



Double chocolate brownies

met walnoten | +/- 9 stuks

Bakken

Totale tijd: 40 - 50 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Grote kom, handmixer, ovenschaal, bakpapier

Ingrediënten

Ei* (stuk(s))	2
Mix voor chocoladecake (g)	400
Walnootstukjes (g)	40
Melkchocoladedruppels (g)	100
Witte-chocoladedruppels (g)	100
Zelf toevoegen	
Water (ml)	80
[Plantaardige] roomboter (g)	40

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1742 /416
Vetten (g)	19
Waarvan verzadigd (g)	9,4
Koolhydraten (g)	52
Waarvan suikers (g)	36,5
Vezels (g)	3
Eiwitten (g)	7
Zout (g)	1,2

Allergenen

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



Voorbereiden

- Haal de roomboter uit de koelkast, weeg af en snijd in blokjes. Laat de roomboter op kamertemperatuur komen.
- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Bekleed een bakblik van 20 x 20 cm met bakpapier (zie Tip).
- Mix in een grote kom het water, de eieren, de roomboter en de cakemix tot een egaal beslag.

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

Bakken

- Voeg $\frac{2}{3}$ van de walnoten en $\frac{2}{3}$ van de witte- en melkchocoladedruppels toe aan het beslag.
- Giet het beslag in het bakblik met bakpapier. Bestrooi met de overige walnoten en witte- en melkchocoladedruppels.
- Bak de brownie 22 - 25 minuten in de oven (zie Tip).
- De brownie is klaar wanneer er barstjes in de bovenkant zijn ontstaan.

Tip: Houd je van een smeuïge brownie? Houd dan de kortere baktijd aan.

Serveren

- Haal de brownie uit de oven en laat 5 minuten afkoelen (zie Tip).
- Snijd in circa 9 stukken en schep ze één voor één uit het bakblik.

Tip: Gebruik een satéprikkertje om te controleren of de brownie gaar is. De brownie mag nog plakkerig zijn vanbinnen. Is het deeg nog te vloeibaar? Bak de brownie dan nog enkele minuten verder.

Eet smakelijk!



Hartige ontbijtcrackers

3 variaties van toppings | 2 porties per cracker

Ontbijt

Totale tijd: 10 - 15 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Steelpan, kleine kom

Ingrediënten

Achterham* (plakje(s))	4
Kruidenroomkaas* (g)	100
Veldsla* (g)	20
Avocado (stuk(s))	2
Grana Padano vlokken DOP* (g)	20
Tomaat (stuk(s))	1
Ei* (stuk(s))	4
Kerriepoeder (zakje(s))	½
Tuinkers* (g)	20
Roomkaas* (g)	100
Crackers (stuk(s))	12
Zelf toevoegen	
Peper & zout	naar smaak

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	757 /181
Vetten (g)	14
Waarvan verzadigd (g)	4,5
Koolhydraten (g)	3
Waarvan suikers (g)	1,2
Vezels (g)	3
Eiwitten (g)	6
Zout (g)	0,5

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

Allergenen

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



Optie 1: kruidenroomkaas, ham en veldsla

- Verdeel 4 crackers over 2 borden.
- Besmeer de crackers met de kruidenroomkaas.
- Beleg de crackers met de ham en garneer met de veldsla.

Optie 2: smashed avocado, Grana Padano en tomaat

- Verdeel 4 crackers over 2 borden.
- Halver de avocado en verwijder de pit. Schep het vruchtvlees in een kleine kom en prak het vruchtvlees. Snijd de tomaat in schijfjes.
- Verdeel de avocado over de crackers. Beleg met de tomatenschijfjes.
- Breng op smaak met peper en zout en garneer met de Grana Padano.

Optie 3: gekookt ei, tuinkers en kerriepoeder

- Breng ruim water aan de kook in een steelpan. Voeg de eieren voorzichtig toe en kook ze 5 - 7 minuten.
- Laat de eieren schrikken onder koud water, pel de eieren en snijd doormidden.
- Verdeel 4 crackers over 2 borden. Besmeer de crackers met de roomkaas.
- Beleg met de eieren, strooi het kerriepoeder erover en breng op smaak met peper en zout. Garneer met de tuinkers.

Eet smakelijk!



Ontbijtbowls met vers fruit en yoghurt Griekse stijl

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

Ontbijt

Totale tijd: 5 - 10 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Ingrediënten

Bio yoghurt Griekse stijl* (g)	1000
Peer* (stuk(s))	2
Appel* (stuk(s))	2
Chiazaad (g)	100
Bosbessenjam (g)	15
Havermout (g)	150
Blauwe bessen* (g)	125
Zelf toevoegen	
Honing [of plantaardig alternatief]	naar smaak

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	608 /145
Vetten (g)	7
Waarvan verzadigd (g)	3,4
Koolhydraten (g)	14
Waarvan suikers (g)	4,4
Vezels (g)	3
Eiwitten (g)	4
Zout (g)	0,1

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

Allergenen

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



Yoghurt Griekse stijl met blauwe bessen en chiazaad

- Verdeel $\frac{1}{3}$ van de yoghurt over 2 kommen.
- Garneer met de blauwe bessen en $\frac{1}{3}$ van het chiazaad.
- Voeg honing naar smaak toe.

Yoghurt Griekse stijl met peer, havermout en chiazaad

- Schil de peer, verwijder het klokhuis en snijd de peer in plakjes.
- Verdeel $\frac{1}{3}$ van de yoghurt over 2 kommen.
- Garneer met de peer, havermout en $\frac{1}{3}$ van het chiazaad.
- Voeg honing naar smaak toe.

Yoghurt Griekse stijl met appel, blauwe bessen en chiazaad

- Snijd de appel in kwarten, verwijder het klokhuis en snijd de appel in plakken.
- Verdeel $\frac{1}{3}$ van de yoghurt over 2 kommen.
- Garneer met de appel, bosbessenjam en $\frac{1}{3}$ van het chiazaad.
- Voeg honing naar smaak toe.

Eet smakelijk!



American pancakes met ontbijtspek

met cranberrysaus en hazelnoten | 2 porties

Ontbijt

Totale tijd: 25 - 30 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, bakplaat met bakpapier, grote kom, steelpan, koekenpan

Ingrediënten

Tarwebloem (g)	150
Ei* (stuk(s))	2
Biologische boeren karnemelk* (ml)	200
Bakpoeder (g)	4
Ontbijtspek* (plakje(s))	4
Cranberrychutney* (g)	40
Hazelnoten (g)	30
Zelf toevoegen	
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	1½
Water voor saus (ml)	30
Suiker (tl)	½
[Plantaardige] roomboter (tl)	1

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2665 /637	860 /205
Vetten (g)	25	8
Waarvan verzadigd (g)	6,3	2
Koolhydraten (g)	78	25
Waarvan suikers (g)	18,9	6,1
Vezels (g)	5	2
Eiwitten (g)	26	8
Zout (g)	1,8	0,6

Allergenen

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



Roosteren

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Laat wat ruimte over voor de hazelnoten en verdeel het ontbijtspek over een bakplaat met bakpapier. Rooster het ontbijtspek 8 - 12 minuten.
- Hak de hazelnoten fijn en rooster de laatste 4 - 5 minuten mee.

Pannenkoeken bakken

- Meng in een grote kom de eieren en de karnemelk.
- Voeg de bloem, het bakpoeder en de suiker toe.
- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Giet een pollepel beslag in de pan en bak de pannenkoeken ongeveer 2 minuten aan elke kant, of tot ze goudbruin kleuren.
- Haal daarna uit de pan en dek af met aluminiumfolie om warm te houden.

Serveren

- Meng het water voor de saus, de honing en de cranberrychutney in een steelpan op middelhoog vuur. Verwarm de saus 2 - 3 minuten, of tot de gewenste dikte.
- Verdeel de pannenkoeken over de borden.
- Beleg de pannenkoeken met het spek en de hazelnoten.
- Besprenkel met de cranberry-honingsaus.

Eet smakelijk!



Smoothiebox

3 verse smoothies | 2 porties per smoothie

Ontbijt

Totale tijd: 10 - 15 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Blender of staafmixer met hoge kom

Ingrediënten

Passievrucht* (stuk(s))	6
Mango* (stuk(s))	3
Blauwe bessen* (g)	125
Handsinaasappel* (stuk(s))	4
Biologische halfvolle melk* (ml)	400
Biologische volle yoghurt* (g)	200
Kokosrasp (g)	10
Zelf toevoegen	
Honing [of plantaardig alternatief]	naar smaak

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	271 /65
Vetten (g)	1
Waarvan verzadigd (g)	0,7
Koolhydraten (g)	11
Waarvan suikers (g)	8,6
Vezels (g)	2
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.



Mango-kokossmoothie

- Schil 2 mango's en snijd in blokjes. Voeg de mango toe aan een blender of hoge kom met staafmixer.
- Voeg 100 g yoghurt en 200 ml melk toe. Mix tot een dikke smoothie.
- Voeg eventueel honing naar smaak toe. Schenk de smoothie in glazen en garneer met de kokosrasp.

Passievruchtsmoothie

- Schil 1 mango en snijd in blokjes. Halveer 3 passievruchten en schep het vruchtvlees eruit.
- Voeg de mango en passievrucht toe aan een blender of hoge kom met staafmixer. Voeg 100 g yoghurt en 200 ml melk toe en mix tot een dikke smoothie.
- Voeg eventueel honing naar smaak toe en schenk de smoothie in glazen.
- Halveer 1 passievrucht en schep het vruchtvlees bovenop de smoothies.

Blauwebessen-passievruchtsmoothie

- Halveer 4 sinaasappels en pers de sinaasappels uit. Halveer 2 passievruchten en schep het vruchtvlees in een blender of hoge kom met staafmixer.
- Voeg het sinaasappelsap en $\frac{2}{3}$ van de blauwe bessen toe. Mix tot een dikke smoothie.
- Voeg eventueel honing naar smaak toe. Schenk de smoothie in glazen en garneer met de overige bosbessen.

Eet smakelijk!





Loaded nacho's met pulled chicken

met zelfgemaakte guacamole en jalapeño's | 4 porties

Voorafje

Totale tijd: 30 - 40 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, grote kom

Ingrediënten

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

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	925 /221
Vetten (g)	13
Waarvan verzadigd (g)	4
Koolhydraten (g)	17
Waarvan suikers (g)	2,2
Vezels (g)	3
Eiwitten (g)	7
Zout (g)	0,8

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 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 kaas.
- Bak 10 - 15 minuten, of tot de kaas is gesmolten.

Snijden

- Halver de avocado's en verwijder de pit en schil. 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. Halver de limoen.
- Prak het vlees 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.

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!



Lunchbox met avocado-kipwraps

met snackgroenten, dip, verse sinaasappel en amandelen | 2 porties

Lunch

Totale tijd: 15 - 20 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Vershoudfolie, koekenpan

Ingrediënten

Witte tortilla (stuk(s))	4
Avocado (stuk(s))	1
Mini-komkommer*	1
Komkommer*	1
Feta* (g)	50
Rucola en veldsla*	40
BBQ-rub (zakje(s))	1
Hummus* (g)	160
Gezouten amandelen (g)	40
Rode cherrytomaten (g)	125
Handsinaasappel* (stuk(s))	2
Kippendijreepjes*	100
Zelf toevoegen	
Zonnebloemolie (tl)	1
Peper & zout	naar smaak

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4071 /973	572 /137
Vetten (g)	57	8
Waarvan verzadigd (g)	12,1	1,7
Koolhydraten (g)	66	9
Waarvan suikers (g)	17,5	2,5
Vezels (g)	14	2
Eiwitten (g)	32	5
Zout (g)	2,6	0,4

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op middelmatig vuur. Voeg de kippendijreepjes en BBQ-rub (let op: pittig! Gebruik naar smaak) toe en bak 4 - 6 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Halver de mini-komkommer in de lengte en snijd vervolgens in stukjes.

Wraps maken

- Halver de avocado en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakken.
- Verkruimel de feta.
- Beleg de tortilla's met de kip, avocado, feta, mini-komkommer en salade.
- Rol de tortilla's op en voeg 2 wraps toe aan de lunchtrommel (zie Tip).

Tip: Wikkel de andere 2 tortilla's in plasticfolie en bewaar in de koelkast voor de volgende dag!

Lunchbox maken

- Snijd de komkommer doormidden en vervolgens in reepjes.
- Verwijder de schil van de sinaasappel. Pel de sinaasappel en bewaar de partjes apart.
- Voeg de sinaasappelpartjes en amandelen toe aan de lunchtrommel met de wraps.
- Voeg de helft van de cherrytomaten en komkommer toe aan de lunchtrommel. Eet als snack met de hummus (zie Tip).

Tip: Je kunt ook meteen 2 lunchtrommels maken, zo ben je meteen klaar voor de volgende dag!

Eet smakelijk!



BBQ-hotdogs met Brandt & Levie-worst

met ontbijtspek, gekaramelliseerde ui en augurk | 6 hotdogs

Lunch

Totale tijd: 15 - 20 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Koekenpan

Ingrediënten

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

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	919 /220
Vetten (g)	11
Waarvan verzadigd (g)	4,1
Koolhydraten (g)	20
Waarvan suikers (g)	3,8
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	10
Zout (g)	0,9

Allergenen

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



Voorbereiden

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

Grillen

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

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

Serveren

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

Eet smakelijk!



Brunchbox | Vaderdag

met gepocheerde eieren, yogurbowls en koekjes | 4 porties

Brunch

Totale tijd: 60 - 70 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

2x bakplaat met bakpapier, ovenschaal, steelpan, schuimspaan, koekenpan

Ingrediënten voor 4 personen

Bio yoghurt Griekse stijl* (g)	500
Avocado (stuk(s))	2
Ontbijtspek* (plakje(s))	8
Ei* (stuk(s))	6
Rode cherrytomaten (g)	250
Spinazie* (g)	200
Handsinaasappel* (stuk(s))	6
Mango* (stuk(s))	2
Koekjesdeeg chocolade* (pak(ken))	1
Bierbostelbroodje* (stuk(s))	4
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	1½
Zwarte balsamicoazijn (tl)	2
Witte wijnazijn (tl)	1
Honing [of plantaardig alternatief]	naar smaak
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	501/120
Vetten (g)	6
Waarvan verzadigd (g)	2,1
Koolhydraten (g)	11
Waarvan suikers (g)	5,8
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	4
Zout (g)	0,3

Allergenen

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



Koekjes bakken

- Verwarm de oven voor op 150 graden.
- Snijd het deeg in 8 - 10 koekjes.
- Leg de koekjes op een bakplaat met bakpapier en bak 10 - 12 minuten in de oven.
- Haal uit de oven en laat afkoelen.

Bagel bereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Voeg de cherrytomaten toe aan een ovenschaal. Besprenkel met een flinke scheut olijfolie en de zwarte balsamicoazijn. Breng op smaak met peper en zout en schep goed om.
- Rooster de cherrytomaten 15 - 17 minuten in de oven. Schep halverwege om.
- Leg het spek op een bakplaat met bakpapier en bak 8 - 10 minuten mee in de oven.
- Halver de broodjes en bak 5 minuten mee in de oven.



Eieren bereiden

- Breng ruim water aan de kook in een steelpan en voeg de witte wijnazijn toe (zie Tip).
- Breek elk ei in een klein glas. Draai met een garde het water in de pan rond zodat er een draaikolk in de pan ontstaat.
- Laat de eieren voorzichtig een voor een in het midden van de draaikolk vallen en zet het vuur laag.
- Kook tot het eiwit volledig gaar en stevig is. Dit duurt ongeveer 4 - 5 minuten.
- Gebruik een schuimspaan om elk ei voorzichtig uit de pan te halen.

Yoghurt bowl maken

- Schil de mango en snijd in blokjes.
- Verdeel de yoghurt over 4 kommen. Garneer met de mango en honing naar smaak.
- Pers de sinaasappels uit.



Brunch serveren

- Beleg de broodjes met de spinazie, avocado, het spek, de eieren en cherrytomaten. Garneer met de tuinkers.
- Serveer de koekjes op een serveerschaal en zet in het midden van de tafel.
- Schenk het sinaasappelsap in glazen.
- Serveer met de broodjes en de yoghurtbowls.

Eet smakelijk!

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

Scheur mij af!





Vietnamese spring rolls met kip

met teriyakisaus en verse groenten | 10 stuks

Voorafje

Totale tijd: 20 - 25 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

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

Ingrediënten

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

Voedingswaarden

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

Allergenen

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



Voorbereiden

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

Saus bereiden

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de kip toe en bak 3 - 4 minuten.
- Voeg de teriyakisaus toe en bak 3 - 4 minuten verder.
- Voeg de pindasaus en sesamolie toe aan een kleine kom. Meng met de sojasaus, wittewijnazijn en honing.
- Vul een diepe bord met lauwwarm water. Week 1 rijstvel 5 - 10 seconden in het water en leg het vervolgens op een schoon bord.

Serveren

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

Eet smakelijk!



Bao buns met hoisin pulled chicken

met wortel, komkommer en gefrituurde uitjes | 2 porties

Lunch

Totale tijd: 15 - 20 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, dunschiller, koekenpan

Ingrediënten

Pulled chicken* (g)	100
Bao-broodje (stuk(s))	4
Hoisinsaus (g)	25
Mini-komkommer* (stuk(s))	1
Wortel* (stuk(s))	1
Gefrituurde uitjes (g)	30
Sriracha-mayo* (g)	50
Zelf toevoegen	
Witewijnazijn (el)	3
Suiker (tl)	1
Zonnebloemolie (el)	½
Zout	naar smaak

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2402 /574	699 /167
Vetten (g)	26	7
Waarvan verzadigd (g)	6,5	1,9
Koolhydraten (g)	69	20
Waarvan suikers (g)	17,7	5,2
Vezels (g)	4	1
Eiwitten (g)	17	5
Zout (g)	1,8	0,5

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Schaaf de wortel met een dunschiller in dunne linten.
- Meng in een kom de witewijnazijn met de suiker. Voeg de wortel toe aan de kom. Breng op smaak met zout en schep alles door elkaar.
- Snijd de komkommer in dunne halve maantjes.

Bakken

- Bak de bao-broodjes 4 - 5 minuten in de oven.
- Verhit ondertussen een scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de pulled chicken en de hoisinsaus 4 - 5 minuten.

Serveren

- Open de bao-broodjes en vul ze met de wortel en komkommer.
- Beleg de broodjes met de pulled chicken.
- Besprenkel de bao-broodjes met de sriracha-mayo.
- Garneer met de gefrituurde uitjes.

Eet smakelijk!





Croissants met roerei

met avocado en ontbijtspek | 4 porties

Ontbijt

Totale tijd: 15 - 20 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, koekenpan

Ingrediënten

Ei* (stuk(s))	4
Vers bieslook* (g)	5
Avocado (stuk(s))	1
Ontbijtspek* (plakje(s))	4
Afbak croissantjes (stuk(s))	4
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] roomboter (el)	1
[Plantaardige] melk	een snufje
Peper & zout	naar smaak

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1062 /254
Vetten (g)	16
Waarvan verzadigd (g)	7,4
Koolhydraten (g)	17
Waarvan suikers (g)	3,2
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	9
Zout (g)	0,7

Allergenen

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



Voorbereiden

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

Croissants bakken

- Verdeel het spek over één kant van de bakplaat met bakpapier en bak 8 - 10 minuten in de oven.
- Voeg tijdens de laatste 4 - 6 minuten de croissants toe aan de andere kant van de bakplaat met bakpapier en bak mee met het spek.

Serveren

- Klop ondertussen de eieren en de melk met een vork in een kom. Breng op smaak met peper en zout.
- Verhit de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg het eimengsel toe en laat in 5 - 6 minuten al roerend stollen.
- Snijd de croissants open.
- Beleg de croissants met de avocadolakken, het spek en het roerei. Garneer met de bieslook en breng op smaak met peper.

Eet smakelijk!



Salade met kip en pestodressing

met feta, parelcouscous en verse groenten | 2 porties

Lunch

Totale tijd: 15 - 20 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, pan, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten

Kipfilet* (stuk(s))	1
Spinazie* (g)	100
Paprika* (stuk(s))	1
Rode cherrytomaten (g)	125
Griekse kruidenmix (zakje(s))	1
Parel Couscous (g)	75
Feta* (g)	50
Pesto genovese* (g)	40
Zelf toevoegen	
Extra vierge olijfolie (el)	2
Rodewijnazijn (el)	½
Zonnebloemolie (el)	½
Peper & zout	naar smaak

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2339 /559	658 /157
Vetten (g)	34	10
Waarvan verzadigd (g)	8,3	2,3
Koolhydraten (g)	35	10
Waarvan suikers (g)	8,6	2,4
Vezels (g)	6	2
Eiwitten (g)	25	7
Zout (g)	1,1	0,3

Allergenen

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



Kip bakken

- Kook ruim water in een pan en kook de parelcouscous, afgedeekt, 12 - 14 minuten. Giet af en laat uitstomen.
- Snijd de kipfilet in blokjes.
- Meng in een kom de kip met de helft van de Griekse kruiden. Breng op smaak met peper en zout.
- Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de kip in 5 - 6 minuten gaar, haal uit de pan en bewaar apart.

Groenten bereiden

- Snijd de paprika in blokjes.
- Snijd de cherrytomaten in vieren.
- Snijd de spinazie grof.
- Voeg aan een kleine kom de extra vierge olijfolie, pesto, rodewijnazijn en de overige Griekse kruiden toe. Meng goed en breng op smaak met peper en zout.

Serveren

- Verkruimel de feta.
- Giet de dressing in twee potjes.
- Voeg de ingrediënten in de volgende volgorde toe aan de potjes: paprika, cherrytomaten, parelcouscous, spinazie, kip en feta (zie Tip).

Tip: Door bovenstaande volgorde aan te houden, worden de ingrediënten niet doorwekt. De salade blijft vers en je kunt er de hele dag of later die week van genieten!

Eet smakelijk!



Zelfgemaakte gembershots

gember-sinaasappel & gember-citroen | 2 flesjes van 350 ml

Ontbijt

Totale tijd: 20 - 25 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Blender of staafmixer met hoge kom, 2x kom, hoge kom, 2x zeef

Ingrediënten

Vers gember* (tl)	20
Handsinaasappel* (stuk(s))	4
Citroen* (stuk(s))	1
Appel* (stuk(s))	2
Zelf toevoegen	
Honing [of plantaardig alternatief]	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1050 / 251	231 / 55
Vetten (g)	1	0
Waarvan verzadigd (g)	0	0
Koolhydraten (g)	50	11
Waarvan suikers (g)	34,8	7,7
Vezels (g)	10	2
Eiwitten (g)	4	1
Zout (g)	0	0

Allergenen

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



Gember-sinaasappelsap maken

- Schil de helft van de gember of was grondig en snijd in kleinere stukken.
- Gebruik een scherp mes om de schil van de sinaasappel te verwijderen en snijd vervolgens het vruchtvlees in blokjes.
- Voeg de gember, sinaasappel en 100 ml water toe aan een hoge kom. Mix met een staafmixer zo fijn mogelijk.
- Plaats een zeef op een kom, giet het mengsel erin en duw met een lepel het sap uit het mengsel. Voeg honing naar smaak toe.

Gember en citroen voorbereiden

- Schil de overige gember of was grondig en snijd in kleinere stukken.
- Schil de appel, verwijder het klokhuis en snijd de appel in partjes.
- Gebruik een scherp mes om de schil van de citroen te verwijderen en snijd het vruchtvlees in blokjes.

Gember-citroensap maken

- Voeg de gember, de appel, het citroensap en 150 ml water toe aan een hoge kom. Mix met een staafmixer tot het zo fijn mogelijk is.
- Plaats een zeef op een kom, giet het mengsel erin en duw met een lepel het sap uit het mengsel.
- Voeg honing naar smaak toe.
- Serveer 's ochtends 1 klein shotje sap voor een goede start van de dag. Bewaar de rest in luchtdichte flessen in de koelkast.

Eet smakelijk!



Passievrucht smoothie

met mango en yoghurt | 2 porties

Ontbijt

Totale tijd: 10 - 15 min.



Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Blender of staafmixer met hoge kom

Ingrediënten

Passievruit* (stuk(s))	4
Mango* (stuk(s))	1
Biologische volle yoghurt* (g)	100
Biologische halfvolle melk* (ml)	200
Zelf toevoegen	
Honing [of plantaardig alternatief]	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1008 / 241	286 / 68
Vetten (g)	4	1
Waarvan verzadigd (g)	2,2	0,6
Koolhydraten (g)	44	13
Waarvan suikers (g)	27,7	7,9
Vezels (g)	5	1
Eiwitten (g)	8	2
Zout (g)	0,2	0,1

Allergenen

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



Voorbereiden

- Schil 1 mango en snijd in blokjes.
- Halveer 3 passievruiten en scheep het vruchtvlees eruit.

Mixen

- Voeg de mango en passievruiten toe aan een blender of hoge kom met staafmixer.
- Voeg de yoghurt en melk toe en mix tot een gladde massa.

Serveren

- Voeg honing naar smaak toe.
- Schenk de smoothie in 2 glazen.
- Halveer 1 passievruit en scheep het vruchtvlees bovenop de smoothies.

Eet smakelijk!



Zelfgemaakte havermoutrepen

met gedroogd fruit, pecannoten, zaden en chocolade | 12 stuks

Bakken

Totale tijd: 45 - 55 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, hoge kom, staafmixer, grote kom, handmixer, ovenschaal, bakpapier, steelpan, hittebestendige kom

Ingrediënten

Havermout (g)	150
Melkchocoladedruppels (g)	100
Dadelstukjes (g)	80
Gedroogde cranberry's (g)	40
Gedroogde abrikozenstukjes (g)	40
Pecanstukjes (g)	50
Pompoenpitten (g)	40
Chiazaad (g)	20
Tahin (g)	50
Ei* (stuk(s))	2
Zelf toevoegen	
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	2
Olijfolie (el)	2

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1781 /426
Vetten (g)	23
Waarvan verzadigd (g)	5,7
Koolhydraten (g)	41
Waarvan suikers (g)	24
Vezels (g)	6
Eiwitten (g)	10
Zout (g)	0,1

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 175 graden.
- Voeg de dadels en 4 el water toe aan een hoge kom en pureer met een staafmixer.
- Meng in een grote kom het gedroogde fruit met de pecannoten, havermout, pompoenpitten, het chiazzaad en de gemixte dadels.
- Scheid de eiwitten van de dooiers. Schep de eiwitten in een schone kom en klop met een handmixer tot een stevige massa.

Havermoutrepen bakken

- Voeg de tahin, honing en olijfolie toe aan de opgeklopte eiwitten en meng goed. Voeg het mengsel toe aan de grote kom met de havermout en meng alles voorzichtig door elkaar.
- Bekleed een rechthoekige of vierkante ovenschaal van ongeveer 15 x 20 cm met bakpapier.
- Verdeel het mengsel over de ovenschaal en druk stevig aan met een lepel. Bak 25 - 30 minuten in de oven.
- Haal het mengsel, zodra het is afgekoeld, voorzichtig uit de schaal en snijd met een scherp mes in dikke plakken.

De repen afmaken

- Breng een laagje water aan de kook in een steelpan en zet er een hittebestendige kom op die het water niet raakt. Voeg de chocoladedruppels toe aan de kom en laat smelten. Roer regelmatig.
- Dip de onderkant van elke havermoutreep in de gesmolten chocolade.
- Leg de havermoutrepen in de koelkast en laat minstens een uur afkoelen, of tot de chocolade is gestold.

Eet smakelijk!



Klassieke wentelteefjes

met blauwe bessen | 2 porties

Ontbijt

Totale tijd: 25 - 30 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Diep bord, koekenpan, garde

Ingrediënten

Briochebroodje (stuk(s))	2
Ei* (stuk(s))	2
Biologische halfvolle melk* (ml)	100
Gemalen kaneel (tl)	1½
Rietsuiker (g)	70
Blauwe bessen* (g)	125
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] roomboter (el)	1½

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2335 /558	798 /191
Vetten (g)	18	6
Waarvan verzadigd (g)	9,2	3,1
Koolhydraten (g)	81	28
Waarvan suikers (g)	46,1	15,8
Vezels (g)	5	2
Eiwitten (g)	16	5
Zout (g)	0,9	0,3

Allergenen

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



Voorbereiden

- Halveer de briochebroodjes.
- Voeg aan een diep bord de eieren, melk, 50 g suiker en de kaneel toe. Klop alles goed met een garde.
- Verhit de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Leg ondertussen twee briocheplakjes per keer in het eimengsel, tot de plakjes helemaal verzadigd zijn.

Wentelteefjes maken

- Leg de plakjes direct in de pan en bak 4 minuten per kant, of tot goudbruin.
- Herhaal dit tot alle plakjes klaar zijn.

Serveren

- Serveer de wentelteefjes op borden.
- Bestrooi met de overige suiker.
- Garneer met de blauwe bessen.

Eet smakelijk!



Zelfgemaakt bananenbrood

met dadels en walnoten | om te delen

Bakken

Totale tijd: 60 - 70 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Cakeblik met een lengte van 25 cm, handmixer, mengkom, bakpapier, satéprikkers

Ingrediënten

Banaan (stuk(s))	4
Ei* (stuk(s))	2
Bakpoeder (g)	8
Gemalen kaneel (tl)	1½
Tarwebloem (g)	200
Walnootstukjes (g)	80
Dadelstukjes (g)	80
Zelf toevoegen	
Zonnebloemolie (ml)	70
[Plantaardige] melk (ml)	50
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	5
Zout (tl)	¼

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1057 /253
Vetten (g)	12
Waarvan verzadigd (g)	1,4
Koolhydraten (g)	31
Waarvan suikers (g)	16,6
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	5
Zout (g)	0,4

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 160 graden. Vet een cakeblik in, of bekleed met bakpapier.
- Prak in een mengkom drie bananen fijn met een vork.
- Voeg de zonnebloemolie, honing, melk en eieren toe aan de banaan en meng met een handmixer.
- Voeg de bloem, de kaneel, het bakpoeder en het zout toe aan de kom en meng tot een geheel. Meng de gehakte dadels en walnoten erdoor.

Afmaken

- Giet het beslag in het cakeblik.
- Halveer de vierde banaan in de lengte. Leg beide helften met de snijkant naar boven op het beslag.
- Bak het bananenbrood 45 - 55 minuten in de oven.

Serveren

- Controleer na 45 minuten of de cake gaar is door er met een satéprikker in te prikken.
- Komt de satéprikker er schoon uit? Dan is de cake klaar. Haal de cake uit de oven en laat volledig afkoelen.
- Snijd de cake in plakken en serveer.

Eet smakelijk!



Cheesy steak sandwich met gebakken stokbrood

met gekaramelliseerde ui en knoflookmayo | 2 porties

Lunch

Totale tijd: 25 - 30 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, bakplaat met bakpapier, 2x koekenpan

Ingrediënten

Steak* (stuk(s))	2
Knoflookteentje (stuk(s))	3
Rucola* (g)	20
Ui (stuk(s))	1
Witte demi-baguette (stuk(s))	2
Geraspte oude Goudse kaas* (g)	50
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] mayonaise (el)	2
[Plantaardige] roomboter (el)	½
Olijfolie (el)	½
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3084 /737	922 /220
Vetten (g)	32	10
Waarvan verzadigd (g)	10,7	3,2
Koolhydraten (g)	72	21
Waarvan suikers (g)	4,5	1,3
Vezels (g)	6	2
Eiwitten (g)	40	12
Zout (g)	2,5	0,7

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Haal de steak uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen.
- Snijd de ui in plakjes. Verhit de olie in een koekenpan op middelmatig vuur en fruit de ui 10 - 12 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Wikkel de knoflooktenen in aluminiumfolie.

Bakken

- Leg het brood en de knoflook op een bakplaat met bakpapier en bak 6 - 8 minuten in de oven.
- Verhit de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de steak 2 - 3 minuten per kant.
- Breng de steak op smaak met peper en zout en snijd in plakjes.

Beleggen

- Schep voorzichtig de geroosterde knoflook uit de schil, voeg toe aan een kom en prak met een vork. Meng de mayonaise erdoor.
- Halveer het brood in de lengte en besmeer de binnenkant met de knoflookmayonaise.
- Beleg met een laag rucola, de steak, kaas en gekaramelliseerde ui.

Eet smakelijk!



Salade met steak en avocado

met witte kaas | 2 porties

Lunch

Totale tijd: 25 - 30 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Ovenschaal, saladekom, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten

Steak* (stuk(s))	2
Witte ciabatta (stuk(s))	1
Knoflookteentje (stuk(s))	1
Avocado (stuk(s))	1
Witte kaas* (g)	100
Ui (stuk(s))	2
Verse bladpeterselie* (g)	10
Rucola en veldsla* (g)	90
Zelf toevoegen	
Rode wijnazijn (tl)	1
Extra vierge olijfolie (el)	2
[Plantaardige] roomboter (el)	½

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2607 / 623	685 / 164
Vetten (g)	40	10
Waarvan verzadigd (g)	14,4	3,8
Koolhydraten (g)	28	7
Waarvan suikers (g)	6,9	1,8
Vezels (g)	5	1
Eiwitten (g)	39	10
Zout (g)	1,9	0,5

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snipper de uien grof. Snijd de ciabatta in kleinere stukken.
- Snijd de peterselie fijn. Pel de knoflook en snijd fijn. Halveer de avocado en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakken.
- Meng in een kleine kom de peterselie en knoflook met de rode wijnazijn en de helft van de extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.

Bakken

- Haal de steak uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen.
- Leg de ui en ciabatta in een ovenschaal. Breng op smaak met peper en zout en besprengel met de overige extra vierge olijfolie. Bak de steak 8 - 10 minuten.
- Verhit de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de steak 2 - 3 minuten per kant.
- Breng op smaak met peper en zout, haal uit de pan en laat een paar minuten rusten.

Serveren

- Meng in een saladekom de sla met de ui, ciabatta en de helft van de zelfgemaakte dressing. Serveer de salade in kommen.
- Snijd de steak in plakjes en leg op de salade. Voeg de avocadolakjes toe.
- Verkruimel de witte kaas erover.
- Garneer met de overige dressing.

Eet smakelijk!



Zelfgemaakte limonade

met vers fruit, munt en honing | 2x 1500 ml

Drankjes

Totale tijd: 60 - 70 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Karaf, ijsblokjesvorm

Ingrediënten

Limoen* (stuk(s))	3
Citroen* (stuk(s))	3
Handsinaasappel* (stuk(s))	2
Verse munt* (g)	10
Blauwe bessen* (g)	125
Zelf toevoegen	
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	1½
Suiker (el)	2
Water (ml)	3000

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1042 /249	246 /59
Vetten (g)	3	1
Waarvan verzadigd (g)	0	0
Koolhydraten (g)	52	12
Waarvan suikers (g)	39,7	9,4
Vezels (g)	10	2
Eiwitten (g)	3	1
Zout (g)	0	0

Allergenen

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



Optie 1: Limonade met citroen, blauwe bessen en honing

- Vul een ijsblokjesvorm met water en zet minimaal 2 uur in de vriezer.
- Snijd 1 citroen in schijfjes. Pers de overige citroenen uit in een grote kan.
- Voeg 1500 ml koud water, de blauwe bessen en de honing toe aan de kan (zie Tip).
- Meng de citroenschijfjes erdoor en zet de kan minimaal 1 uur in de koelkast.

Tip: Voeg eventueel meer honing naar smaak toe voor zoeter limonade, of laat de honing achterwege voor een minder zoete smaak!

Optie 2: Limonade met limoen, munt en sinaasappel

- Pluk de muntblaadjes van de takjes.
- Snijd 1 limoen in schijfjes. Pers de sinaasappels en de overige limoenen uit in een grote kan.
- Voeg 1500 ml koud water en de suiker toe aan de kan. Roer goed door tot de suiker is opgelost (zie Tip).
- Roer de limoenschijfjes en $\frac{2}{3}$ van de munt erdoorheen. Zet de kan minimaal 1 uur in de koelkast.

Tip: Voeg eventueel meer suiker naar smaak toe als je houdt van een zoete limonade. Of laat de suiker weg voor een minder zoete limonade.

Serveren

- Verdeel de limonades over glazen met ijsblokjes.
- Voeg eventueel citrusscijfjes of fruit uit de kannen toe aan de glazen.
- Garneer met de overige muntblaadjes.

Eet smakelijk!





Extra cheesy pesto-knoflookbrood

met Goudse kaas | om te delen

Voorafje

Totale tijd: 20 - 25 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom

Ingrediënten

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

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

Allergenen

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



Voorbereiden

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

Baguettes bereiden

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

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

Serveren

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

Eet smakelijk!



Appeldonuts van bladerdeeg

met kaneelslagroom | om te delen

Bakken

Totale tijd: 40 - 50 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, bakkwast, handmixer, mengkom, kleine kom

Ingrediënten

Appel* (stuk(s))	3
Bladerdeeg* (roll(s))	1
Gemalen kaneel (tl)	3
Slagroom* (ml)	200
Kristalsuiker (g)	120
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] melk	een scheutje

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1049 /251
Vetten (g)	14
Waarvan verzadigd (g)	8,7
Koolhydraten (g)	28
Waarvan suikers (g)	16
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	2
Zout (g)	0,2

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden. Schil de appel en verwijder het klokhuis.
- Snijd de appel in ringen van 2 cm dik, maar zorg ervoor dat elke ring heel blijft zodat het op een donut lijkt.
- Rol het bladerdeeg uit. Snijd het deeg in de lengte doormidden. Snijd het bladerdeeg in dunne repen.
- Wikkel 2 repen om elke appelring om een donut te maken.

Donuts bakken

- Meng in een kleine kom 100 g suiker met de helft van de kaneel.
- Verdeel de donuts over een bakplaat met bakpapier.
- Bestrijk elke donut met een scheutje melk en bestrooi met de kaneelsuiker.
- Bak de donuts 15 - 20 minuten in de oven.

Serveren

- Giet ondertussen de slagroom in een hoge kom of mengkom. Voeg 1 el suiker en de overige kaneel toe. Klop met een elektrische garde tot stevige slagroom.
- Haal de appeldomuts uit de oven en laat een beetje afkoelen.
- Serveer met de kaneelslagroom.

Eet smakelijk!



Eggs Benedict met spinazie en bacon

met briochebroodje en hollandaisesaus | 2 porties

Ontbijt

Totale tijd: 20 - 25 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Grote pan, keukenpapier, bord, kleine steelpan, koekenpan, garde

Ingrediënten

Ei* (stuk(s))	4
Hollandaisesaus* (g)	50
Briochebroodje (stuk(s))	2
Spinazie* (g)	100
Ontbijtspek* (plakje(s))	4
Zelf toevoegen	
Zonnebloemolie (el)	1
Wittewijnazijn (el)	4
Peper & zout	naar smaak

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2494 / 596	777 / 186
Vetten (g)	37	12
Waarvan verzadigd (g)	9,8	3,1
Koolhydraten (g)	38	12
Waarvan suikers (g)	5,5	1,7
Vezels (g)	4	1
Eiwitten (g)	27	8
Zout (g)	2	0,6

Allergenen

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



Eieren pocheren

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

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

Spinazie bereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Verhit ondertussen de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Voeg de spinazie toe aan de pan. Voeg een snuf zout en peper toe. Bak 1 minuut, of tot de spinazie begint te slinken. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Voeg het ontbijtspek toe aan de pan en bak in 4 - 5 minuten knapperig.
- Verwarm de hollandaisesaus 1 - 2 minuten in een steelpan. Bak de briochebroodjes 3 - 4 minuten in de voorverwarmde oven.

Serveren

- Snijd de briochebroodjes open. Verdeel de spinazie en het ontbijtspek over de broodjes.
- Leg de eieren erop en verdeel de hollandaisesaus eroverheen.

Eet smakelijk!



Wrap met kip in BBQ-kruiden, avocado en feta

met rucola, veldsla en komkommer | 2 porties

Lunch

Totale tijd: 10 - 15 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, koekenpan

Ingrediënten

Witte tortilla (stuk(s))	4
Avocado (stuk(s))	1
Mini-komkommer* (stuk(s))	1
Feta* (g)	50
Rucola en veldsla* (g)	40
BBQ-rub (zakje(s))	1
Kippendijreepjes* (g)	200
Zelf toevoegen	
Zonnebloemolie (tl)	1
Extra vierge olijfolie	naar smaak
Peper & zout	naar smaak

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2615 /625	753 /180
Vetten (g)	34	10
Waaran verzadigd (g)	10,7	3,1
Koolhydraten (g)	46	13
Waaran suikers (g)	3,6	1
Vezels (g)	5	2
Eiwitten (g)	30	9
Zout (g)	1,9	0,5

Allergenen

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



1



2



3

Kip bakken

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de kippendijreepjes en BBQ-rub (let op: pittig! Gebruik naar smaak) toe en bak 4 - 6 minuten.
- Breng op smaak met peper en zout.

Tortilla's opwarmen

- Verpak ondertussen de tortilla's in aluminiumfolie en verwarm ze 3 - 4 minuten in de oven.
- Halver de komkommer in de lengte en snijd vervolgens in stafjes.
- Halver de avocado en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakken. Verkruimel de feta.

Serveren

- Beleg de tortilla's met de kip, avocado, feta en komkommer.
- Verdeel de rucola en veldsla erover.
- Besprenkel met extra vierge olijfolie naar smaak.

Eet smakelijk!





Turks broodje met kip kebab en yoghurt-knoflooksaus

met feta en tomaat | 2 porties

Lunch

Totale tijd: 10 - 15 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Koekenpan, 2x kleine kom

Ingrediënten

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

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

Allergenen

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



Voorbereiden

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

Kip kebab bakken

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

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

Serveren

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

Eet smakelijk!



Flammkuchen met gerookte zalm

met citroen, kappertjes en zure room | 2 porties

Voorafje

Totale tijd: 15 - 20 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier

Ingrediënten

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

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

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

Allergenen

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



1



2



3

Voorbereiden

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

Toppings toevoegen

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

Serveren

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

Eet smakelijk!





Chiapudding op 3 manieren

met zomerfruit, appel-kaneel en mango-passievrucht | 3 x ontbijt voor 2 personen

Ontbijt

Totale tijd: 15 - 20 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Grote kom

Ingrediënten

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

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	718/172
Vetten (g)	11
Waarvan verzadigd (g)	6,8
Koolhydraten (g)	14
Waarvan suikers (g)	8,9
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.



Variatie 1: Zomerfruit & pistache

- Voeg aan een grote kom het chiazaad, de kokosmelk, 100 ml water en de honing toe en meng goed door. Laat 10 minuten rusten. Roer vervolgens nog eens goed door.
- Verdeel de chiapudding over 6 glaasjes. Laat ruimte over voor de toppings.
- Bewaar afgedekt in de koelkast en laat een nacht of minstens 4 uur opstijven.
- Hak de pistachenoten grof.
- Verdeel de aardbeiensaus over 2 glaasjes met chiapudding.
- Garneer met de blauwe bessen en de pistachenoten.

Variatie 2: Appeltaart

- Snijd de appel in kleine blokjes. Meng in een kom de appel 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 ½ el honing, 1 tl kaneel en de pecanstukjes toe en karamelliseer de appel in 1 - 2 minuten.

Variatie 3: Mango-passievrucht

- Schil de mango en snijd het vruchtvlees in blokjes.
- Verdeel het vruchtvlees van ½ mango over 2 glaasjes 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 rest er apart bij.

Eet smakelijk!



Gemakkelijke chocolademousse

met amandelschaafsel | 4 porties

Dessert

Totale tijd: 30 - 40 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

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

Ingrediënten

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1897 /453
Vetten (g)	37
Waarvan verzadigd (g)	23,2
Koolhydraten (g)	24
Waarvan suikers (g)	21,3
Vezels (g)	3
Eiwitten (g)	4
Zout (g)	0,4

Allergenen

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



Voorbereiden

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

Mengen

- Haal voorzichtig de kom met gesmolten chocolade van de pan.
- Spatel voorzichtig ¼ van de slagroom door de chocolade tot er geen klontjes meer zijn. Herhaal tot de slagroom op is.
- Schep de chocolademousse in kleine glaasjes, dek af met vershoudfolie en laat minimaal 5 uur opstijven in de koelkast.

Serveren

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

Eet smakelijk!



Pittige knoflookgarnalen

met aioli, brood en citroen | 4 porties

Voorafje

Totale tijd: 15 - 20 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Ovenschaal

Ingrediënten

Vers bladpeterselie* (g)	10
Knoflookteent(s)	2
Rode peper* (stuk(s))	1
Citroen* (stuk(s))	1
Aioli* (g)	50
Garnalen* (g)	360
Witte demi-baguette (stuk(s))	2
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] roomboter (el)	¾
Peper & zout	naar smaak

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	688/164
Vetten (g)	6
Waarvan verzadigd (g)	1,2
Koolhydraten (g)	18
Waarvan suikers (g)	0,8
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	9
Zout (g)	0,8

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd de takjes van de peterselie fijn en snijd de bladeren grof.
- Verwijder de zaadlijsten van de rode peper (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd de rode peper fijn.
- Pers de knoflook of snijd fijn.

Garnalen voorbereiden

- Voeg de garnalen, roomboter, peterselietakjes, rode peper en knoflook toe aan een ovenschaal.
- Meng goed en breng op smaak met peper en zout.
- Bak de garnalen en het brood 6 - 8 minuten in de oven, of tot de garnalen gaar zijn.

Serveren

- Snijd ondertussen de citroen in partjes.
- Verdeel de garnalen over een serveerschaal en garneer met de peterselieblaadjes.
- Serveer met het brood, de aioli en citroenpartjes.

Eet smakelijk!



Vaderdagfeestje: bouw je eigen burger

met kaas, groenten, augurken en smokey tomatenketchup | 6 burgers

Lunch

Totale tijd: 25 - 30 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

2x kleine kom, koekenpan

Ingrediënten

Hamburgerbol met sesam (stuk(s))	6
Geraspte cheddar* (g)	75
IJsbergsla* (krop(pen))	1
Tomaat (stuk(s))	2
Smokey tomatenketchup* (g)	90
Gesneden augurken* (g)	50
Sriracha-mayo* (g)	100
Ui (stuk(s))	1
Half-om-half hamburger* (stuk(s))	6
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] roomboter (el)	1
* in de koelkast bewaren	

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	812 /194
Vetten (g)	12
Waarvan verzadigd (g)	3,7
Koolhydraten (g)	13
Waarvan suikers (g)	3,1
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	9
Zout (g)	0,7

Allergenen

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



Toppings maken

- Snijd de ui in dunne halve ringen. Snijd de sla grof.
- Snijd de tomaat in plakken. Voeg de augurken toe aan een kleine kom.
- Verwarm de oven voor op 200 graden. Bak de broodjes 4 - 6 minuten in de oven.
- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelmatig vuur. Bak de ui 10 - 12 minuten. Haal uit de pan en voeg toe aan een kleine kom.

Burgers bakken

- Verhit de overige roomboter in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur. Bak de burgers 3 - 5 minuten (zie Tip).
- Keer de burgers om en bestrooi met de cheddar. Bak nog 3 - 5 minuten, of tot het vlees gaar is.

Tip: Je kunt de burgers ook op de voorverwarmde barbecue bakken. De bereidingswijze blijft verder hetzelfde.

Serveren

- Serveer de sriracha-mayo en ketchup in kleine kommen.
- Leg de burgers en broodjes op een serveerschaal.
- Zet de burgers, broodjes en toppings op tafel en laat iedereen de eigen burger bouwen!

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Ontbijtbox

Begin de dag vol vitaminen!

1 Ciabatta met omelet en cherrytomaten

2 Crackers met avocado en verse geitenkaas

3 Ananas-banaansmoothie

Ciabatta met omelet en cherrytomaten

met verse bieslook | 2 porties

20 min.



Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, koekenpan met deksel

Ingrediënten voor 2 personen

Ei* (stuk(s))	4
Witte ciabatta (stuk(s))	2
Rode cherrytomaten (g)	125
Verge bieslook* (g)	5
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] roomboter (el)	½
[Plantaardige] melk	scheutje
Peper en zout	naar smaak
*in de koelkast bewaren	

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	650 / 155
Vetten (g)	7
waarvan verzadigd (g)	2,1
Koolhydraten (g)	15
waarvan suikers (g)	1,6
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	8
Zout (g)	0,4

Stap 1.

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd de **cherrytomaten** in vieren.
- Snijd de **bieslook** fijn.

Stap 2.

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

Stap 3.

- Breek de **eieren** in een kom en meng de **melk** erdoor.
- Voeg $\frac{1}{3}$ van de **cherrytomaten** toe en breng op smaak met peper en zout.
- Verhit de roomboter in een koekenpan. Giet het eimengsel erin en bak 1 omelet voor 2 personen.
- Dek de pan af en bak 6 - 8 minuten, of tot de **eieren** gestold zijn.

Stap 4.

- Snijd de **ciabatta** doormidden.
- Verdeel de omelet over de **ciabatta**.
- Verdeel de overige **cherrytomaten** erover. Garneer met de **bieslook**.

Allergenen

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

Contact

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

Crackers met avocado en verse geitenkaas

4 porties | 2x ontbijten voor 2 personen

10 min.



Benodigdheden

Ingrediënten voor 4 porties

Crackers (stuk(s))	12
Avocado (stuk(s))	2
Tuinkers* (g)	20
Verge geitenkaas* (g)	100
Zelf toevoegen	

Peper en zout naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	896 /214
Vetten (g)	16
waarvan verzadigd (g)	4,4
Koolhydraten (g)	3
waarvan suikers (g)	0,7
Vezels (g)	6
Eiwitten (g)	4
Zout (g)	0,6

Allergenen

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

Ananas-banaansmoothie

4 porties | 2x ontbijten voor 2 personen

10 min.



Benodigdheden

Blender of staafmixer met hoge kom

Ingrediënten voor 4 porties

Kokosmelk (ml)	500
Banaan (stuk(s))	4
Ananas* (g)	200
Limoen* (stuk(s))	1
* in de koelkast bewaren	

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	469 /112
Vetten (g)	7
waarvan verzadigd (g)	5,8
Koolhydraten (g)	11
waarvan suikers (g)	8,7
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	1
Zout (g)	0

1. Pel 2 **bananen** en snijd in kleinere stukken.

2. Voeg de **banaanstukjes**, 250 ml **kokosmelk** en de helft van de **ananas** toe aan een blender.

3. Pers de helft van de **limoen** uit boven de blender.

4. Mix tot een glad geheel.

5. Herhaal het recept voor een tweede ontbijt de volgende dag.

Eet smakelijk!