	2
Tomaat (stuk(s))	1
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] melk (splash)	1
[Plantaardige] roomboter (el)	1
Olijfolie (el)	½
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren



Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2782 /665	759 /181
Vetten (g)	43	12
Waarvan verzadigd (g)	10,4	2,8
Koolhydraten (g)	42	12
Waarvan suikers (g)	4,6	1,3
Vezels (g)	5	1
Eiwitten (g)	25	7
Zout (g)	1,2	0,3

Allergenen

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



1. Brood roosteren

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Halveer de avocado en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in dunne plakken. Snijd de tomaat in partjes.
- Snijd de ciabatta in de lengte doormidden. Leg het brood op een bakplaat met bakpapier en sprenkel de olijfolie over de helften.
- Bak 5 - 7 minuten in de oven.

2. Roerei bakken

- Klop de eieren en melk met een vork in een kom. Breng op smaak met peper en zout.
- Verhit de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en roerbak de eieren 5 - 6 minuten.

3. Serveren

- Leg de toast op de borden en verdeel de avocado erover.
- Beleg met tomaat en het roerei.
- Garneer met de tuinkers.
- Breng op smaak met peper en zout.

Eet smakelijk!



Ontbijtbox

Begin de dag vol vitaminen!

1 Stokbrood met gepocheerde eieren en spek

met avocado en tuinkers

2 Sandwich met avocado en geitenkaas

3 Smoothie met mango en spinazie

Stokbrood met gepocheerde eieren en spek

met avocado en tuinkers | 2 porties

20 min.



Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, pan, keukenpapier, bord, schuimspann

Ingrediënten voor 2 personen

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

Voedingswaarden

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

Allergenen

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

Stap 1.

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

Stap 2.

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

Stap 3.

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

Stap 4.

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

Contact

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

Sandwich met avocado en geitenkaas

2 x ontbijten voor 2 personen | 4 porties

10 min.



Ingrediënten voor 2 personen

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

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

Allergenen

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

Smoothie met mango en spinazie

2 x ontbijten voor 2 personen | 4 porties

10 min.



Benodigdheden

Blender of staafmixer met hoge kom

Ingrediënten voor 2 personen

Mango* (stuk(s))	2
Biologische halfvolle melk* (ml)	500
Biologische yoghurt Griekse stijl* (g)	150
Spinazie* (g)	200
Zelf toevoegen	
Honing [of plantaardig alternatief]	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

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

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

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

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

Tip: Meng wat honing naar smaak door de smoothie.

Eet smakelijk!



Citroencheesecake

met bodem van speculaas | 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, handmixer, mengkom, steelpan

Ingrediënten

Speculaastukjes (g)	180
Roomkaas* (g)	300
Ei* (stuk(s))	2
Citroen* (stuk(s))	4
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] roomboter (g)	40
Suiker (el)	4

* in de koelkast bewaren



Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	814 / 195
Vetten (g)	11
Waarvan verzadigd (g)	7,1
Koolhydraten (g)	19
Waarvan suikers (g)	11,2
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	5
Zout (g)	0,5



Allergenen

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



1. Bodem maken

- Blend de speculaastukjes in een keukenmachine tot fijne kruimels (zie Tip).
- Laat de roomboter smelten in een steelpan. Voeg de speculaaskruimels toe en meng door.
- Schep het mengsel in een taartblik met een doorsnede van 24 cm. Duw stevig aan met de achterkant van een lepel om de bodem te vormen.
- Laat de speculaasbodem afkoelen in de koelkast tot de vulling klaar is.

Tip: Je kunt de speculaastukjes ook toevoegen aan een diepvrieszakje en verkruimelen met een deegroller.

2. Vulling maken

- Verwarm de oven voor op 170 graden.
- Rasp de schil van de citroen met een fijne rasp. Pers de citroen uit.
- Voeg de roomkaas, eieren en suiker toe aan een mengkom.
- Meng met een handmixer tot het mengsel een lichte textuur heeft. Voeg vervolgens 3 el citroenrasp en de helft van het citroensap erdoor.

3. Bakken

- Verdeel de vulling over de bodem.
- Bak de cheesecake 45 - 50 minuten in de oven.
- Laat de cheesecake voor het serveren afkoelen tot kamertemperatuur.

Eet smakelijk!





Vietnamese rijstvelloempia's met garnalen

met verse groenten en pinda-sojasaus | 10 stuks

Bijgerecht

Totale tijd: 20 - 25 min.



Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Diep bord, pan, bord, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten

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

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

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

Allergenen

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



1. Voorbereiden

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

2. Saus bereiden

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

3. Serveren

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

Eet smakelijk!



Aardbei-appelcrumble

met slagroom | om te delen

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

Bakpapier, kom, grote kom, handmixer, mengkom, ovenschaal

Ingrediënten

Aardbeien* (g)	250
Tarwebloem (g)	200
Kristalsuiker (g)	155
Ongezouten boter* (g)	125
Appel* (stuk(s))	2
Slagroom* (ml)	200
Gemalen kaneel (tl)	3
Zelf toevoegen	
Bruine basterdsuiker (el)	1

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1108 /265
Vetten (g)	15
Waarvan verzadigd (g)	9,7
Koolhydraten (g)	30
Waarvan suikers (g)	17,2
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	3
Zout (g)	0

Allergenen

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



1. Deeg maken

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Weeg de roomboter af, snijd in blokjes en laat op kamertemperatuur komen.
- Houd 1 el bloem apart en voeg de overige bloem toe aan een grote kom. Voeg de helft van de kaneel, 150 g kristalsuiker en de roomboter toe en kneed het deeg tot een samenhangend geheel.
- Wrijf het deeg tussen je handen zodat er grove kruimels ontstaan. Zet het deeg in de koelkast tijdens het maken van de vulling.



2. Vulling maken

- Schil de appels, verwijder het klokhuis en snijd de appels in blokjes van 2 cm. Snijd de aardbeien in kleinere stukken.
- Meng in een kom de appel en aardbeien met de overige kaneel, de achtergehouden bloem en de bruine suiker.
- Vet een ovenschaal van 20 x 20 cm in, of bekleed met bakpapier.
- Scop de fruitvulling in de ovenschaal en verdeel de crumble erover. Zorg ervoor dat de kruimels gelijkmatig verdeeld zijn en dat de appels en aardbeien volledig bedekt zijn.



3. Serveren

- Bak 30 - 35 minuten in de oven, of tot de crumble goudbruin is.
- Voeg ondertussen de room en 5 g kristalsuiker toe aan een mengkom. Klop met een handmixer tot stijve pieken (zie Tip). Bewaar de slagroom in de koelkast tot de crumble klaar is.
- Laat de aardbeien-appelcrumble 5 minuten afkoelen voor het serveren.
- Serveer met de slagroom ernaast.

Tip: Proef en voeg eventueel meer suiker toe.

Eet smakelijk!



Mickey Mouse pannenkoeken

met blauwe bessen en banaan

Ontbijt

Totale tijd: 30 - 40 min.



Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, kom, pollepel, koekenpan

Ingrediënten

Banaan (stuk(s))	2
Bakpoeder (g)	8
Blauwe bessen* (g)	125
Biologische magere kwark* (ml)	100
Tarwebloem (g)	150
Ei* (stuk(s))	2
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] roomboter (tl)	1
[Plantaardige] melk (el)	3
Honing [of plantaardig alternatief]	naar smaak
Suiker (tl)	1

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2314 /553	579 /138
Vetten (g)	10	2
Waarvan verzadigd (g)	3,4	0,9
Koolhydraten (g)	92	23
Waarvan suikers (g)	32,3	8,1
Vezels (g)	7	2
Eiwitten (g)	23	6
Zout (g)	1,8	0,5

Allergenen

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



1. Voorbereiden

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



2. Pannenkoek bakken

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



3. Serveren

- Garneer de Mickey-pannenkoeken met de blauwe bessen. Besprenkel met honing naar smaak.

Eet smakelijk!





Chiapudding met citroen en mango

met kokosmelk | 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

Staafmixer, grote kom, kleine kom

Ingrediënten

Chiazaad (g)	100
Citroen* (stuk(s))	2
Kokosmelk (ml)	250
Mango* (stuk(s))	2
Zelf toevoegen	
Honing [of plantaardig alternatief]	naar smaak
Water (ml)	100

* in de koelkast bewaren



Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	585 / 140
Vetten (g)	8
Waarvan verzadigd (g)	4,2
Koolhydraten (g)	13
Waarvan suikers (g)	7,3
Vezels (g)	5
Eiwitten (g)	2
Zout (g)	0



Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Rasp de schil van 2 citroenen met een fijne rasp. Pers de geraspte citroenen uit in een kleine kom.
- Schil de mango en snijd het vruchtvlees klein.
- Voeg de chiazaadjes, de citroenrasp, het citroensap, de kokosmelk, de helft van de mango, de aangegeven hoeveelheid water en honing naar smaak toe aan een grote kom.
- Meng goed en laat 10 minuten staan.

2. Mengen

- Pureer de chiapudding met een staafmixer tot een gladde puree.
- Verdeel over vier kommen.

3. Serveren

- Garneer met de overige mango en besprenkel met wat honing naar smaak.

Eet smakelijk!





Tropische eiland-smoothie geïnspireerd op Vaiana

met mango, granaatappel en blauwe bessen

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

Ingrediënten

Granaatappel* (stuk(s))	1
Banaan (stuk(s))	4
Blauwe bessen* (g)	125
Mango* (stuk(s))	1
Biologische magere kwark* (ml)	500
Zelf toevoegen	
Honing [of plantaardig alternatief]	naar smaak

* in de koelkast bewaren



Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2247 /537	296 /71
Vetten (g)	3	0
Waarvan verzadigd (g)	0,8	0,1
Koolhydraten (g)	96	13
Waarvan suikers (g)	79,9	10,5
Vezels (g)	11	1
Eiwitten (g)	24	3
Zout (g)	0,2	0

Allergenen

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



1. Mango-banaansmoothie mixen

- Schil de mango en snijd het vruchtvlees klein. Pel 2 bananen en snijd in grote stukken.
- Voeg de mango, banaan en $\frac{1}{2}$ van de kwark toe aan een blender of hoge kom met staafmixer. Mix tot een dikke smoothie.
- Voeg honing naar smaak toe.



2. Granaatappel-bessensmoothie mixen

- Pel 2 bananen en snijd in grote stukken.
- Rol de granaatappel al duwend over het aanrecht zodat je de pitjes hoort kraken. Snijd de granaatappel doormidden en haal de granaatappelpitjes uit de schil.
- Voeg $\frac{1}{3}$ van de granaatappelpitjes toe aan een blender of hoge kom met staafmixer. Voeg de blauwe bessen, bananestukjes en de overige kwark toe.
- Mix tot een dikke smoothie en voeg honing naar smaak toe.

3. Serveren

- Schenk de granaatappel-bessensmoothie in vier glazen en laat ruimte over voor de tweede smoothie.
- Schep met een lepel de mangosmoothie eroverheen.
- Garneer met de overige granaatappelpitjes.

Eet smakelijk!



Spinazie-feta bites

met sesamzaad en honing | om te delen

Bijgerecht

Totale tijd: 30 - 40 min.



Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, zeef, koekenpan

Ingrediënten

Spinazie* (g)	200
Bladerdeeg* (roll(s))	1
Feta* (g)	100
Sesamzaad (zakje(s))	1
Ui (stuk(s))	1
Knoflookteent (stuk(s))	1
Zelf toevoegen	
Peper & zout	naar smaak
Olijfolie (el)	1
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	½

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1026 /245
Vetten (g)	16
Waarvan verzadigd (g)	8,4
Koolhydraten (g)	18
Waarvan suikers (g)	2,4
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	6
Zout (g)	0,6

Allergenen

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



1. Voorbereiden

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

2. Bites maken

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

3. Serveren

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

Eet smakelijk!



Verse tagliatelle met garnalen

met rode pesto en cherrytomaten | 2 porties

Lunch

Totale tijd: 15 - 20 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Pan, keukenpapier, wok of hapjespan

Ingrediënten

Verse tagliatelle* (g)	250
Garnalen* (g)	160
Paprikapesto* (g)	80
Rucola* (g)	40
Rode cherrytomaten (g)	125
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	1
Peper & zout	naar smaak
Extra vierge olijfolie	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2318 /554	695 /166
Vetten (g)	17	5
Waarvan verzadigd (g)	3,9	1,2
Koolhydraten (g)	75	23
Waarvan suikers (g)	4,9	1,5
Vezels (g)	6	2
Eiwitten (g)	28	8
Zout (g)	1,2	0,4

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Halver de cherrytomaten
- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan. Haal de pasta voorzichtig uit elkaar en kook 3 - 4 minuten.
- Bewaar wat van het kookvocht, giet de pasta af in een vergiet en laat uitstomen.

2. Bakken

- Dep de garnalen droog met keukenpapier.
- Verhit een scheutje olijfolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur.
- Bak de garnalen 3 minuten. Haal de wok of hapjespan van het vuur en voeg de pasta, het achtergehouden kookvocht, de pesto en rucola toe.
- Breng op smaak met peper en zout en meng goed door.

3. Serveren

- Verdeel de pasta over 2 borden,
- Besprenkel met de extra vierge olijfolie.
- Garneer met de cherrytomaten.

Eet smakelijk!



Caprese veggie tartaar

voorgerecht met basilicumcrème en vers basilicum | 2 porties

Bijgerecht

Totale tijd: 0 - 5 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, 2x kleine kom

Ingrediënten

Rode cherrytomaten (g)	375
Mozzarella* (bol(len))	1
Vers basilicum* (g)	20
Basilicumcrème (ml)	15
Zelf toevoegen	
Extra vierge olijfolie (el)	1
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren



Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1331 /318	482/115
Vetten (g)	24	9
Waarvan verzadigd (g)	9,4	3,4
Koolhydraten (g)	9	3
Waarvan suikers (g)	8,5	3,1
Vezels (g)	4	1
Eiwitten (g)	14	5
Zout (g)	0,7	0,2

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Snijd de tomaten in grote stukken.
- Scheur de mozzarella in kleine stukjes
- Snijd de helft van het basilicum fijn.
- Meng de tomaten, mozzarella, het fijngesneden basilicum, de extra vierge olijfolie en balsamicoazijn in een kom. Breng op smaak met peper en zout.



2. Tartaar maken

- Verdeel het mengsel over 2 kommen.
- Druk beide mengsels goed aan met de achterkant van een lepel.
- Dek af en laat 30 minuten opstijven in de koelkast.

3. Serveren

- Leg een bord op elke kom. Houd de kommen stevig vast en draai de borden voorzichtig om, zodat je de caprese als een tartaar kan presenteren.
- Besprengel met de basilicumcrème
- Garneer met de overige basilicumblaadjes en serveer.

Eet smakelijk!



Frisse yoghurtbites

met aardbeien en witte chocolade | om te delen

Dessert

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, blender of staafmixer met hoge kom

Ingrediënten

Bio yoghurt Griekse stijl* (g)	500
Witte-chocoladedruppels (g)	100
Cranberry-walnootmix (g)	120
Aardbeien* (g)	250
Zelf toevoegen	
Honing [of plantaardig alternatief]	naar smaak

* in de koelkast bewaren



Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	840 /201
Vetten (g)	13
Waaran verzadigd (g)	5,8
Koolhydraten (g)	15
Waaran suikers (g)	11,5
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	4
Zout (g)	0,1



Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Snijd de witte-chocoladedruppels grof.
- Voeg de yoghurt en $\frac{2}{3}$ van de aardbeien toe aan een blender of hoge kom met staafmixer. Mix tot een dikke substantie.
- Voeg honing naar smaak toe.

2. Bites maken

- Verdeel het mengsel over een bakplaat met bakpapier. Spreid uit tot een egale laag (zie Tip).
- Verdeel de cranberry-walnootmix, witte chocolade en de overige aardbeien erover.

Tip: Je kunt ook een grote ovenschaal die geschikt is voor de vriezer gebruiken.

3. Serveren

- Zet de bakplaat in de vriezer.
- Laat minimaal 1 uur of een nacht in de vriezer staan.
- Haal de yoghurtbites 5 minuten voor serveren uit de vriezer.
- Snijd de yoghurtbites in kleine stukken.

Eet smakelijk!



Pulled chicken wrap

met koolsalade en cherrymaten | 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.



1. Verwarmen

- 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. Voeg de smokey ketchup, mosterd en bruine suiker toe aan de koekenpan.
- Verwarm al roerend 1 - 2 minuten.

2. Salade aanmaken

- Verpak ondertussen 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.

3. Serveren

- Halveer de cherrytomaten.
- Verdeel de koolsalade over de tortilla's en leg de pulled chicken erop. Garneer met de 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
Feta* (g)	50
Pruimtomaat (stuk(s))	1
Rode ui (stuk(s))	1
Radicchio en ijsbergsla* (g)	50
Bio yoghurt Griekse stijl* (g)	150
Verge bladpeterselie* (g)	10
Knoflookteent (stuk(s))	1
Kippendijreepjes met kebabkruiden* (g)	200
Zelf toevoegen	
Rodewijnazijn (tl)	2
Olijfolie (el)	½
Peper & zout	naar smaak
* in de koelkast bewaren	



Voedingswaarden

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



Allergenen

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



1. Voorbereiden

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

2. Kip kebab bakken

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

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

3. Serveren

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

Eet smakelijk!

Flammkuchen met serranoham

met gedroogde vijgen en crema di balsamico | 2 porties

Voorafje

Totale tijd: 15 - 20 min.



Scheur mij af! 

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kleine kom

Ingrediënten

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

* in de koelkast bewaren



Voedingswaarden

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



Allergenen

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



1. Voorbereiden

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

2. Bakken

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

3. Serveren

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

Eet smakelijk!





Bao buns met varkenshaas

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
Varkenshaaspuntjes* (g)	100
Mini-komkommer* (stuk(s))	1
Gesneden spitskool* (g)	100
Ongezouten pinda's (g)	10
Zelf toevoegen	
Bloem (el)	1
[Zoutarme] sojasaus (tl)	1
Zonnebloemolie (el)	2
Wittewijnazijn (tl)	2
Suiker (tl)	1
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2268 /542	586 /140
Vetten (g)	19	5
Waarvan verzadigd (g)	3,1	0,8
Koolhydraten (g)	70	18
Waarvan suikers (g)	20,3	5,2
Vezels (g)	6	1
Eiwitten (g)	22	6
Zout (g)	1,9	0,5

Allergenen

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



1. 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.
- Meng in een kom de bloem, hoisinsaus, sojasaus, 1 el zonnebloemolie en 2 el water.
- Voeg het witte gedeelte van de bosui en de varkenshaaspuntjes toe en laat marineren tot stap 3.

2. Komkommersalade maken

- Snijd de komkommer in stafjes.
- Meng in een kom de witte wijnazijn 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.

3. Serveren

- Verhit de overige zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de overige spitskool 1 - 2 minuten.
- Voeg de varkenshaaspuntjes 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, varkenshaaspuntjes en gebakken spitskool.
- Garneer met het groene gedeelte van de bosui en de pinda's.

Eet smakelijk!



Appeltaart-wentelteefjes

met citroenslagroom en speculaasstukjes | 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, mixer, grote kom, grote koekenpan, fijne rasp, garde

Ingrediënten

Slagroom* (ml)	400
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
Speculaastukjes (g)	60
Zelf toevoegen	
Suiker (el)	5
[Plantaardige] roomboter (el)	3
Water voor saus (ml)	100
Zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren



Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	6523 / 1559	982 / 235
Vetten (g)	112	17
Waarvan verzadigd (g)	72,4	10,9
Koolhydraten (g)	112	17
Waarvan suikers (g)	55,9	8,4
Vezels (g)	8	1
Eiwitten (g)	22	3
Zout (g)	1,4	0,2



Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Klop met een handmixer de slagroom en 1 el suiker gedurende 2 - 3 minuten.
- Rasp de citroen boven de slagroom, roer de citroenrasp erdoorheen en zet in de koelkast tot stap 4.
- Snijd de appels in blokjes van 1 cm. Voeg de appels en suiker toe aan een grote kom. Pers de citroen erboven uit.
- Verhit 2 el roomboter in een grote koekenpan met deksel op middelhoog vuur. Voeg het water en het appelmengsel toe en zet het vuur laag. Laat 6 minuten afgedekt koken.

2. Wentelteefjes bakken

- Haal het deksel van de pan, roer de helft van de kaneel door het appelmengsel en laat nog 6 minuten sudderen, of tot de appel zacht wordt en de suiker bruin gekaramelliseerd is.
- Snijd de briochebroodjes doormidden.
- Meng in een groot diep bord de eieren, de melk, een snufje zout en de overige kaneel en klop goed.
- Week de briocheplakken per twee stuks in het eimengsel, tot ze volledig verzadigd zijn.

3. Serveren

- Verhit de overige roomboter in een grote koekenpan op middelhoog vuur.
- 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. Giet de gekaramelliseerde appelmoes ernaover.
- Serveer met een toefje citroenslagroom en strooi de speculaastukjes ernaover.

Eet smakelijk!





Griekse salade

met verse oregano en kalamata-olijven | om te delen

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

Saladekom, kleine kom

Ingrediënten

Komkommer* (stuk(s))	1
Rode ui (stuk(s))	1
Rode cherrytomaten (g)	250
Feta* (g)	75
Verge oregano* (g)	10
Paprika* (stuk(s))	1
Kalamata-olijven (g)	30
Zelf toevoegen	
Extra vierge olijfolie (el)	2
Rodewijnazijn (tl)	1
Peper & zout	naar smaak

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	303 /72
Vetten (g)	6
Waarvan verzadigd (g)	1,8
Koolhydraten (g)	3
Waarvan suikers (g)	2,8
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	2
Zout (g)	0,3

Allergenen

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



1. Snijden

- Halver de komkommer in de lengte en snijd in halve maantjes.
- Snijd de ui in dunne halve ringen.
- Snijd de paprika in blokjes.
- Halver de cherrytomaten.



2. Mengen

- Ris de blaadjes van de oregano en snijd fijn.
- Meng in een kleine kom de oregano met de extra vierge olijfolie en de rodewijnazijn.
- Breng op smaak met peper en zout.



3. Serveren

- Snijd de olijven grof.
- Voeg de groenten en olijven toe aan een saladekom en meng goed door.
- Besprengel de salade met de dressing. Verkruimel de feta eroverheen.
- Serveer de salade.

Eet smakelijk!



Hartige ontbijtcrackers

2 porties per ontbijt | met 3 verschillende toppings

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

Kleine kom

Ingrediënten

Avocado (stuk(s))	2
Feta* (g)	50
Vergeitenkaas* (g)	200
Tomaat (stuk(s))	1
Tuinkers* (g)	20
Crackers (stuk(s))	12
Roomkaas* (g)	100
Gebraden kipfilet* (g)	120
Zelf toevoegen	
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren



Optie 1: Avocado, feta en kipfilet

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



Optie 2: Geitenkaas, tomaat en tuinkers

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



Optie 3: Roomkaas, avocado en tuinkers

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

Eet smakelijk!



Ontbijtbowls met Griekse yoghurt en vers fruit

3 x ontbijt voor 2 personen | met 3 variaties van toppings

Ontbijt

Totale tijd: 5 - 10 min.



Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Ingrediënten

Bio yoghurt Griekse stijl* (g)	1000
Blauwe bessen* (g)	125
Appel* (stuk(s))	2
Gemalen kaneel (tl)	3
Pecanstukjes (g)	80
Handsinaasappel* (stuk(s))	1
Cranberry-walnootmix (g)	120
Kokosrasp (g)	40
Zelf toevoegen	
Honing [of plantaardig alternatief]	naar smaak

* in de koelkast bewaren



1. Yoghurt met blauwe bessen en geraspte kokos

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



2. Yoghurt met appel en pecannoten

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



3. Yoghurt met sinaasappel, cranberry's en walnoten

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

Eet smakelijk!



Mozzarella-knoflookbrood

met huisgemaakte peterselie-knoflookboter | om te delen

Voorafje

Totale tijd: 10 - 15 min.



Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom

Ingrediënten

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

* in de koelkast bewaren



Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1505 /360
Vetten (g)	25
Waarvan verzadigd (g)	16,1
Koolhydraten (g)	23
Waarvan suikers (g)	0,9
vezels (g)	2
Eiwitten (g)	10
Zout (g)	0,9



Allergenen

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



1. Voorbereiden

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

2. Knoflookboter maken

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

3. Serveren

- Snijd de demi-baguettes in schuine plakken, maar snijd de plakjes niet los van de onderkant.
- Besmeer de plakjes aan de binnenkant met knoflookboter. Verdeel de kazen in en over de baguettes.
- Bak 10 minuten in de oven tot de kaas goudbruin is.
- Leg het knoflookbrood op een serveerschaal. Bestrooi met de overige kruiden.

Eet smakelijk!