



**HELLO
FRESH**

Bakken

Totale tijd: 60 min. - 15 min. bereiden

• 45 min. in de oven

Benodigdheden

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

Ingrediënten

	+/- 10 plakken
Banaan (stuk(s))	3
Melkchocoladedruppels (g)	200
Hazelnoten (g)	20
Bananenbroodmix (g)	400
Zelf toevoegen	
Zonnebloemolie (ml)	100
Water (ml)	90

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1383 /330
Vetten (g)	16
Waarvan verzadigd (g)	5,3
Koolhydraten (g)	40
Waarvan suikers (g)	25,1
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	5
Zout (g)	0,5

Allergenen

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

Chocolade-bananenbrood

met melkchocolade en hazelnoten



1. Voorbereiden

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

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



2. Smelten en mixen

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



3. Bakken

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



4. Serveren

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

Eet smakelijk!



Doorbakken?

Van zoete lekkernijen tot hartige baksels - ontdek elke week een nieuw recept en krijg een bakmix met verse ingrediënten. Zo bak je in een handomdraai iets lekkers om samen van te genieten.

Voeg nog meer lekkers toe!



Scan en ontdek welke recepten je volgende week aan je box kunt toevoegen!





**HELLO
FRESH**

Stroopwafelbrownies

met gezouten amandelen en chocolate chip

Bakken

Totale tijd: 40 min. - 10 min. bereiden • 30 min. in de oven/afkoelen

Benodigdheden

Bakblik van 20 x 20 cm of ovenschaal, grote kom, bakpapier, garde

Ingrediënten

	+/- 10 stukken
Gezouten amandelen (g)	40
Mix voor chocoladecake (g)	400
Ei* (stuk(s))	2
Stroopwafelkruimels (g)	120
Chocoladedruppels (g)	100
Zelf toevoegen	
Roomboter (g)	80
Water (ml)	80

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1604 /383
Vetten (g)	18
Waarvan verzadigd (g)	8,8
Koolhydraten (g)	48
Waarvan suikers (g)	28,9
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.



1. Voorbereiden

- Weeg de roomboter af, snijd in blokjes en laat op kamertemperatuur komen.
- Verwarm de oven voor op 180 graden (hetelucht) of 200 graden (elektrisch).
- Bekleed een bakblik van 20 x 20 cm met bakpapier (zie Tip).
- Hak de **gezouten amandelen** grof.

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

2. Beslag mixen

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

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

3. Bakvorm vullen

- Giet het beslag in het bakblik met bakpapier. Strooi de **stroopwafelkruimels** eroverheen.
- Bak de brownie 20 - 25 minuten in de oven.
- De brownie is klaar wanneer er barstjes in de bovenkant ontstaan (zie Tip).

Tip: Gebruik een satéprikker om te controleren of de brownie gaar is. De brownie mag nog plakkerig zijn van binnen. Is het deeg nog te vloeibaar? Bak de brownie dan nog een paar minuten.

4. Serveren

- Haal de brownie uit de oven en laat 5 minuten afkoelen.
- Snijd in ongeveer 10 stukken en schep ze één voor één uit het bakblik.

Eet smakelijk!



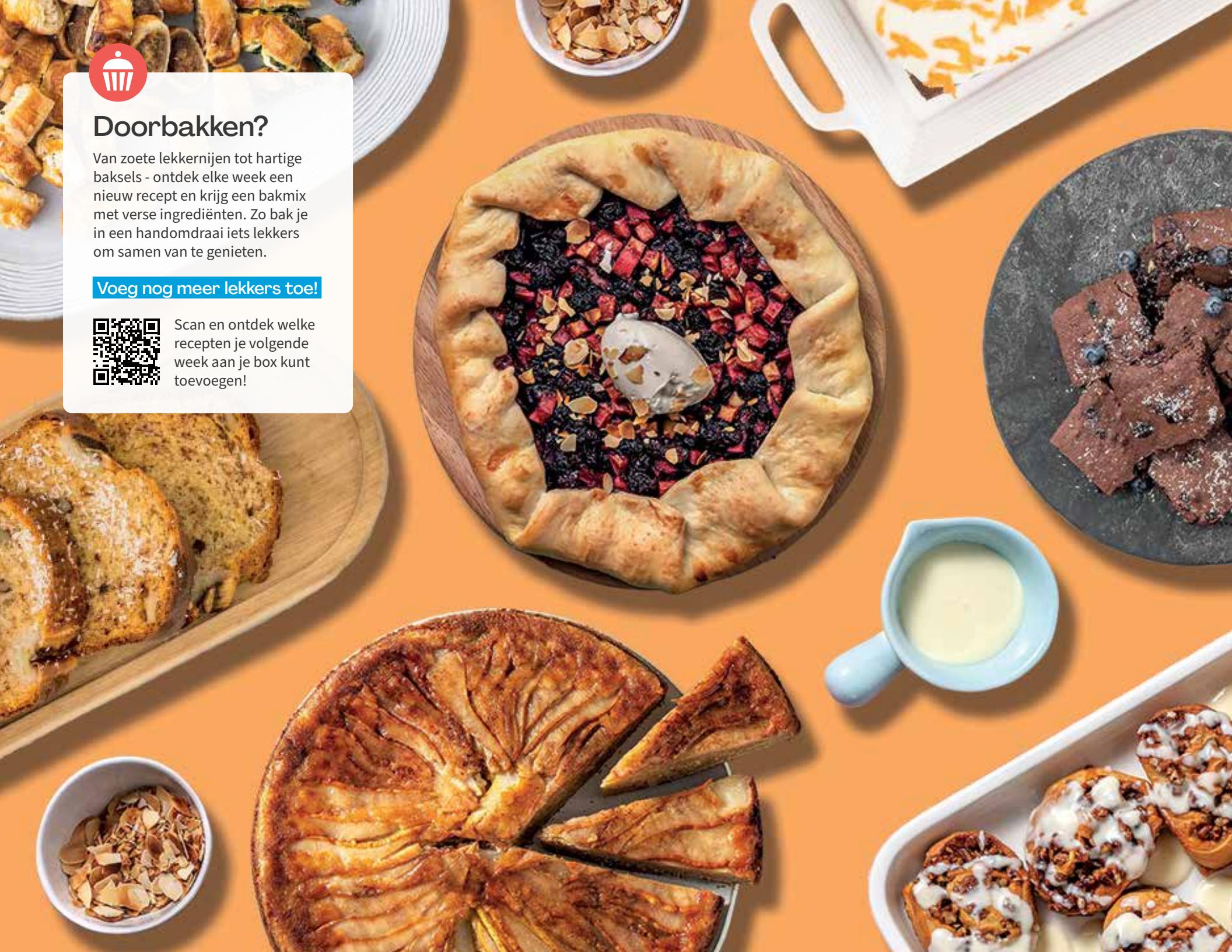
Doorbakken?

Van zoete lekkernijen tot hartige baksels - ontdek elke week een nieuw recept en krijg een bakmix met verse ingrediënten. Zo bak je in een handomdraai iets lekkers om samen van te genieten.

Voeg nog meer lekkers toe!



Scan en ontdek welke recepten je volgende week aan je box kunt toevoegen!





HELLO
FRESH

Fonduebox | Zelfgemaakte kaasfondue van 3 kazen

4 personen | met stokbrood, charcuterie en dipgroenten

Totale tijd: 30 min. • Gebaseerd op 4 personen



Geraspte emmentaler



Geraspte gruyère



Geraspte belegen kaas



Witte wijn



Nootmuskaat



Knoflookteentje



Maizena



Baguette



Kastanjechampignons



Broccoli



Rode puntpaprika



Serranoham



Krieltjes



Achterham



Citroen



Meergranen stokbrood



Italiaanse kruiden



Rode cherrytomaatjes



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

Vergeet de kaaskorst op de bodem van de pan niet op te peuzelen. De Zwitsers noemen het kaaskorste niet voor niets 'la religieuse', ofwel 'de non'. Valt jouw broodje als eerste in de pan? Dan ben je de klos! Zing een liedje, organiseer de volgende fondue-avond of bedenk je eigen regel.



Klaar om te koken?

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

Benodigheden

Garde, koekenpan, 2x kom, fonduepan of grote steelpan, 2x pan met deksel, keukenpapier

Ingrediënten voor 4 personen

	4p
Geraspte emmentaler* (g)	400
Geraspte gruyère* (g)	300
Geraspte belegen kaas* (g)	100
Witte wijn (ml)	370
Nootmuskaat (mespuntje(s))	2
Knoflookteent (stuk(s))	1
Maizena (el)	2
Baguette (stuk(s))	1
Kastanjechampignons* (g)	250
Broccoli* (g)	360
Rode puntpaprika* (stuk(s))	1
Serranoham* (g)	80
Krieltjes* (g)	400
Achterham* (plak(ken))	8
Citroen (stuk(s))	¼
Meergranen stokbrood (g)	320
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½
Rode cherrymotomaten (g)	250
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	1
[Zoutarm] groenteboillonblokje (stuk(s))	½
Peper & zout	naar smaak
* in de koelkast bewaren	

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	706 / 169
Vetten (g)	8
Waarvan verzadigd (g)	4,9
Koolhydraten (g)	14
Waarvan suikers (g)	0,9
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	10
Zout (g)	0,8

Allergenen

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



1. Krieltjes koken

Verwarm de oven voor op 200 graden. Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **krieltjes** en verkruimel het bouillonblokje erboven. Was ondertussen de **krieltjes** en halveer eventueel de grotere **krieltjes**. Voeg toe aan de pan met kokend water en kook, afgedekt, 4 - 6 minuten (4 minuten voor beetgaar en 6 voor een zachtere bite). Giet af en laat zonder deksel uitstomen.



2. Broccoli koken

Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een tweede pan met deksel. Snijd ondertussen de **broccoli** in roosjes (zie Tip). Voeg de **broccoli** toe aan de pan met kokend water en kook, afgedekt, 4 - 6 minuten (4 minuten voor beetgaar en 6 voor een zachtere bite). Giet af en laat zonder deksel uitstomen.

Tip: De stam van de broccoli kun je ook in de kaasfondue dippen! Schil de stam, snijd in blokjes en kook mee met de broccoliroosjes.



4. Voorbereiden

Pers de **knoflook** of snij fijn. Verwijder de zaadlijsten van de **rode puntpaprika** en snij in stukken van 2 - 3 cm (de stukken moeten op jouw fonduevork passen). Snijd de **citroen** in 4 partjes en pers 1 **citroenpartje** uit boven een kom. Meng in een andere kom de **maizena** met ½ el water per persoon. Roer goed zodat eventuele klontjes oplossen. Rasp 2 mespuntjes **nootmuskaat**.



5. Fondue maken

Voeg ½ el olijfolie toe aan een fonduepan of grote steelpan en verwarm op middelhoog vuur. Bak de **knoflook** 1 - 2 minuten. Blus af met de **witte wijn** en het **citroensap** en breng aan de kook. Voeg de **nootmuskaat** toe. Voeg de **geraspte kazen** in delen toe aan de pan en laat smelten. Roer alles continu goed door met een garde. Voeg het maizenaengsel toe en blijf goed roeren. Breng de kaasfondue voorzichtig aan de kook, maar zet het vuur direct laag als het gaat pruttelen. Laat op laag vuur 1 - 2 minuten verder sudderen (zie Tip).

Tip: Laat de kaasfondue niet langer dan 2 minuten pruttelen, maar zet de pan gelijk op de gedekte tafel. De fondue kan beginnen!



3. Bakken

Veeg de **champignons** schoon met keukenpapier. Verhit ½ el olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **champignons** (ongesneden) 4 - 6 minuten. Voeg halverwege de **Italiaanse kruiden** toe en breng op smaak met peper en zout. Leg de **stokbroden** ondertussen in de voorverwarmde oven en bak in 5 - 6 minuten krokant en goudbruin.



6. Serveren

Zet de pan met kaasfondue op tafel en houd eventueel warm op een houder met een theelichtje of een rechaud (zie Tip). Serveer de **broccoli**, **champignons**, **paprika**, **cherrymotomaten** en **krieltjes** in aparte kommen. Rol de **serranoham** en **achterham** op en leg de rolletjes op een mooi bord. Snijd de **stokbroden** in stukjes en dippen maar!

Tip: Heb je niets om de fonduepan warm te houden en begint de kaas al een beetje te stollen? Zet de pan dan kort terug op het vuur en verwarm al roerend tot de fondue weer zacht is.

Eet smakelijk!

Banaan-pannenkoekjes met blauwe bessen en kokosrasp met honing

Benodigdheden

Kom, koekenpan, garde

Uit jouw keukenkastje

Honing, zonnebloemolie, zout

Ingrediënten voor 2 personen

Blauwe bessen* (g)	125
Banaan (stuk(s))	4
Ei (stuk(s))	6
Gemalen kaneel (zakje(s))	1
Kokosrasp (g)	60
Zelf toevoegen	
Honing (el)	1
Zonnebloemolie (el)	1
Zout	snufje
Bloem (el)	1

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3253 /777	626 /149
Vetten (g)	42	8
Waarvan verzadigd (g)	24,1	4,6
Koolhydraten (g)	68	13
Waarvan suikers (g)	55,8	10,7
Vezels (g)	11	2
Eiwitten (g)	25	5
Zout (g)	3,0	0,6

Allergenen

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

Weekendrecept Totale tijd: 15 min.



1. Voorbereiden

Prak 3 **bananen** met een vork in een kom (zie Tip). Snijd de overige **banaan** in plakjes.

Tip: Deze pannenkoekjes maak je het beste met rijpe bananen. Zijn de bananen nog niet helemaal rijp? Gebruik een staafmixer of blender om de bananen makkelijker te kunnen prakken.

2. Beslag maken

Voeg de **eieren**, de **kaneel**, 1 el bloem en een snufje zout toe aan de **geprakte bananen** en roer met een vork of garde tot een beslag. Voeg $\frac{3}{4}$ van de **blauwe bessen** en de helft van de **kokosrasp** toe (zie Tip). Meng goed door elkaar.

Tip: Ben je geen liefhebber van kokosrasp of warme blauwe bessen? Laat deze dan achterwege en voeg nog 1 el bloem toe aan het beslag. Gebruik de blauwe bessen en kokosrasp eventueel later nog als garnering.

3. Bakken

Verhit $\frac{1}{2}$ el zonnebloemolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Schenk een soeplepel beslag in de pan (zie Tip). Bak de pannenkoek in ongeveer 2 minuten per kant bruin. Herhaal tot al het beslag op is. Voeg indien nodig tussendoor extra zonnebloemolie toe aan de koekenpan.

Tip: Is het beslag nog vloeibaar als je de pannenkoek wilt omdraaien? Schud de koekenpan zodat het beslag beter verspreidt, of gebruik een deksel zodat het sneller stolt!

4. Serveren

Stapel de pannenkoeken op een serveerschaal en verdeel de overige **kokosrasp** eroverheen. Garneer met de overige **blauwe bessen** en de plakjes **banaan**. Besprenkel met de honing.

Eet smakelijk!



Blauwe bessen



Banaan



Ei



Gemalen kaneel



Kokosrasp



**HELLO
FRESH**

Ingrediënten voor 5 dagen ontbijten voor 2 personen

Biologische yoghurt Griekse stijl* (g)	1300
Granola (g)	500
Vers frambozen en blauwe bessen* (g)	300
Mango (stuk(s))	1
Appel (stuk(s))	2
Blauwe bessen* (g)	125

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Variatie 1 per 100 g*	Variatie 2 per 100 g*	Variatie 3 per 100 g*
Energie (kJ/ kcal)	637/ 152	643/ 163	706/ 169
Vetten (g)	7,9	8,2	9,7
Waarvan verzadigd (g)	3,0	3,2	3,8
Koolhydraten (g)	14,5	14,2	13,2
Waarvan suikers (g)	11,61	10,52	9,70
Vezels (g)	1,9	2,1	2,2
Eiwitten (g)	4,0	4,1	5,0
Zout (g)	0,16	0,17	0,20

* een gemiddelde portiegrootte is 300 g

Allergenen

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

Yoghurt-granola variaties

Met verse frambozen, blauwe bessen, mango en appel

Dooreweeks

Bereidingstijd per variatie: 5 min. | 5 dagen ontbijten voor 2 personen



Goedemorgen!

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

Mango & blauwe bes

Variatie 1 (2 porties)

- Schil de **mango** en snijd het vruchtvlees in plakjes.
- Verdeel 130 g **yoghurt Griekse stijl** per persoon over diepe kommen.
- Top met 50 g **granola** per persoon.
- Garneer met $\frac{1}{2}$ **mango** en 1 el **blauwe bessen** per persoon.

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

Appel & blauwe bes

Variatie 2 (4 porties)

- Verwijder het klokhuis van de **appel** en snijd $\frac{1}{2}$ **appel** per persoon in dunne plakjes (zie Tip).
- Verdeel 130 g **yoghurt Griekse stijl** per persoon over diepe kommen.
- Top met 50 g **granola** per persoon.
- Garneer met de **appel** en $1\frac{1}{2}$ el **blauwe bessen** per persoon.

Tip: Probeer ook eens met gekaramelliseerde appel! Bak de appel in een koekenpan met 1 el roomboter op in 4 - 5 minuten lichtbruin. Verhoog het vuur, voeg 1/2 el honing toe en karamelliseer de appel 1 - 2 minuten. Voeg eventueel een snufje kaneel toe.

Framboos & blauwe bes

Variatie 3 (4 porties)

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

Tip: Zin om af te wisselen met een roze smoothie? Mix fruit, yoghurt en 2 scheutjes melk met de blender of staafmixer tot een dikke smoothie. Voeg naar smaak granola, honing of agavesiroop toe.

Eet smakelijk!

Bakken

Totale tijd: 85 min.

Bereidingsijd: 15 min.

In de oven/afkoelen: 70 min.

Benodigdheden

Cakeblik met een lengte van 25 cm, rasp, grote kom, kleine kom, koekenpan, garde

Ingrediënten

	+/- 10 plakken
Bananenbroodmix (g)	400
Blaue bessen* (g)	125
Citroen* (stuk(s))	1
Amandelschaafsel (g)	10
Poedersuiker (g)	100
Banaan* (stuk(s))	3
Zelf toevoegen	
Zonnebloemolie (ml)	100
Water (ml)	90

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1148 / 274
Vetten (g)	10
Waarvan verzadigd (g)	1,6
Koolhydraten (g)	41
Waarvan suikers (g)	26,7
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	4
Zout (g)	0,5

Allergenen

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

Bakbox | Bananenbrood met blauwe bessen en citroen met citroenglazuur en amandelschaafsel



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 160 graden.
- Prak de **bananen** fijn met een vork (zie Tip).
- Vet een rechthoekig cakeblik in, of bekleed de binnenkant met bakpapier.

Tip: Hoe bruiner en rijper de bananen, hoe zoeter de cake. Je kunt je bananen sneller laten rijpen door ze in de buurt van een avocado te leggen of ze in een kant te wikkelen.

2. Beslag maken

- Meng in een grote kom de geprakte **bananen** met de **bananenbroodmix**, het water en 100 ml zonnebloemolie.
- Rasp de schil van de **citroen** met een fijne rasp boven de grote kom. Mix het geheel met een garde of handmixer tot een egaal beslag.
- Meng tot slot de **blauwe bessen** door het beslag.
- Pers de **citroen** uit en bewaar het sap voor stap 4.

3. Bananenbrood bakken

- Giet het beslag in het cakeblik en bak het bananenbrood 45 - 55 minuten in de oven.
- Laat het bananenbrood 10 minuten afkoelen in het blik.
- Laat daarna 5 minuten afkoelen zonder het blik.

4. Serveren

- Verwarm, terwijl het bananenbrood afkoelt, een koekenpan zonder olie op hoog vuur. Rooster het **amandelschaafsel** goudbruin.
- Meng in een kleine kom de **poedersuiker** met 4 tl **citroensap** tot een glad glazuur.
- Verspreid het glazuur over de bovenkant van het bananenbrood en bestrooi met het **amandelschaafsel**.

Eet smakelijk!



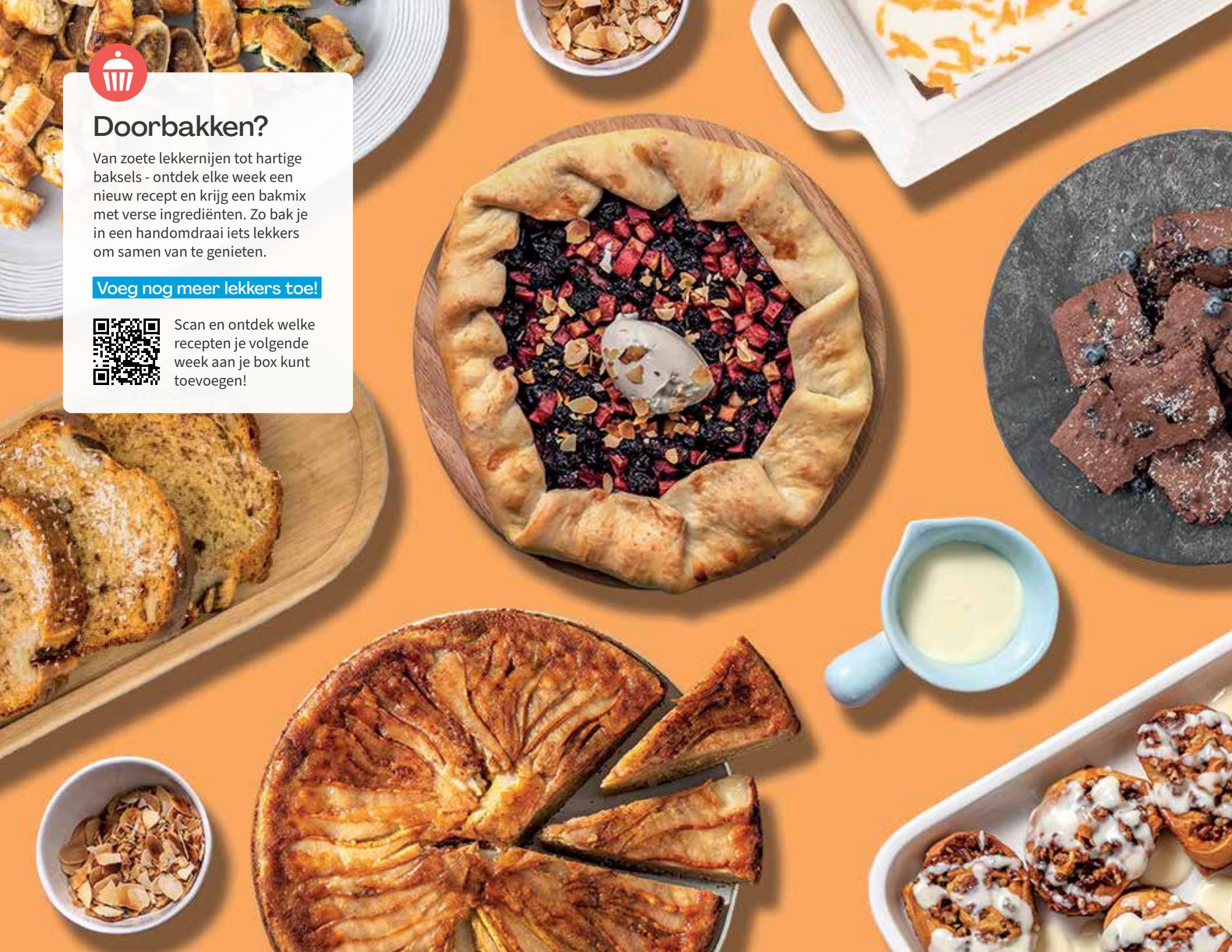
Doorbakken?

Van zoete lekkernijen tot hartige baksels - ontdek elke week een nieuw recept en krijg een bakmix met verse ingrediënten. Zo bak je in een handomdraai iets lekkers om samen van te genieten.

Voeg nog meer lekkers toe!



Scan en ontdek welke recepten je volgende week aan je box kunt toevoegen!



Bakken

Totale tijd: 50 min.

Bereidingsijd: 15 min.

In de oven: 35 min.

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, vetvrije kom, mixer, grote kom

Ingrediënten

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

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1104 / 264
Vetten (g)	12
Waarvan verzadigd (g)	5,9
Koolhydraten (g)	35
Waarvan suikers (g)	25,4
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	3
Zout (g)	0,2

Allergenen

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

Bakbox | Apfelstrudel van bladerdeeg

met amandelschaafsel, rozijnen en slagroom



1. Voorbereiden

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

2. Vulling maken

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

3. Bakken

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

4. Serveren

- Meng ondertussen de **slagroom** en 1 el kristalsuiker in een schone, vetvrije hoge kom (zie Tip).
- Klop de **slagroom** met een mixer tot stevige pieken.
- Strooi de **poedersuiker** over de apfelstrudel.
- Snijd de apfelstrudel in dikke plakken en serveer met de **slagroom**.

Tip: Voeg eventueel meer suiker toe.

Eet smakelijk!



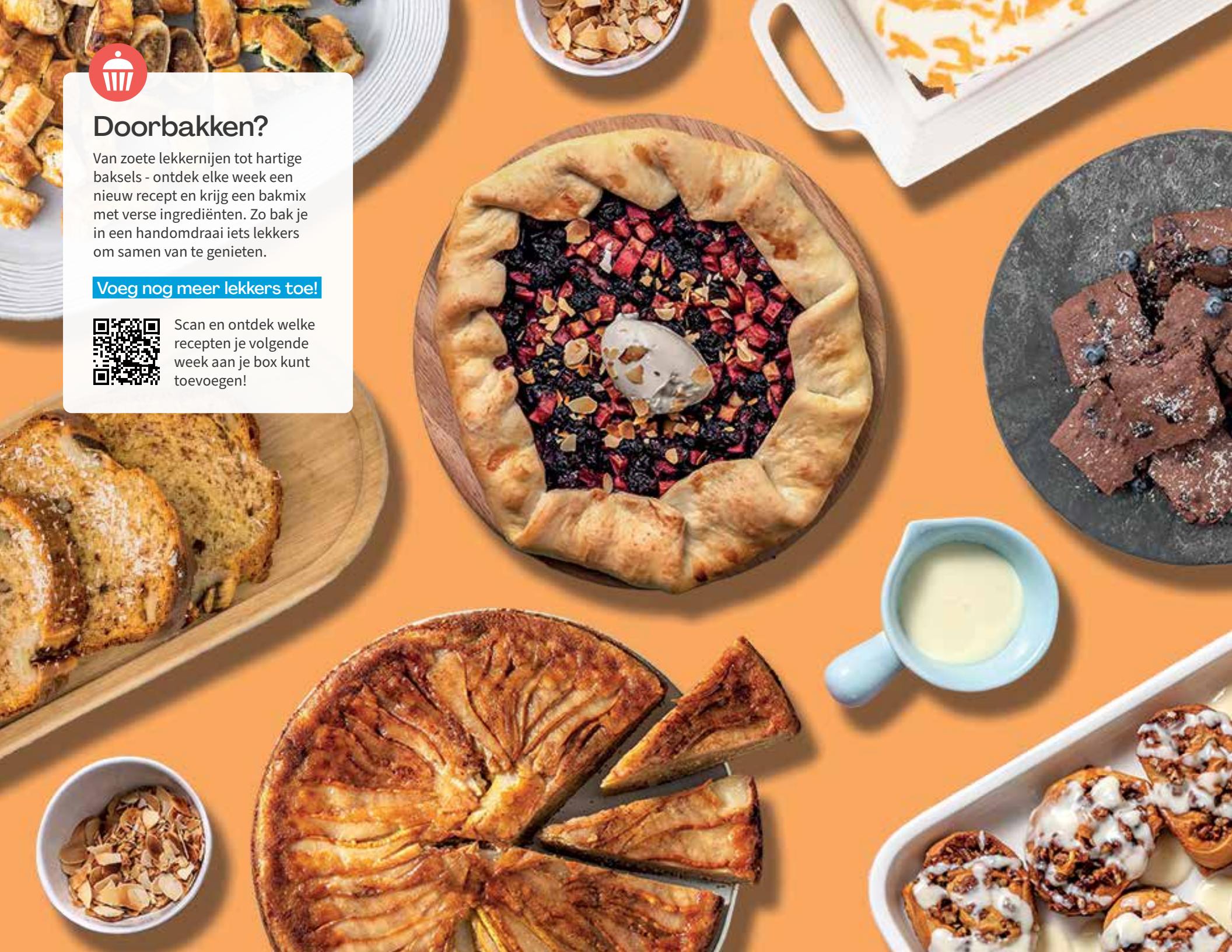
Doorbakken?

Van zoete lekkernijen tot hartige baksels - ontdek elke week een nieuw recept en krijg een bakmix met verse ingrediënten. Zo bak je in een handomdraai iets lekkers om samen van te genieten.

Voeg nog meer lekkers toe!



Scan en ontdek welke recepten je volgende week aan je box kunt toevoegen!





HELLO
FRESH

Smoothiebox

Begin de dag vol vitaminen!

1

Roze smoothiebowl

met verse frambozen en banaan

2

Piña colada smoothie

met ananas en banaan

3

Very berry smoothie

met blauwe bessen, frambozen en banaan

Roze smoothiebowl

met verse frambozen en banaan

10 min.



Benodigdheden

Hoge kom, staafmixer

Ingrediënten

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

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	952 /227	389 /93
Vetten (g)	7	3
Waarvan verzadigd (g)	3,9	1,6
Koolhydraten (g)	35	14
Waarvan suikers (g)	31,3	12,8
Vezels (g)	3	1
Eiwitten (g)	5	2
Zout (g)	0,1	0,0

- Schil de **kiwi** en snijd in plakjes. Snijd de helft van de **banaan** in grote stukken en de andere helft in plakjes.
- Houd de **kiwi**, **banaanplakjes** en enkele **frambozen** apart om te garneren.
- Voeg de stukken **banaan**, 100 g **frambozen**, 150 g **volle yoghurt** en 2 el honing toe aan een blender of hoge kom. Mix met de blender of staafmixer tot een dikke smoothie.
- Verdeel de smoothie over diepe borden of kommen. Garneer met de overige **kiwi**, **banaan** en **frambozen**.

Contact

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

Allergenen

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

Piña colada smoothie

met ananas en banaan

10 min.



Benodigdheden

Hoge kom, staafmixer, kleine kom

Ingrediënten voor 1 ontbijt

	2p
Kokosmelk (ml)	250
Banaan (stuk(s))	1
Ananas* (g)	200
Limoen (stuk(s))	½
Kokosrasp (g)	10

Zelf toevoegen

Honing	naar smaak
Zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1617 / 387	515 / 123
Vetten (g)	27	8
Waarvan verzadigd (g)	22,7	7,2
Koolhydraten (g)	32	10
Waarvan suikers (g)	25,4	8,1
Vezels (g)	3	1
Eiwitten (g)	3	1
Zout (g)	0,1	0,0

Allergenen

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

Very berry smoothie

met blauwe bessen, frambozen en banaan

10 min.



Benodigdheden

Hoge kom, staafmixer

Ingrediënten voor 1 ontbijt

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

Zelf toevoegen

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1675 / 400	441 / 105
Vetten (g)	23	6
Waarvan verzadigd (g)	19,9	5,2
Koolhydraten (g)	40	11
Waarvan suikers (g)	31,5	8,3
Vezels (g)	6	1
Eiwitten (g)	4	1
Zout (g)	0,1	0,0

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

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

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

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

Eet smakelijk!

Allergenen

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



Loaded nacho's met pulled chicken

4 porties | met zelfgemaakte guacamole, jalapeño's en cheddar

Totale tijd: 30 min.



Geraspte cheddar



Gesneden jalapeño's



Bosui



Avocado



Sjalot



Limoen



Tomaat



Knoflookteent



Pulled chicken



Biologische zure room



Sweet chili tortillachips



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

Klaar om te koken?

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

Benodigheden

Bakplaat met bakpapier, grote kom

Ingrediënten voor 4 personen

Geraspte cheddar* (g)	150
Gesneden jalapeño's* (g)	60
Bosui* (stuk(s))	4
Avocado (stuk(s))	2
Sjalot (stuk(s))	1
Limoen (stuk(s))	1
Tomaat (stuk(s))	1
Knoflookteentje (stuk(s))	1
Pulled chicken* (g)	100
Biologische zure room* (g)	100
Sweet chili tortillachips (g)	300
Zelf toevoegen	
Peper & zout	naar smaak
* in de koelkast bewaren	



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Snijd de **bosui** in fijne ringen.
- Verdeel de **tortillachips** over een bakplaat met bakpapier.
- Beleg de **chips** gelijkmatig met de **pulled chicken**, **jalapeño's** en $\frac{2}{3}$ van de **bosui**. Bestrooi tot slot met de **cheddar**.
- Bak 15 - 20 minuten, of tot de **kaas** is gesmolten.

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	918 / 219
Vetten (g)	14
Waarvan verzadigd (g)	4
Koolhydraten (g)	15
Waarvan suikers (g)	2,2
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.

3. Guacamole maken

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

2. Snijden

- Halveer de **avocado's** en verwijder de pit en schil (scan voor kooktips!). Snijd de **avocado** in blokjes en voeg toe aan een grote kom.
- Snijd de **tomaat** in kleine blokjes.
- Snipper de **sjalot**. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Halveer de **limoen**.



Scan mij voor extra kooktips!

4. Serveren

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

Eet smakelijk!



**HELLO
FRESH**

Kaiserschmarrn

2 porties | met huisgemaakte cranberrycompote

Benodigdheden

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

Ingrediënten

Gedroogde cranberry's (g)	80
Kristalsuiker (g)	60
Gemalen kaneel (tl)	1
Rozijnen (g)	20
Ei* (stuk(s))	2
Biologische halfvolle melk* (ml)	200
Tarwebloem (g)	100
Poedersuiker (g)	100
Zelf toevoegen	
Water (ml)	200
Zout (tl)	0
[Plantaardige] roomboter (el)	1½

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3736 /893	831 /199
Vetten (g)	18	4
Waarvan verzadigd (g)	8,7	1,9
Koolhydraten (g)	164	36
Waarvan suikers (g)	118,9	26,4
Vezels (g)	5	1
Eiwitten (g)	18	4
Zout (g)	0,3	0,1

Allergenen

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

Snelle recepten Totale tijd: 25 min.



1. Voorbereiden

- Meng in een pan op middelhoog vuur de gedroogde **cranberry's**, 2 el kristalsuiker, 1 tl **kaneel** en 200 ml water.
- Roer regelmatig en laat 10 - 15 minuten zachtjes koken, of tot de **cranberry's** openbarsten. Laat afkoelen tot de compote dikker wordt.
- Week in een kleine kom met water de **rozijnen**.
- Scheid het eiwit van de dooier en bewaar beide in aparte grote kommen.



Gedroogde cranberry's



Kristalsuiker

2. Beslag maken

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



Gemalen kaneel



Rozijnen

3. Bakken

- Verhit in een koekenpan met deksel en een dikke bodem 1 el roomboter op middelhoog vuur.
- Giet het beslag in de pan, dek af en kook 3 - 5 minuten, of tot goudbruin. Strooi na 3 minuten de **rozijnen** ernaover.
- Snijd, wanneer de onderkant goudbruin is, de kaiserschmarrn in vieren. Draai om en kook 3 minuten verder, of tot goudbruin.
- Scheur de kaiserschmarrn in hapklare stukjes.



Ei



Biologische halfvolle melk

4. Serveren

- Voeg 1 el kristalsuiker en ½ el roomboter toe aan de koekenpan. Zet het vuur middelhoog en scheep de stukken 3 - 4 minuten om, of tot de suiker is gekaramelliseerd.
- Verdeel de kaiserschmarrn over diepe borden.
- Strooi de poedersuiker ernaover en serveer met de **cranberry** compote.

Eet smakelijk!



Tarwebloem



Poedersuiker



Smaakt het naar meer?

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of bijgerecht: probeer ook de andere snelle recepten en zet in 5 tot 15 minuten iets lekkers voor twee op tafel.

Voeg nog meer lekkers toe!



Scan en ontdek welke snelle recepten je volgende week aan je box kunt toevoegen!



Bakken

Totale tijd: 90 min. - 30 min. bereiden •
0 min. in de oven/afkoelen/rusten

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, grote kom,
vershoudfolie, kleine steelpan, hittebestendige
kom

Ingrediënten

	+/- 18 stuks
Ei* (stuk(s))	1
Tarwebloem (g)	200
Roomboter* (g)	150
Melkchocoladedruppels (g)	100
Kristalsuiker (g)	100
Witte-chocoladedruppels (g)	100
Pistachenoten (g)	20

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2033 /486
Vetten (g)	29
Waarvan verzadigd (g)	17,3
Koolhydraten (g)	49
Waarvan suikers (g)	28,8
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	7
Zout (g)	0,4

Allergenen

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

Pistache-chocoladekoekjes

met witte- en melkchocolade



1. Voorbereiden

- Scheid de dooier van het eiwit (zie Tip). Voeg de dooiers toe aan een grote kom.
- Meng de eierdooiers met de bloem, suiker en **roomboter** tot het deeg een korrelige structuur heeft.
- Kneed vervolgens tot een samenhangend geheel en maak er een bal van.
- Verpak het deeg in vershoudfolie en laat 30 minuten rusten in de koelkast.

Tip: Het eiwit heb je in dit recept niet meer nodig. Maak er een omelet van als gezonde lunch!



2. Koekjes maken

- Verwarm de oven voor op 175 graden.
- strooi wat **bloem** over het werkblad of aanrecht en rol het deeg uit tot een dikte van ongeveer ½ cm.
- Snijd koekjes uit het deeg in de vorm van een hartje (zie Tip).
- Kneed het overige deeg opnieuw tot een bal, rol uit en herhaal tot al het deeg is gebruikt.

Tip: Knip een hartje uit bakpapier en gebruik dit als sjabloon om de hartjes mee uit te snijden.



3. Bakken

- Leg de koekjes op een bakplaat met bakpapier. Laat voldoende afstand tussen de koekjes. Bak 15 - 20 minuten in de oven (zie Tip).
- Hak ondertussen de **pistachenoten** fijn.
- Smelt de **chocoladedruppels** apart van elkaar au bain-marie (zie volgende stap).

Tip: Laat de koekjes volledig afkoelen voordat je ze gaat decoreren.



4. Decoreren

- Breng in een kleine steelpan een laagje water aan de kook. Voeg de **chocoladedruppels** toe aan een hittebestendige kom die groter is dan de pan. Plaats de kom op de pan en laat al roerend smelten.
- Dip de helft van de koekjes voor de helft in de **witte chocolade**. Besprenkel met een vork met de **melkchocolade**.
- Draai het bij de andere helft van de koekjes om: dippen in **melkchocolade** en decoreren met **witte chocolade**.
- Bestrooi de koekjes met de **pistachenoten** terwijl de **chocolade** nog zacht is.



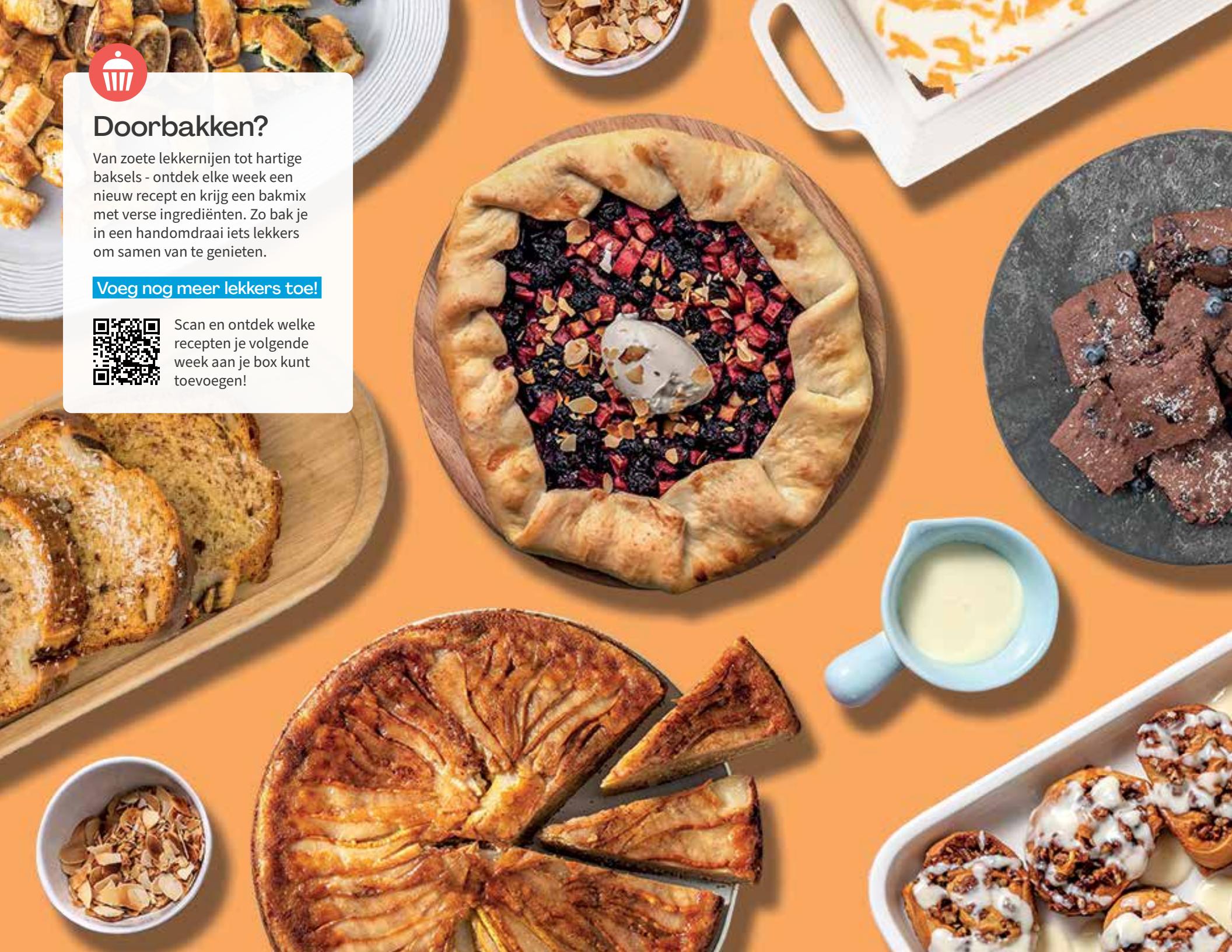
Doorbakken?

Van zoete lekkernijen tot hartige baksels - ontdek elke week een nieuw recept en krijg een bakmix met verse ingrediënten. Zo bak je in een handomdraai iets lekkers om samen van te genieten.

Voeg nog meer lekkers toe!



Scan en ontdek welke recepten je volgende week aan je box kunt toevoegen!



Verge Indiase dahlsoep met zelfgemaakt knoflookbrood

3 - 4 porties

Benodigdheden

Kom, rasp, soeppan

Ingrediënten

Witte demi-baguette (stuk(s))	2
Knoflookteent (stuk(s))	3
Verge bieslook* (g)	10
Parmigiano Reggiano* (stuk(s))	1
Geraspte cheddar* (g)	50
Verge Indiase dahlsoep* (ml)	1000
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] roomboter (g)	20
Extra verge olijfolie (el)	4
Peper en zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	658 /157
Vetten (g)	9
Waarvan verzadigd (g)	4,5
Koolhydraten (g)	15
Waarvan suikers (g)	1,5
Vezels (g)	3
Eiwitten (g)	5
Zout (g)	0,8

Allergenen

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

Veggie Totale tijd: 20 min.



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Haal de roomboter uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen.
- Hak de **bieslook** fijn. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Rasp de **Parmigiano Reggiano** met een fijne rasp.

2. Knoflookboter maken

- Voeg de zachte roomboter toe aan een kom.
- Meng de roomboter met de extra verge olijfolie, de **knoflook** en $\frac{2}{3}$ van de **verge bieslook**.
- Breng op smaak met een flinke snuf zout.

3. Afbakken

- Snijd de **demi-baguettes** in schuine plakken, maar snijd de plakjes niet los van de onderkant.
- Besmeer de plakjes aan de binnenkant ruim met **knoflookboter**.
- Verdeel de **geraspte cheddar** en **Parmigiano Reggiano** in en over de **baguettes**. Bak 10 minuten in de oven, of tot de **kaas** goudbruin kleurt.

4. Soep opwarmen en serveren

- Verwarm ondertussen de **dahl** in een soeppan op middelhoog vuur.
- Leg het **knoflookbrood** op een serveerschaal en bestrooi met de overige **verge bieslook**.
- Verdeel de **dahl** over diepe borden.
- Breek het **brood** aan tafel in stukken. Serveer met de **dahl**.

Eet smakelijk!



Witte demi-baguette



Knoflooksteen



Verge bieslook



Parmigiano Reggiano



Gerapste cheddar



Verge Indiase dahlsoep



Smaakt het naar meer?

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of bijgerecht: probeer ook de andere snelle recepten en zet in 5 tot 15 minuten iets lekkers voor twee op tafel.

Voeg nog meer lekkers toe!



Scan en ontdek welke snelle recepten je volgende week aan je box kunt toevoegen!





Verset tomatensoep met gehaktballetjes en zelfgemaakt tomaat-mozzarellabrood

3 - 4 porties

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kleine kom, soeppan

Ingrediënten

Witte demi-baguette (stuk(s))	2
Vers basilicum* (g)	10
Passata (g)	200
Italiaanse kruiden (zakje(s))	1
Mini-romatomaten* (g)	100
Mozzarella* (bol(len))	1
Verset tomatensoep met gehaktballetjes* (ml)	1000
Zelf toevoegen	
Extra vierge olijfolie (el)	1
Peper en zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	464 /111
Vetten (g)	5
Waarvan verzadigd (g)	2,1
Koolhydraten (g)	11
Waarvan suikers (g)	2,9
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	4
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 220 graden.
- Halveer de **tomaten**.
- Scheur de **mozzarella** in kleine stukjes.
- Leg de helften van het **brood** op een bakplaat met bakpapier en verdeel de **passata** erover.
- Meng in een kleine kom de **passata** met de **Italiaanse kruiden**, de helft van het **basilicum**, 1 el extra vierge olijfolie, peper en zout.

2. Brood beleggen

- Halveer de **tomaten**.
- Scheur de **mozzarella** in kleine stukjes.
- Leg de helften van het **brood** op een bakplaat met bakpapier en verdeel de **passata** erover.
- Leg daarop de **mozzarella** en de **tomaten**.

3. Brood bakken

- Bak het **brood** 6 - 8 minuten in de oven, of tot de **kaas** gesmolten is.

4. Soep opwarmen en serveren

- Verwarm ondertussen de **tomatensoep** in een soeppan op middelhoog vuur.
- Garneer het **brood** met het overige **basilicum** en breng op smaak met peper en zout. Snijd het **brood** in plakjes en leg op een grote schaal of bord.
- Verdeel de **tomatensoep** over diepe borden. Serveer het **brood** met de **soep**.



Witte demi-baguette



Vers basilicum



Passata



Italiaanse kruiden



Mini-romatomaten



Mozzarella



Verset tomatensoep met gehaktballetjes

Eet smakelijk!



Smaakt het naar meer?

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of bijgerecht: probeer ook de andere snelle recepten en zet in 5 tot 15 minuten iets lekkers voor twee op tafel.

Voeg nog meer lekkers toe!



Scan en ontdek welke snelle recepten je volgende week aan je box kunt toevoegen!



Benodigdheden

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

Ingrediënten

Witte demi-baguette (stuk(s))	2
Avocado (stuk(s))	2
Limoen* (stuk(s))	1
Verge bladpeterselie en koriander* (g)	10
Rode cherrymaten (g)	125
Ei* (stuk(s))	4
Feta* (g)	50
Verge tomatensoep met gehaktballetjes* (ml)	1000
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	1
Wittewijnazijn (el)	4
Peper en zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	524 /125
Vetten (g)	8
Waaran verzadigd (g)	2
Koolhydraten (g)	9
Waaran suikers (g)	2
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	4
Zout (g)	0,7

Allergenen

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

Tomatensoep met gehaktballetjes en avocado toast met gepocheerd ei

2 porties

Totale tijd: 15 min.



1. Voorbereiden

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



Witte demi-baguette



Avocado

2. Eieren koken

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

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



Limoen



Verge bladpeterselie en koriander

3. Eieren pocheren

- Breng een grote pan met water aan de kook. Voeg de wittewijnazijn toe aan het water zodra het kookt. Breek elk **ei** in een klein glas.
- Roer het water, zodat er een draaikolk in de pan ontstaat. Laat de **eieren** voorzichtig één voor één in het midden van de draaikolk vallen en verlaag het vuur. Kook 2 - 3 minuten, of tot het eiwit volledig gaar en stevig is.
- Gebruik een schuimspaan om elk **ei** voorzichtig uit de pan te halen en leg het op een bord met keukenpapier.



Rode cherrymaten



Ei

4. Soep opwarmen en serveren

- Verwarm ondertussen de **tomatensoep** in een soeppan op middelhoog vuur.
- Verdeel de toast over de borden. Verdeel het avocadomengsel over de toast.
- Halver de **cherrymaten** en verdeel over de toast met **avocado**.
- Verkruimel de **feta** en snijd de **bladpeterselie** en **koriander** fijn. Verdeel de **feta** en verse kruiden over de toast.
- Verdeel de **tomatensoep** over diepe borden. Serveer de **avocado** toast met de soep.



Feta



Verge tomatensoep met gehaktballetjes



Smaakt het naar meer?

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of bijgerecht: probeer ook de andere snelle recepten en zet in 5 tot 15 minuten iets lekkers voor twee op tafel.

Voeg nog meer lekkers toe!



Scan en ontdek welke snelle recepten je volgende week aan je box kunt toevoegen!





Verse tomatensoep met gehaktballetjes en baguette caprese

2 porties

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, saladekom, soeppan

Ingrediënten

Mozzarella* (bol(len))	2
Tomaat (stuk(s))	4
Vers basilicum* (g)	10
Witte demi-baguette (stuk(s))	2
Rucola en veldsla* (g)	40
Pesto genovese* (g)	40
Balsamicocrème (ml)	8
Verse tomatensoep met gehaktballetjes* (ml)	1000
Zelf toevoegen	
Extra vierge olijfolie (el)	1
Wittewijnazijn (tl)	1
Peper en zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	521 /125
Vetten (g)	7
Waaran verzadigd (g)	2,8
Koolhydraten (g)	10
Waaran suikers (g)	2,6
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

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Scheur de **mozzarella** in stukken en snijd de **tomaat** in plakken.
- Snijd het **basilicum** in reepjes.

2. Afbakken

- Bak de **demi-baguette** 6 minuten in de oven.
- Meng ondertussen in een saladekom per persoon: $\frac{1}{2}$ el extra vierge olijfolie en 1 tl wittewijnazijn.
- Voeg de **slamix** toe en meng met de dressing. Breng op smaak met peper en zout.

3. Broodje beleggen

- Snijd de **baguette** open en besmeer met de **groene pesto**.
- Beleg vervolgens met de salade, **tomaat**, **mozzarella** en het **verse basilicum**.
- Besprengel met de **balsamicocrème** en $\frac{1}{2}$ el extra vierge olijfolie per persoon.
- Breng op smaak met peper en zout.

4. Soep opwarmen en serveren

- Verwarm ondertussen de **tomatensoep** in een soeppan op middelhoog vuur.
- Verdeel de **tomatensoep** over diepe borden.
- Serveer met de **baguette** caprese.

Eet smakelijk!



Mozzarella



Tomaat



Vers basilicum



Witte demi-baguette



Rucola en veldsla



Pesto genovese



Balsamicocrème



Verse tomatensoep met gehaktballetjes



Smaakt het naar meer?

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of bijgerecht: probeer ook de andere snelle recepten en zet in 5 tot 15 minuten iets lekkers voor twee op tafel.

Voeg nog meer lekkers toe!



Scan en ontdek welke snelle recepten je volgende week aan je box kunt toevoegen!





HELLO
FRESH

Green vegan smoothiebowl

met avocado, mango, kiwi en spinazie

Benodigdheden

Blender of hoge kom met staafmixer

Ingrediënten voor 2 personen

Kokosmelk (ml)	250
Mango (stuk(s))	1
Avocado (stuk(s))	1
Banaan (stuk(s))	2
Spinazie* (g)	100
Groene kiwi* (stuk(s))	1
Kokosrasp (g)	10

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2790 /667	510 /122
Vetten (g)	45	8
Waarvan verzadigd (g)	24,9	4,6
Koolhydraten (g)	52	9
Waarvan suikers (g)	40,9	7,5
Vezels (g)	9	2
Eiwitten (g)	8	1
Zout (g)	0,1	0,0

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Halver de **avocado** en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in blokjes.
- Schil de **mango** en snijd het vruchtvlees in blokjes. Snijd **2 bananen** in plakjes. Schil de **kiwi** en snijd in blokjes.
- Houd alle **kiwi** en een deel van de gesneden **mango** en **banaan** apart voor de garnering.

2. Smoothie maken

- Voeg de **avocado**, **spinazie**, **kokosmelk** en het grootste deel van de **banaan** en **mango** toe aan een blender of hoge kom.

3. Mixen

- Mix alles met de blender of een staafmixer tot een dikke smoothie (zie Tip).

Tip: Voeg eventueel een scheutje melk of water toe om de smoothie te verdunnen.

4. Serveren

- Schenk de smoothie in twee kommen of diepe borden.
- Garneer met de **kokosrasp**, **kiwi** en de overige **banaan** en **mango**.

Eet smakelijk!



Kokosmelk



Mango



Avocado



Banaan



Spinazie



Groene kiwi



Kokosrasp



Smaakt het naar meer?

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of bijgerecht: probeer ook de andere snelle recepten en zet in 5 tot 15 minuten iets lekkers voor twee op tafel.

Voeg nog meer lekkers toe!



Scan en ontdek welke snelle recepten je volgende week aan je box kunt toevoegen!





Maaltijdsalade met geitenkaas

2 porties | met gegrilde courgette en paprika

Benodigdheden

Grillpan of koekenpan, saladekom

Ingrediënten

Rucola en veldsla* (g)	90
Walnootstukjes (g)	40
Sjalot (stuk(s))	1
Volkoren ciabatta (stuk(s))	1
Courgette* (stuk(s))	1
Paprika* (stuk(s))	1
Honing-mosterddressing* (g)	80
Verge geitenkaas* (g)	200
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	2
Peper en zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3372 /806	681 /163
Vetten (g)	60	12
Waarvan verzadigd (g)	25,8	5,2
Koolhydraten (g)	31	6
Waarvan suikers (g)	12,3	2,5
Vezels (g)	10	2
Eiwitten (g)	30	6
Zout (g)	2,5	0,5

Allergenen

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

Snelle recepten Totale tijd: 15 min.



1. Groenten snijden

- Snijd de **sjalot** in dunne halve ringen.
- Snijd de **courgette** in de lengte doormidden. Snijd vervolgens in dunne lange plakken.
- Snijd de **paprika** in reepjes.

2. Groenten grillen

- Verhit 1 el olijfolie in een koekenpan of grillpan op hoog vuur en bak of grill de **courgette** en **paprika** 2 minuten per kant.
- Haal uit de pan en herhaal bovenstaande stap tot alle **courgette** en **paprika** is gebakken.

3. Croutons maken

- Snijd het **broodje** in blokjes van 3 cm.
- Verhit 1 el olijfolie in de koekenpan of grillpan. Voeg de **broodblokjes** toe en bak in 6 - 8 minuten knapperig. Breng op smaak met peper en zout.

4. Salade afmaken

- Voeg de **slamix** en **sjalot** toe aan een saladekom.
- Voeg de dressing toe en meng goed. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de **courgette** en **paprika** toe.
- Garneer met de **walnootstukjes**, croutons en **geitenkaas**.

Eet smakelijk!



Rucola en veldsla



Walnootstukjes



Sjalot



Volkoren ciabatta



Courgette



Paprika



Honing-mosterddressing



Verse geitenkaas



Smaakt het naar meer?

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of bijgerecht: probeer ook de andere snelle recepten en zet in 5 tot 15 minuten iets lekkers voor twee op tafel.

Voeg nog meer lekkers toe!



Scan en ontdek welke snelle recepten je volgende week aan je box kunt toevoegen!





Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, rasp, grote kom, serveerschaal, kleine kom

Ingrediënten voor 2 personen

Rustieke frites met schil* (g)	700
Parmigiano Reggiano* (stuk(s))	1
Mayonaise* (g)	50
Verge bieslook* (g)	10
Olijfolie met truffelaroma (ml)	8
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	1
Peper en zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3334 /797	813 /194
Vetten (g)	49	12
Waarvan verzadigd (g)	8,3	1,7
Koolhydraten (g)	68	17
Waarvan suikers (g)	0,8	0,2
Vezels (g)	11	3
Eiwitten (g)	16	4
Zout (g)	0,7	0,2

Allergenen

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

Friet met Parmigiano Reggiano en truffelmayonaise met verse bieslook

Snelle recepten Totale tijd: 20 min.



1. Friet bakken

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Meng in een grote kom de **frieten** met de gewone olijfolie, peper en zout.
- Verspreid de frieten over een bakplaat met bakpapier.
- Bak 20 minuten in het midden van de oven. Schep halverwege om.

2. Truffelmayonaise maken

- Meng in een kleine kom de **mayonaise** met de **olijfolie met truffelaroma**.
- Rasp de **Parmigiano Reggiano**.
- Snijd de **bieslook** zeer fijn.

3. Frieten mengen

- Schep de frieten over in een serveerschaal en meng met de **Parmigiano Reggiano**.

4. Serveren

- Garneer met de **bieslook** en serveer met de truffelmayonaise.
- Breng eventueel verder op smaak met peper en zout.

Eet smakelijk!



Rustieke frites met schil



Mayonaise



Verge bieslook



Olijfolie met truffelaroma



Smaakt het naar meer?

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of bijgerecht: probeer ook de andere snelle recepten en zet in 5 tot 15 minuten iets lekkers voor twee op tafel.

Voeg nog meer lekkers toe!



Scan en ontdek welke snelle recepten je volgende week aan je box kunt toevoegen!



Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, 2x koekenpan, koekenpan, kom

Uit jouw keukenkastje

Melk, roomboter, peper en zout

Ingrediënten voor 2 personen

Bagels met sesamzaad (stuk(s))	2
Ei* (stuk(s))	4
Ontbijtspek* (plakje(s))	4
Geraspte oude kaas* (g)	50
Verge bieslook* (g)	10
Zelf toevoegen	
Melk	scheutje
Roomboter (el)	1
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2740 /276	993 /237
Vetten (g)	36	13
Waarvan verzadigd (g)	15,8	5,7
Koolhydraten (g)	47	17
Waarvan suikers (g)	3,3	1,2
Vezels (g)	0	0
Eiwitten (g)	34	12
Zout (g)	2,5	0,9

Allergenen

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

Bagel met roerei, ontbijtspek en oude kaas met verse bieslook

Snelle recepten Totale tijd: 10 min.



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Snijd de **bieslook** fijn. Haal de plakjes **ontbijtspek** los van elkaar. Verhit een koekenpan, zonder olie, op middelhoog vuur en bak het **ontbijtspek** in 3 - 4 minuten knapperig.

2. Bakken

Kluts de **eieren** in een kom met een scheutje melk en een snufje peper en zout. Verhit ondertussen de roomboter in een tweede koekenpan op middelhoog vuur. Voeg het eimengsel toe aan de pan en roerbak 2 – 3 minuten, of totdat het ei gestold is.

3. Bagel bakken

Snijd de **bagel** open. Leg de **bagel** met de snijkant naar boven op een bakplaat met bakpapier en bestrooi met de **gerasppte oude kaas**. Bak de bagel 4 - 5 minuten in de oven.

4. Serveren

Beleg de **bagel** met het roerei en verdeel de bacon erover. Garneer met de **bieslook**.

Eet smakelijk!



Bagels met sesamzaad



Ei



Ontbijtspek



Geraspte oude kaas



Verge bieslook



Smaakt het naar meer?

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of bijgerecht: probeer ook de andere snelle recepten en zet in 5 tot 15 minuten iets lekkers voor twee op tafel.

Voeg nog meer lekkers toe!



Scan en ontdek welke snelle recepten je volgende week aan je box kunt toevoegen!



Baguette caprese

met pesto, mozzarella en vers basilicum

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, saladekom

Uit jouw keukenkastje

Extra vierge olijfolie, peper en zout

Ingrediënten voor 2 personen

Groene pesto* (g)	40
Rucola en veldsla* (g)	40
Witte demi-baguette (stuk(s))	2
Crema di balsamico (g)	8
Mozzarella* (bol(len))	2
Tomaat (stuk(s))	4
Vers basilicum* (g)	10
Zelf toevoegen	
Extra vierge olijfolie (el)	1
Wittewijnazijn (tl)	1
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3423 /818	765 /183
Vetten (g)	44	10
Waarvan verzadigd (g)	18,1	4,0
Koolhydraten (g)	65	15
Waarvan suikers (g)	8,8	2,0
Vezels (g)	7	2
Eiwitten (g)	37	8
Zout (g)	2,4	0,5

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Scheur de **mozzarella** in stukken en snijd de **tomaat** in plakken. Snijd het **basilicum** in reepjes.

2. Afbakken

Bak de **demi-baguette** 6 minuten in de oven. Houd je van een warm broodje? Besmeer de **demi-baguette** dan eerst met de **pesto** en beleg met de **tomaat**, **mozzarella** en het **verse basilicum**. Leg de belegde baguette op een bakplaat met bakpapier en bak 6 minuten in de oven. Ga daarna verder met de volgende stap.

3. Salade maken

Meng ondertussen in een saladekom per persoon $\frac{1}{2}$ el extra vierge olijfolie en 1 tl wittewijnazijn. Voeg de **slamix** toe en meng met de dressing. Breng op smaak met peper en zout.

4. Broodje beleggen

Snijd de **baguette** open, als je deze nog niet hebt belegd, en besmeer met de **groene pesto**. Beleg vervolgens met de **slamix**, **tomaat**, **mozzarella** en het **verse basilicum**. Besprenkel met de **crema di balsamico** en $\frac{1}{2}$ el extra vierge olijfolie per persoon. Breng op smaak met peper en zout.

Eet smakelijk!



Groene pesto



Rucola en veldsla



Witte demi-baguette



Crema di balsamico



Mozzarella



Tomaat



Verse basilicum



Smaakt het naar meer?

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of bijgerecht: probeer ook de andere snelle recepten en zet in 5 tot 15 minuten iets lekkers voor twee op tafel.

Voeg nog meer lekkers toe!



Scan en ontdek welke snelle recepten je volgende week aan je box kunt toevoegen!



Benodigdheden

Aluminiumfolie, saladekom, koekenpan

Uit jouw keukenkastje

Zonnebloemolie, mosterd, bruine basterdsuiker, witte wijnazijn, peper en zout

Ingrediënten voor 2 personen

Pulled chicken* (g)	200
Rodekool, witte kool en wortel* (g)	200
Rode cherrytomaten (g)	125
Smokey tomatenketchup* (g)	60
Mayonaise* (g)	50
Witte tortilla (stuk(s))	4
BBQ rub (zakje(s))	½
Zelf toevoegen	
Zonnebloemolie (el)	1
Mosterd (tl)	2
Bruine basterdsuiker (tl)	2
Witte wijnazijn (tl)	2
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3075 /735	733 /175
Vetten (g)	40	10
Waarvan verzadigd (g)	6,5	1,5
Koolhydraten (g)	60	14
Waarvan suikers (g)	16,6	4,0
Vezels (g)	8	2
Eiwitten (g)	29	7
Zout (g)	2,7	0,7

Allergenen

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

Pulled chicken wrap

met koolsalade en cherrytomaten

Snelle recepten Totale tijd: 10 min.



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 180 graden.
Halver de **cherrytomaten**.

2. Verwarmen

Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de **pulled chicken** toe en ½ zakje **BBQ-rub** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en bak 1 - 2 minuten. Voeg de **smokey ketchup**, mosterd en bruine suiker toe aan de koekenpan en verwarm al roerend 1 - 2 minuten.

3. Salade aanmaken

Verpak ondertussen de **tortilla's** in aluminiumfolie en verwarm 3 - 4 minuten in de oven. Meng in een saladekom de **mayonaise** met 2 tl witte wijnazijn en breng op smaak met peper en zout. Meng de **rodekool, witte kool en wortel** door de dressing.

4. Serveren

Verdeel de koolsalade over de **tortilla's** en leg de **pulled chicken** erop. Garneer met de **cherrytomaten**.

Eet smakelijk!



Pulled chicken



Rodekool, witte kool en wortel



Rode cherrytomaten



Smokey tomatenketchup



Mayonaise



Witte tortilla



BBQ rub



Smaakt het naar meer?

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of bijgerecht: probeer ook de andere snelle recepten en zet in 5 tot 15 minuten iets lekkers voor twee op tafel.

Voeg nog meer lekkers toe!



Scan en ontdek welke snelle recepten je volgende week aan je box kunt toevoegen!



Smashed avocado toast met ei en cherrytomaten

met verse kruiden, limoen en witte kaas

Benodigdheden

Grote pan, steelpan met deksel, bakplaat met bakpapier, schuimspaan, kleine kom, garde, bord, keukenpapier

Ingrediënten voor 2 personen

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4218 /1008	711 /170
Vetten (g)	64	11
Waarvan verzadigd (g)	13,1	2,2
Koolhydraten (g)	67	11
Waarvan suikers (g)	5,8	1,0
Vezels (g)	13	2
Eiwitten (g)	34	6
Zout (g)	2,3	0,4

Allergenen

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



1. Voorbereiden

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

Tip: Heb je een broodrooster of tosti-ijzer? Gebruik deze dan om de baguette te roosteren.



Avocado



Witte demi-baguette

2. Eieren koken

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

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



Ei



Limoen

3. Eieren pocheren

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

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



Rode cherrytomaten



Knoflookteentje

4. Serveren

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

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



Scan mij voor extra kooktips!



Feta



Verse bladpeterselie en koriander



Smaakt het naar meer?

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of bijgerecht: probeer ook de andere snelle recepten en zet in 5 tot 15 minuten iets lekkers voor twee op tafel.

Voeg nog meer lekkers toe!



Scan en ontdek welke snelle recepten je volgende week aan je box kunt toevoegen!





HELLO
FRESH

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kleine kom

Uit jouw keukenkastje

Wittewijnazijn, peper en zout

Ingrediënten voor 2 personen

Witte demi-baguette (stuk(s))	2
Tonijn in olijfolie (g)	160
Mayonaise* (g)	50
Geraspte cheddar* (g)	50
Kappertjes* (g)	20
Verge bieslook* (g)	10
Zelf toevoegen	
Wittewijnazijn (tl)	1
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2774 /663	1183 /283
Vetten (g)	38	16
Waaran verzadigd (g)	8,2	3,5
Koolhydraten (g)	52	22
Waaran suikers (g)	1,0	0,4
Vezels (g)	4	2
Eiwitten (g)	27	11
Zout (g)	3,1	1,3

Allergenen

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

Tuna melt

gegratineerde baguette met tonijn, cheddar en kappertjes

Snelle recepten Totale tijd: 10 min.



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220 graden. Snijd de **bieslook** fijn.

2. Mengen

Meng in een kleine kom de **tonijn** met de **kappertjes**, **mayonaise** en 1 tl wittewijnazijn. Breng op smaak met peper en zout.

3. Gratineren

Halveer de **demi-baguette** door de lengte en beleg een helft met de tonijnsalade. Verdeel de **geraspte cheddar** erover. Leg de belegde helft en de onbelegde helft van de **baguette** op een bakplaat met bakpapier en bak 4 - 5 minuten in de oven (zie Tip).

Tip: Heeft jouw oven een grillfunctie? Gebruik deze dan voor een extra krokant resultaat!



Witte demi-baguette



Tonijn in olijfolie



Mayonaise



Geraspte cheddar



Kappertjes



Verge bieslook



Smaakt het naar meer?

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of bijgerecht: probeer ook de andere snelle recepten en zet in 5 tot 15 minuten iets lekkers voor twee op tafel.

Voeg nog meer lekkers toe!



Scan en ontdek welke snelle recepten je volgende week aan je box kunt toevoegen!



Turks broodje met kippendijreepjes en knoflook-yoghurtsaus met feta en tomaat

Benodigdheden

Koekenpan, 2x kleine kom

Uit jouw keukenkastje

Olijfolie, rodewijnazijn, peper en zout

Ingrediënten voor 2 personen

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

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2763 /660	649 / 155
Vetten (g)	30	7
Waarvan verzadigd (g)	14,2	3,3
Koolhydraten (g)	56	13
Waarvan suikers (g)	7,6	1,8
Vezels (g)	4	1
Eiwitten (g)	39	9
Zout (g)	2,7	0,7

Allergenen

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

Snelle recepten Totale tijd: 10 min.



1. Voorbereiden

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

2. Kipshoarma bakken

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

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

3. Ui mengen

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

4. Serveren

- Verdeel de **broodjes** over de borden en snijd ze open.
- Beleg de **broodjes** met de **kippendijreepjes**.
- Garneer met de **knoflooksau**s, **feta**, **tomaat**, **ui** en **salademix**.

Eet smakelijk!



Mini Turks brood



Kippendijreepjes met kebabkruiden



Yoghurt Griekse stijl



Feta



Tomaat



Ui



Radicchio en ijsbergsla



Knoflookteent



Verge bladpeterselie



Smaakt het naar meer?

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of bijgerecht: probeer ook de andere snelle recepten en zet in 5 tot 15 minuten iets lekkers voor twee op tafel.

Voeg nog meer lekkers toe!



Scan en ontdek welke snelle recepten je volgende week aan je box kunt toevoegen!





HELLO
FRESH

Pizza quattro formaggi

met blauwe kaas, pecorino, emmentaler en mozzarella

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom

Ingrediënten voor 2 personen

Mozzarella* (bol(len))	1
Blauwe-kaasblokjes* (g)	50
Passata (g)	200
Geraspte emmentaler* (g)	100
Geraspte pecorino* (g)	40
Verge kruipeterselie* (g)	10
Italiaanse kruiden (zakje(s))	1
Pizzabodem* (g)	540
Zelf toevoegen	
Peper en zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4602 /1100	868 /208
Vetten (g)	55	10
Waarvan verzadigd (g)	28,4	5,4
Koolhydraten (g)	96	18
Waarvan suikers (g)	9,6	1,8
Vezels (g)	7	1
Eiwitten (g)	53	10
Zout (g)	5,3	1

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Scheur de **mozzarella** in kleine stukken.
- Verkruimel de **blauwe kaas** en snijd de **kruipeterselie** fijn.

2. Tomatensaus maken

- Meng in een kom de **passata** met de **Italiaanse kruiden**. Breng op smaak met peper en zout.
- Leg de **pizzabodems** op een bakplaat met bakpapier.
- Verdeel de tomatensaus over de **pizzabodems**.

3. Pizza beleggen

- Beleg de pizza met de **emmentaler**, de **pecorino**, de **mozzarella** en de **blauwe kaas**.
- Bak 13 - 15 minuten in de oven.

4. Serveren

- Garneer de pizza's met de **peterselie** en serveer.

Eet smakelijk!



Mozzarella



Blauwe-kaasblokjes



Passata



Geraspte emmentaler



Geraspte pecorino



Verge kruipeterselie



Italiaanse kruiden



Pizzabodem



Smaakt het naar meer?

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of bijgerecht: probeer ook de andere snelle recepten en zet in 5 tot 15 minuten iets lekkers voor twee op tafel.

Voeg nog meer lekkers toe!



Scan en ontdek welke snelle recepten je volgende week aan je box kunt toevoegen!





Flammkuchen met chorizo met paprikapesto en rucola

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier

Uit jouw keukenkastje

Peper en zout

Ingrediënten voor 2 personen

Flammkuchen* (stuk(s))	2
Biologische zure room* (g)	100
Chorizoblokjes* (g)	50
Zongedroogde tomaten* (g)	70
Paprikapesto* (g)	50
Sjalot (stuk(s))	1
Rucola* (g)	40
Zelf toevoegen	
Extra vierge olijfolie (el)	½
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2274 /544	790 /189
Vetten (g)	27	9
Waarvan verzadigd (g)	9,0	3,1
Koolhydraten (g)	52	18
Waarvan suikers (g)	9,4	3,3
Vezels (g)	3	1
Eiwitten (g)	21	7
Zout (g)	3,0	1,1

Allergenen

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

Snelle recepten Totale tijd: 15 min.



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220 graden. Leg de **flammkuchen** op een bakplaat met bakpapier.

2. Snijden

Snijd de **sjalot** in halve ringen. Snijd de **zongedroogde tomaten** in dunne repen.

3. Bakken

Besmeer de **flammkuchen** met de **zure room**. Verdeel de **chorizo**, **sjalot** en **zongedroogde tomaten** erover. Verdeel ½ el extra vierge olijfolie erover. Bak de flammkuchen in 8 - 10 minuten goudbruin in de oven.

4. Serveren

Snijd de **flammkuchen** in stukken en verdeel de **paprikapesto** erover. Garneer met de **rucola**.

Eet smakelijk!



Flammkuchen



Biologische zure room



Chorizoblokjes



Zongedroogde tomaten



Paprikapesto



Sjalot



Rucola



Smaakt het naar meer?

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of bijgerecht: probeer ook de andere snelle recepten en zet in 5 tot 15 minuten iets lekkers voor twee op tafel.

Voeg nog meer lekkers toe!



Scan en ontdek welke snelle recepten je volgende week aan je box kunt toevoegen!



Wentelteefjes van brioche met frambozen met mascarpone en kaneel

Benodigdheden

Garde, koekenpan, 2x diep bord

Uit jouw keukenkastje

Suiker, zout, zonnebloemolie

Ingrediënten voor 2 personen

Briochebroodje (stuk(s))	2
Mascarpone* (g)	50
Ei* (stuk(s))	2
Biologische halfvolle melk* (ml)	100
Frambozen* (g)	125
Gemalen kaneel (zakje(s))	½
Zelf toevoegen	
Suiker (el)	2
Zout (tl)	1
Zonnebloemolie (el)	½

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2434 / 582	514 / 123
Vetten (g)	30	6
Waaran verzadigd (g)	15,5	3,3
Koolhydraten (g)	53	11
Waaran suikers (g)	29,2	6,2
Vezels (g)	3	1
Eiwitten (g)	22	5
Zout (g)	3,5	0,7

Allergenen

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

Snelle recepten Totale tijd: 15 min.



1. Voorbereiden

Snijd het **briochebroodje** in plakken van 2 cm dik.

2. Mengen

Voeg de suiker toe aan een diep bord. Klop in een ander diep bord de **melk**, het **ei**, **½ zakje kaneel** en een snufje zout met een garde.

3. Wentelen en bakken

Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Wentel ondertussen de **briocheplakken** door het eimengsel en vervolgens door de suiker. Let op: laat de plakken niet in het eimengsel liggen, anders blijven ze te nat worden en gaan de wentelteefjes niet krokant. Leg de **briocheplakken** in de pan en bak ongeveer 4 minuten per kant, of tot ze stevig beginnen te worden (zie Tip).

Tip: De snelheid waarmee suiker karamelliseert is afhankelijk van de pan die je gebruikt. Zet het vuur wat lager als de suiker te snel bruin wordt.

4. Serveren

Verdeel de wentelteefjes over de borden. Serveer met de **mascarpone** en garneer met de **frambozen**. Bestrooi eventueel met wat extra **kaneel** (zie Tip).

Tip: Houd je van zoet? Besprenkel met wat honing!

Eet smakelijk!



Briochebroodje



Mascarpone



Ei



Biologische halfvolle melk



Frambozen



Gemalen kaneel



Smaakt het naar meer?

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of bijgerecht: probeer ook de andere snelle recepten en zet in 5 tot 15 minuten iets lekkers voor twee op tafel.

Voeg nog meer lekkers toe!



Scan en ontdek welke snelle recepten je volgende week aan je box kunt toevoegen!





**HELLO
FRESH**

Blueberry cheesecake-pancakes

met roomkaasvulling en warme bosbessensaus

Benodigdheden

2x kom, koekenpan, aluminiumfolie, rasp, steelpan, garde, kleine kom

Uit jouw keukenkastje

Zonnebloemolie, zout, suiker

Ingrediënten voor 2 personen

Ei* (stuk(s))	2
Biologische karnemelk* (ml)	250
Roomkaas* (g)	80
Tarwebloem (g)	150
Bakpoeder (zakje(s))	½
Bosbessenjam (g)	30
Blauwe bessen* (g)	125
Biologische citroen* (stuk(s))	1
Zelf toevoegen	
Zonnebloemolie (el)	1
Zout (tl)	½
Suiker (el)	2

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2885 / 690	667 / 160
Vetten (g)	27	6
Waarvan verzadigd (g)	10,6	2,5
Koolhydraten (g)	88	20
Waarvan suikers (g)	34,1	7,9
Vezels (g)	5	1
Eiwitten (g)	24	5
Zout (g)	3,5	0,8

Allergenen

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

Totale tijd: 20 min.



1. Voorbereiden

Rasp de schil van de **citroen** met een fijne rasp. Pers vervolgens de **citroen** uit boven een kleine kom. Kluts de **eieren** in een kom. Voeg 250 ml **karnemelk** en 1 el **citroensap** toe aan de **eieren** en klop alles luchtig met een garde (zie Tip). Weeg 150 g **bloem** af. Voeg de **bloem**, ½ zakje **bakpoeder**, ½ tl zout en 1 el suiker toe aan een andere kom.

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

2. Beslag maken

Spatel het ei-karnemelk-mengsel door het droge bloemmengsel. Voeg de **roomkaas** geleidelijk toe, in kleine stukken van ongeveer ½ tl, en roer voorzichtig door het beslag zodat de stukken roomkaas intact blijven. Bewaar eventueel wat **roomkaas** om de pancakes mee te garneren.

3. Bakken

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

Let op: je bakt kleine pannenkoeken - deze kan je hoger stapelen.

4. Serveren

Voeg ondertussen de **jam** en de helft van de **bosbessen** toe aan een steelpan met 4 el water en 1 el suiker. Laat 4 - 5 minuten sudderen op middelhoog vuur tot er stroperige saus ontstaat. Stapel de cheesecake-pancakes op een bord, giet de bosbessensaus eroverheen en garneer met de eventueel overige **roomkaas**. Serveer met de overige **bosbessen** en garneer naar smaak met de **citroenrasp**.

Eet smakelijk!



Ei



Biologische karnemelk



Roomkaas



Tarwebloem



Bakpoeder



Bosbessenjam



Blauwe bessen



Biologische citroen



Smaakt het naar meer?

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of bijgerecht: probeer ook de andere snelle recepten en zet in 5 tot 15 minuten iets lekkers voor twee op tafel.

Voeg nog meer lekkers toe!



Scan en ontdek welke snelle recepten je volgende week aan je box kunt toevoegen!



Benodigdheden

Blender of hoge kom met staafmixer

Ingrediënten voor 2 personen

Kokosmelk (ml)	250
Mango (stuk(s))	1
Avocado (stuk(s))	1
Banaan (stuk(s))	2
Spinazie* (g)	100
Groene kiwi* (stuk(s))	1
Kokosrasp (g)	10

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2790 /667	510 /122
Vetten (g)	45	8
Waarvan verzadigd (g)	24,9	4,6
Koolhydraten (g)	52	9
Waarvan suikers (g)	40,9	7,5
Vezels (g)	9	2
Eiwitten (g)	8	1
Zout (g)	0,1	0,0

Allergenen

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

Green vegan smoothiebowl

met avocado, mango, kiwi en spinazie

Snelle recepten Totale tijd: 5 min.



1. Voorbereiden

- Halver de **avocado** en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in blokjes.
- Schil de **mango** en snijd het vruchtvlees in blokjes. Snijd **2 bananen** in plakjes. Schil de **kiwi** en snijd in blokjes.
- Houd alle **kiwi** en een deel van de gesneden **mango** en **banaan** apart voor de garnering.

2. Smoothie maken

- Voeg de **avocado**, **spinazie**, **kokosmelk** en het grootste deel van de **banaan** en **mango** toe aan een blender of hoge kom.

3. Mixen

- Mix alles met de blender of een staafmixer tot een dikke smoothie (zie Tip).

Tip: Voeg eventueel een scheutje melk of water toe om de smoothie te verdunnen.

4. Serveren

- Schenk de smoothie in twee kommen of diepe borden.
- Garneer met de **kokosrasp**, **kiwi** en de overige **banaan** en **mango**.

Eet smakelijk!



Kokosmelk



Mango



Avocado



Banaan



Spinazie



Groene kiwi



Kokosrasp



Smaakt het naar meer?

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of bijgerecht: probeer ook de andere snelle recepten en zet in 5 tot 15 minuten iets lekkers voor twee op tafel.

Voeg nog meer lekkers toe!



Scan en ontdek welke snelle recepten je volgende week aan je box kunt toevoegen!





Blauwe bessen-mango smoothie

met banaan en kokosmelk

Benodigdheden

Blender of hoge kom met staafmixer

Ingrediënten voor 2 personen

Kokosmelk (ml)	250
Blauwe bessen* (g)	125
Banaan (stuk(s))	1
Mango (stuk(s))	1

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1609 /385	456 /109
Vetten (g)	23	7
Waarvan verzadigd (g)	19,8	5,6
Koolhydraten (g)	38	11
Waarvan suikers (g)	32,4	9,2
Vezels (g)	4	1
Eiwitten (g)	4	1
Zout (g)	0,1	0,0

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Pel 1 **banaan** en snijd in stukken.

2. Schillen

Schil de **mango** en snijd het vruchtvlees in stukken (zie Tip).

Tip: Is de mango nog niet rijp? Leg de mango dan in een papieren zak, vouw deze dicht en laat 1 dag rijpen op kamertemperatuur.

3. Mixen

Voeg de **banaan**, **mango**, **kokosmelk** en de **blauwe bessen** toe aan een blender of hoge kom. Mix in de blender, of met een staafmixer, tot een dikke smoothie.

4. Smoothie serveren

Schenk de smoothie in twee glazen en serveer.

Eet smakelijk!



Kokosmelk



Blauwe bessen



Banaan



Mango



Smaakt het naar meer?

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of bijgerecht: probeer ook de andere snelle recepten en zet in 5 tot 15 minuten iets lekkers voor twee op tafel.

Voeg nog meer lekkers toe!



Scan en ontdek welke snelle recepten je volgende week aan je box kunt toevoegen!





HELLO
FRESH

Cheesy knoflookbrood met bieslook

Bijgerecht | met cheddar en Parmigiano Reggiano

Benodigdheden

Serveerschaal, kom

Ingrediënten voor 2 personen

Witte demi-baguette (stuk(s))	2
Knoflooteen (stuk(s))	3
Parmigiano Reggiano* (stuk(s))	1
Verge bieslook* (g)	10
Geraspte cheddar* (g)	50
Zelf toevoegen	
Roomboter (g)	20
Extra vierge olijfolie (el)	4
Peper en zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3109 / 743	1582 / 378
Vetten (g)	46	23
Waaran verzadigd (g)	16,5	8,4
Koolhydraten (g)	60	30
Waaran suikers (g)	1,3	0,7
Vezels (g)	4	2
Eiwitten (g)	21	10
Zout (g)	1,9	1

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.
- Hak de **bieslook** fijn.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Rasp de **Parmigiano Reggiano** met een fijne rasp.

2. Knoftookboter maken

- Voeg de zachte roomboter toe aan een kom.
- Meng de roomboter met de extra vierge olijfolie, de **knoflook** en $\frac{2}{3}$ van de **verse bieslook**.
- Breng op smaak met een flinke snuf zout.

3. Afbakken

- Snijd de **demi-baguettes** in schuine plakken, maar snijd de plakjes niet los van de onderkant.
- Besmeer de plakjes aan de binnenkant ruim met knoflookboter.
- Verdeel de **geraspte cheddar** en **Parmigiano Reggiano** in en over de **baguettes**.
- Bak 10 minuten in de oven, of tot de **kaas** goudbruin kleurt.

4. Serveren

- Leg het knoflookbrood op een serveerschaal en bestrooi met de overige **verse bieslook**.
- Breek het brood aan tafel in stukken.

Eet smakelijk!



Witte demi-baguette



Knoflooteen



Parmigiano Reggiano



Bieslook



Geraspte cheddar



Smaakt het naar meer?

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of bijgerecht: probeer ook de andere snelle recepten en zet in 5 tot 15 minuten iets lekkers voor twee op tafel.

Voeg nog meer lekkers toe!



Scan en ontdek welke snelle recepten je volgende week aan je box kunt toevoegen!



Verse spaghetti met truffel-paddenstoelenroomsaus

2 porties | met ontbijtspek en kruidenroomkaas

Benodigdheden

Pan met deksel, keukenpapier, koekenpan

Ingrediënten voor 2 personen

Verse spaghetti* (g)	250
Gemengde gesneden paddenstoelen* (g)	175
Kruidenroomkaas* (g)	150
Geraspte belegen kaas* (g)	25
Ontbijtspek* (plakje(s))	2
Extra vierge olijfolie met truffelaroma (ml)	8
Zelf toevoegen	
Roomboter (el)	1
Peper en zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3301 /789	1019 /244
Vetten (g)	44	14
Waarvan verzadigd (g)	23,2	7,2
Koolhydraten (g)	73	22
Waarvan suikers (g)	2,5	0,8
Vezels (g)	4	1
Eiwitten (g)	24	7
Zout (g)	1,2	0,4

Allergenen

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



1. Voorbereiden

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

2. Spek bakken

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

3. Saus maken

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

4. Serveren

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

Eet smakelijk!



Verse spaghetti



Gemengde gesneden paddenstoelen



Kruidenroomkaas



Geraspte belegen kaas



Ontbijtspek



Extra vierge olijfolie met truffelaroma



Smaakt het naar meer?

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of bijgerecht: probeer ook de andere snelle recepten en zet in 5 tot 15 minuten iets lekkers voor twee op tafel.

Voeg nog meer lekkers toe!



Scan en ontdek welke snelle recepten je volgende week aan je box kunt toevoegen!



Kapsalon met kipshoarma

met kruidige friet en knoflookmayonaise

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, grote kom, saladekom, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 2 personen

Rustieke frites met schil*	700
Kipyros*	200
Radicchio en ijsbergsla*	50
Rode cherrytomaten	125
Mayonaise*	75
Verge bieslook*	10
Knoflookteent	1
Geraspte belegen kaas*	50
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	1
Komkommer*	1
Zelf toevoegen	
Karnemelk (el)	2
Olijfolie (el)	2
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4611 / 1102	657 / 157
Vetten (g)	71	10
Waarvan verzadigd (g)	13	1,9
Koolhydraten (g)	74	11
Waarvan suikers (g)	5,5	0,8
Vezels (g)	13	2
Eiwitten (g)	36	5
Zout (g)	2,4	0,3

Allergenen

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



1. Frieten en kip bakken

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Meng in een grote kom de **friet**en met 1 el olijfolie, **Midden-Oosterse kruidenmix**, peper en zout.
- Verdeel over een bakplaat met bakpapier.
- Bak in 20 - 25 minuten goudbruin in de oven. Schep halverwege om.
- Verhit 1 el olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **kipshoarma** in 5 - 7 minuten gaar.

2. Salade maken

- Halveer de **cherrytomaten**, snijd de **komkommer** in halvemaantjes en snijd of knip de **bieslook** fijn.
- Maak in een saladekom een dressing van de helft van de **mayonaise**, de karnemelk en de **bieslook** (zie Tip).
- Meng de **sla**, **komkommer** en **cherrytomaten** met de dressing in de saladekom.

Tip: Heb je geen karnemelk in huis? Gebruik dan yoghurt, melk of extra mayonaise.

3. Knoftookmayonaise maken

- Pers vervolgens de **knoftook** of snijd fijn (zie Tip).
- Meng in een kleine kom de overige mayonaise met de **knoftook**.
- Voeg de laatste 2 minuten van het bakken van de friet de **kip** toe aan de bakplaat.
- Bestrooi met de **kaas** en bak nog 2 minuten mee in de oven.

Tip: Heb je een grote knoflookteent ontvangen of vind je rauwe knoflook al gauw te scherp? Gebruik dan de helft.

4. Serveren

- Voor een klassieke kapsalon stapel je alle ingrediënten op elkaar (zie Tip).
- Begin met de friet en kip met gesmolten kaas, daarbovenop de salade en dan de knoflookmayonaise.

Tip: Houd je de frieten liever krokant? Serveer dan de salade en de knoflookmayonaise ernaast.

Eet smakelijk!



Rustieke frites met schil



Kipyros



Radicchio en ijsbergsla



Rode cherrytomaten



Mayonaise



Verge bieslook



Knoflookteent



Geraspte belegen kaas
Midden-Oosterse kruidenmix



Komkommer



Smaakt het naar meer?

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of bijgerecht: probeer ook de andere snelle recepten en zet in 5 tot 15 minuten iets lekkers voor twee op tafel.

Voeg nog meer lekkers toe!



Scan en ontdek welke snelle recepten je volgende week aan je box kunt toevoegen!





HELLO FRESH

Warmer chocolademelk van Tony's Chocolonely met chocoladekoekjes

4 porties | met slagroom en stroopwafelkruimels

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, handmixer, mengkom, steelpan

Ingrediënten

Koekjesdeeg chocolade* (pak(ken))	1
Chocolade donker 70% (g)	180
Biologische halfvolle melk* (ml)	500
Slagroom* (ml)	200
Stroopwafelkruimels (g)	60
Zelf toevoegen	
Suiker (el)	1

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1027 /246
Vetten (g)	17
Waarvan verzadigd (g)	10,1
Koolhydraten (g)	18
Waarvan suikers (g)	13,1
Vezels (g)	0
Eiwitten (g)	4
Zout (g)	0,2

Allergenen

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

Snelle recepten | Totale tijd: 15 min.



1. Koekjes maken

- Verwarm de oven voor op 150 graden.
- Snijd 8 - 10 koekjes uit de rol **koekjesdeeg**.
- Leg de koekjes op een bakplaat met bakpapier en bak 10 - 12 minuten in de oven. Laat afkoelen.

2. Chocolade laten smelten

- Breek de **pure chocolade** in kleine stukjes.
- Verhit de **melk** in een steelpan en laat op laag vuur al roerend zachtjes koken.
- Voeg de **chocolade** toe en laat al roerend smelten.

3. Slagroom kloppen

- Voeg ondertussen de **room** en de suiker toe aan een mengkom.
- Klop de **slagroom** tot er stevige pieken ontstaan (zie Tip).

Tip: Proef de slagroom en voeg eventueel meer suiker toe.

4. Serveren

- Verdeel de warme chocolademelk over de glazen.
- Schep de **slagroom** erbovenop.
- Garneer met de **stroopwafelstukjes**.
- Serveer de **chocolademelk** met de koekjes.

Eet smakelijk!



Koekjesdeeg
chocolade



Chocolade donker 70%



Biologische
halfvolle melk



Slagroom



Stroopwafelkruimels



Smaakt het naar meer?

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of bijgerecht: probeer ook de andere snelle recepten en zet in 5 tot 15 minuten iets lekkers voor twee op tafel.

Voeg nog meer lekkers toe!



Scan en ontdek welke snelle recepten je volgende week aan je box kunt toevoegen!



Chiapudding op 3 manieren

3x ontbijt voor 2 personen | met zomerfruit, appeltaart en tropische topping

Snelle recepten | Totale tijd: 15 min.

Benodigdheden

Grote kom

Ingrediënten voor 2 personen

Kokosmelk (ml)	500
Kokosrasp (g)	10
Mango (stuk(s))	1
Appel* (stuk(s))	1
Pecanstukjes (g)	10
Gemalen kaneel (tl)	1
Pistachenoten (g)	20
Passievrucht (stuk(s))	1
Aardbeiensaus (ml)	50
Blauwe bessen* (g)	125
Chiazaad (g)	100
Zelf toevoegen	
Water (ml)	100
Honing (el)	2

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	711 / 170
Vetten (g)	10
Waarvan verzadigd (g)	6,6
Koolhydraten (g)	14
Waarvan suikers (g)	9,6
Vezels (g)	4
Eiwitten (g)	2
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.

Snelle recepten



Basis chiapudding

- Voeg het **chiazaad**, de **kokosmelk**, 100 ml water en de **honing** toe aan een grote kom en meng goed door tot er geen klontjes meer zijn (zie Tip).
- Laat 10 minuten rusten. Roer vervolgens opnieuw goed door.
- Verdeel over 6 glaasjes. Houd ruimte over voor de toppings.
- Bewaar afgedeekt in de koelkast en laat het liefst een nacht, maar minimaal 4 uur, opstijven.

Tip: Is de kokosmelk (deels) gestold in de verpakking? Geen zorgen: knip het pakje open en roer de melk goed door, of voeg toe aan een maatbeker en blend met de staafmixer glad.

Variatie 1: Zomerfruit & pistache

- Hak de **pistachenoten** grof.
- Verdeel de **aardbeiensaus** over 2 glaasjes met chiapudding.
- Leg de **blauwe bessen** erbovenop.
- Garneer met de **pistachenoten**.

Variatie 2: Appeltaart

- Snijd de **appel** in kleine blokjes. Meng in een kom de **appelblokjes** met 1 tl **kaneel** (zie Tip).
- Verdeel de **appel** en **kaneel** over 2 glaasjes met chiapudding.
- Garneer met de **pecanstukjes**.

Tip: Probeer ook eens met gekaramelliseerde appel! Bak de appel in een koekenpan met 1 el roomboter in 4 - 5 minuten lichtbruin. Verhoog het vuur, voeg 1/2 el honing, 1 tl kaneel en de **pecanstukjes** toe en karamelliseer de appel in 1 - 2 minuten.

Variatie 3: Tropisch

- Schil de **mango** en snijd het vruchtvlees in blokjes.
- Verdeel het vruchtvlees van $\frac{1}{2}$ **mango** over 2 glaasjes met chiapudding (zie Tip).
- Halver de **passievrucht** en schep het vruchtvlees op de **mango**.
- Bestrooi tot slot met **kokosrasp**.

Tip: Is er genoeg ruimte in de glaasjes? Gebruik dan de hele mango, of serveer de overige mango er apart bij.

Eet smakelijk!



Kokosmelk



Honing



Kokosrasp



Mango



Appel



Pecanstukjes



Gemalen kaneel



Pistachenoten



Passievrucht



Aardbeiensaus



Blauwe bessen



Chiazaad



Smaakt het naar meer?

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of bijgerecht: probeer ook de andere snelle recepten en zet in 5 tot 15 minuten iets lekkers voor twee op tafel.

Voeg nog meer lekkers toe!



Scan en ontdek welke snelle recepten je volgende week aan je box kunt toevoegen!





**HELLO
FRESH**

No bake cheesecake met frambozen

4 porties | met speculaas, citroen en munt

Totale tijd: 25 min.

Benodigdheden

Kom, rasp, handmixer, serveerschaal, kleine kom

Ingrediënten

Speculaastukjes (g)	180
Citroen* (stuk(s))	1
Kristalsuiker (g)	100
Mascarpone* (g)	250
Slagroom* (ml)	200
Frambozen* (g)	250
Verse munt* (g)	10

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1114 / 266
Vetten (g)	18
Waarvan verzadigd (g)	11,8
Koolhydraten (g)	24
Waarvan suikers (g)	17,2
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	3
Zout (g)	0,2

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Rasp de schil van de **citroen** met een fijne rasp.
- Pers de **citroen** uit boven een kleine kom.
- Halver eventueel de **frambozen**.

2. Vulling maken

- Meng in een kom de **slagroom**, **mascarpone** en **kristalsuiker**.
- Klop met een elektrische handmixer tot een luchtig mengsel.
- Voeg 2 el citroensap en 1 tl citroenrasp toe en meng goed.

3. Cheesecake maken

- Bouw de cheesecake op in 4 individuele glaasjes (zie Tip).
- Begin met een laagje **room** en dek af met wat speculaastukjes.
- Ga verder met weer een laagje **room**, afgedeckt met **frambozen**.
- Herhaal de bovenste 2 stappen, zodat je eindigt met een laagje **frambozen**.
- Zet de glaasjes minimaal 2 uur in de koelkast om op te stijven.

4. Serveren

- Ris de **muntblaadjes** van de takjes en snijd fijn.
- Garneer de cheesecake met de **munt** en de overige citroenrasp en serveer.

Eet smakelijk!



Speculaastukjes



Citroen



Kristalsuiker



Mascarpone



Slagroom



Frambozen



Verse munt

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



Smaakt het naar meer?

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of bijgerecht: probeer ook de andere snelle recepten en zet in 5 tot 15 minuten iets lekkers voor twee op tafel.

Voeg nog meer lekkers toe!



Scan en ontdek welke snelle recepten je volgende week aan je box kunt toevoegen!



Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, serveerschaal, kleine kom

Ingrediënten

Witte demi-baguette (stuk(s))	2
Vers basilicum* (g)	10
Passata (g)	200
Italiaanse kruiden (zakje(s))	1
Mozzarella* (bol(len))	1
Mini-romatomaten (g)	100
Zelf toevoegen	
Extra vierge olijfolie (el)	1
Peper en zout	naar smaak

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2381 /569	698 /167
Vetten (g)	21	6
Waarvan verzadigd (g)	9,2	2,7
Koolhydraten (g)	67	20
Waarvan suikers (g)	8,7	2,6
Vezels (g)	7	2
Eiwitten (g)	25	7
Zout (g)	2,1	0,6

Allergenen

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

Tomaat-mozzarellabrood uit de oven

2 porties | met Italiaanse kruiden en basilicum

Totale tijd: 20 min.



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Halveer de **baguette** in de lengte. Snijd het **basilicum** fijn.
- Meng in een kleine kom de **passata** met de **Italiaanse kruiden**, de helft van het **basilicum**, 1 el extra vierge olijfolie, peper en zout.

2. Brood beleggen

- Halveer de **tomaten**. Scheur de **mozzarella** in kleine stukjes.
- Leg de helften van het **brood** op een bakplaat met bakpapier en verdeel de **passata** erover.
- Leg daarop de **mozzarella** en de **tomaten**.

3. Brood bakken

- Bak het brood 6 - 8 minuten in de oven, of tot de kaas gesmolten is.

4. Serveren

- Garneer het brood met het overige **basilicum** en breng op smaak met peper en zout.
- Snijd het brood in sneetjes en leg op een grote schaal of bord.

Eet smakelijk!



Witte
demi-baguette



Vers basilicum



Passata



Italiaanse kruiden



Mozzarella



Mini-romatomaten



Smaakt het naar meer?

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of bijgerecht: probeer ook de andere snelle recepten en zet in 5 tot 15 minuten iets lekkers voor twee op tafel.

Voeg nog meer lekkers toe!



Scan en ontdek welke snelle recepten je volgende week aan je box kunt toevoegen!



Romige burratadip met demi-baguette

2 porties | met verse basilicum en oregano

Benodigdheden

Kom

Ingrediënten

Witte demi-baguette (stuk(s))	2
Verse basilicum en oregano* (g)	10
Burrata* (bol(len))	1
Biologische crème fraîche* (g)	50
Zelf toevoegen	
Peper en zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2017 /482	1034 /247
Vetten (g)	19	10
Waaran verzadigd (g)	11,2	5,7
Koolhydraten (g)	58	30
Waaran suikers (g)	2,4	1,2
Vezels (g)	4	2
Eiwitten (g)	18	9
Zout (g)	1,5	0,7

Allergenen

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



1. Brood bakken

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Bak de **demi-baguette** 6 - 8 minuten in de oven.

2. Snijden

- Snijd het **verse basilicum** en de **oregano** fijn.

3. Burratadip maken

- Voeg de **burrata**, de **crème fraîche**, het **basilicum** en de **oregano** toe aan een kom.
- Meng goed en breng op smaak met peper en zout.

4. Serveren

- Snijd de **demi-baguette** in dunne plakjes en serveer met de burratadip.

Eet smakelijk!



Witte
demi-baguette



Verse basilicum
en oregano



Burrata



Biologische crème
fraîche



Smaakt het naar meer?

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of bijgerecht: probeer ook de andere snelle recepten en zet in 5 tot 15 minuten iets lekkers voor twee op tafel.

Voeg nog meer lekkers toe!



Scan en ontdek welke snelle recepten je volgende week aan je box kunt toevoegen!





**HELLO
FRESH**

Broodje curryworst met zuurkool

2 porties | met ui en smokey tomatenketchup

Benodigdheden

Koekenpan met deksel

Ingrediënten

Ui (stuk(s))	1
Rustieke pistolet (stuk(s))	2
Smokey tomatenketchup* (g)	60
Kerriepoeder (zakje(s))	1
Zuurkool* (g)	125
Varkensworst met majoraan en knoflook* (stuk(s))	2
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] roomboter (el)	1
Honing (tl)	1
Water (el)	1
Peper en zout	naar smaak

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2481 /593	802 /192
Vetten (g)	33	11
Waarvan verzadigd (g)	15,1	4,9
Koolhydraten (g)	48	16
Waarvan suikers (g)	8,2	2,6
Vezels (g)	5	2
Eiwitten (g)	22	7
Zout (g)	3	1

Allergenen

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

Totale tijd: 20 min.



1. Voorbereiden

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

2. Worst bakken

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

3. Saus maken

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

4. Serveren

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

Eet smakelijk!



Ui



Rustieke pistolet



Smokey tomatenketchup



Kerriepoeder



Zuurkool



Varkensworst met majoraan en knoflook



Smaakt het naar meer?

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of bijgerecht: probeer ook de andere snelle recepten en zet in 5 tot 15 minuten iets lekkers voor twee op tafel.

Voeg nog meer lekkers toe!



Scan en ontdek welke snelle recepten je volgende week aan je box kunt toevoegen!





Aardappelgratin met camembert

4 porties | met spekreepjes en aardappelen

Benodigdheden

Ovenschaal, 2x koekenpan

Ingrediënten

Aardappelschijfjes* (g)	400
Ui (stuk(s))	1
Spekreepjes* (g)	100
Kookroom (g)	150
Franse camembert* (g)	240
Knoflookteent (stuk(s))	1
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	1
[Plantaardige] roomboter (el)	1
Peper en zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	722 /173
Vetten (g)	12
Waarvan verzadigd (g)	6,8
Koolhydraten (g)	8
Waarvan suikers (g)	1,3
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	7
Zout (g)	0,6

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Verhit de olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **aardappelschijfjes** in 10 - 15 minuten goudbruin.
- Halveer de **knoflookteent** en gebruik deze om de zijkanten van een ovenschaal in te smeren (zie Tip).

Tip: Eventueel kun je de knoflook hierna pletten of fijnhakken en in de volgende stap meebakken met het spek en de ui.



Aardappelschijfjes



Ui



Spekreepjes



Kookroom



Franse camembert



Knoflookteent

2. Vulling maken

- Snijd de **ui** in halve ringen.
- Verhit 1 el roomboter in een andere koekenpan op middelhoog vuur en voeg de **ui** en de **spekreepjes** toe aan de ovenschaal. 5 - 8 minuten.
- Roer de **room** erdoor en breng aan de kook. Zet het vuur lager en laat sudderen tot de **aardappelen** gaar zijn.
- Breng op smaak met peper en zout.

3. Ovenschaal vullen

- Snijd de **camembert** in dunne plakjes.
- Voeg de helft van de **aardappelen** toe aan de ovenschaal.
- Verdeel de helft van het romige spekmengsel erover en zorg ervoor dat de **aardappelen** bedekt zijn.
- Bestrijk met de helft van de **camembert** en herhaal met de rest van de ingrediënten.

4. Serveren

- Bak het geheel 10 - 15 minuten bovenin de oven, of tot de bovenkant goudbruin kleurt.
- Laat de aardappelgratin een paar minuten rusten voor het serveren.

Eet smakelijk!



Smaakt het naar meer?

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of bijgerecht: probeer ook de andere snelle recepten en zet in 5 tot 15 minuten iets lekkers voor twee op tafel.

Voeg nog meer lekkers toe!



Scan en ontdek welke snelle recepten je volgende week aan je box kunt toevoegen!





HELLO
FRESH

Krokante kiphapjes

4 porties | met mangodip en srirachamayo

Totale tijd: 25 min.



Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kleine kom, 2x kom

Ingrediënten

Kipfilet* (stuk(s))	3
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)	2
Olijfolie (el)	2
Sambal (tl)	1
Peper en zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	996 /238
Vetten (g)	15
Waarvan verzadigd (g)	2,3
Koolhydraten (g)	10
Waarvan suikers (g)	3,2
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	15
Zout (g)	0,5

Allergenen

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

1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Voeg de gewone mayonaise toe aan een kom.
- Meng in een andere kom de **panko** met de **piri-pirikruiden** en 2 el olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de **kipfilet** in stukken van 3 cm.

2. Kip bakken

- Voeg de **kip** toe aan de kom met de mayonaise, breng op smaak met peper en zout en meng goed.
- Wentel de stukken **kip** door het **paneermeel**, zorg ervoor dat ze volledig bedekt zijn.
- Leg de **kip** op een bakplaat met bakpapier.
- Bak de **kip** 15 - 20 minuten bovenin de oven, tot hij licht goudbruin is.

3. Mangodip maken

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

4. Serveren

- Leg de knapperige kiphapjes op een serveerschaal.
- Serveer de mangodip en **srirachamayo**ernaast.

Eet smakelijk!



Kipfilet



Panko paneermeel



Piri-pirikruiden



Mangochutney



Biologische zure room



Sriracha-mayo



Smaakt het naar meer?

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of bijgerecht: probeer ook de andere snelle recepten en zet in 5 tot 15 minuten iets lekkers voor twee op tafel.

Voeg nog meer lekkers toe!



Scan en ontdek welke snelle recepten je volgende week aan je box kunt toevoegen!

