

## 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.

## Benodigdheden

Cakeblik met een lengte van 25 cm, diep bord, grote kom, staafmixer

## Ingrediënten

Banaan (stuk(s))	3
Appel* (stuk(s))	1
Rozijnen (g)	40
Bananenbroodmix (g)	400
Gemalen kaneel (tl)	3
Zelf toevoegen	
Water (ml)	60
Zonnebloemolie (el)	3
Peper & zout	naar smaak

\*in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	938 /224
Vetten (g)	5
Waarvan verzadigd (g)	1,2
Koolhydraten (g)	39
Waarvan suikers (g)	22,4
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	4
Zout (g)	0,6

## Allergenen

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

# Bananenbrood

met appel en rozijnen | +/- 10 plakken



**Bakken** Totale tijd: 70 - 80 min.



### 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden. Prak in een diep bord **2 bananen** fijn met een vork (zie Tip).
- Was de **appel** en snijd in grove stukken. Schil de **appel** eventueel als de schil taai is.
- Snijd de **rozijnen** grof.

**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 krant te wikkelen.

### 3. Bananenbrood bakken

- Giet het beslag in het cakeblik.
- Halveer de derde **banaan** in de lengte. Leg met de snijkant naar boven in het beslag.
- Bak het bananenbrood 45 - 55 minuten in de oven.

### 2. Beslag maken

- Vet een rechthoekig cakeblik in of bekleed de binnenkant met bakpapier.
- Meng in een grote kom de geprakte **bananen** met de **bananenbroodmix**, de **appelstukjes**, het **gemalen kaneel**, 3 el zonnebloemolie en 60 ml water.
- Mix het geheel met een staafmixer. Voeg de **rozijnstukjes** toe en meng door elkaar.

### 4. Serveren

- Controleer of het bananenbrood klaar is door er met een satéprikkertje in te prikken. Komt hij er droog uit? Dan is het bananenbrood klaar!
- Haal uit de oven en laat het bananenbrood 15 minuten afkoelen in het blik (zie Tip).

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

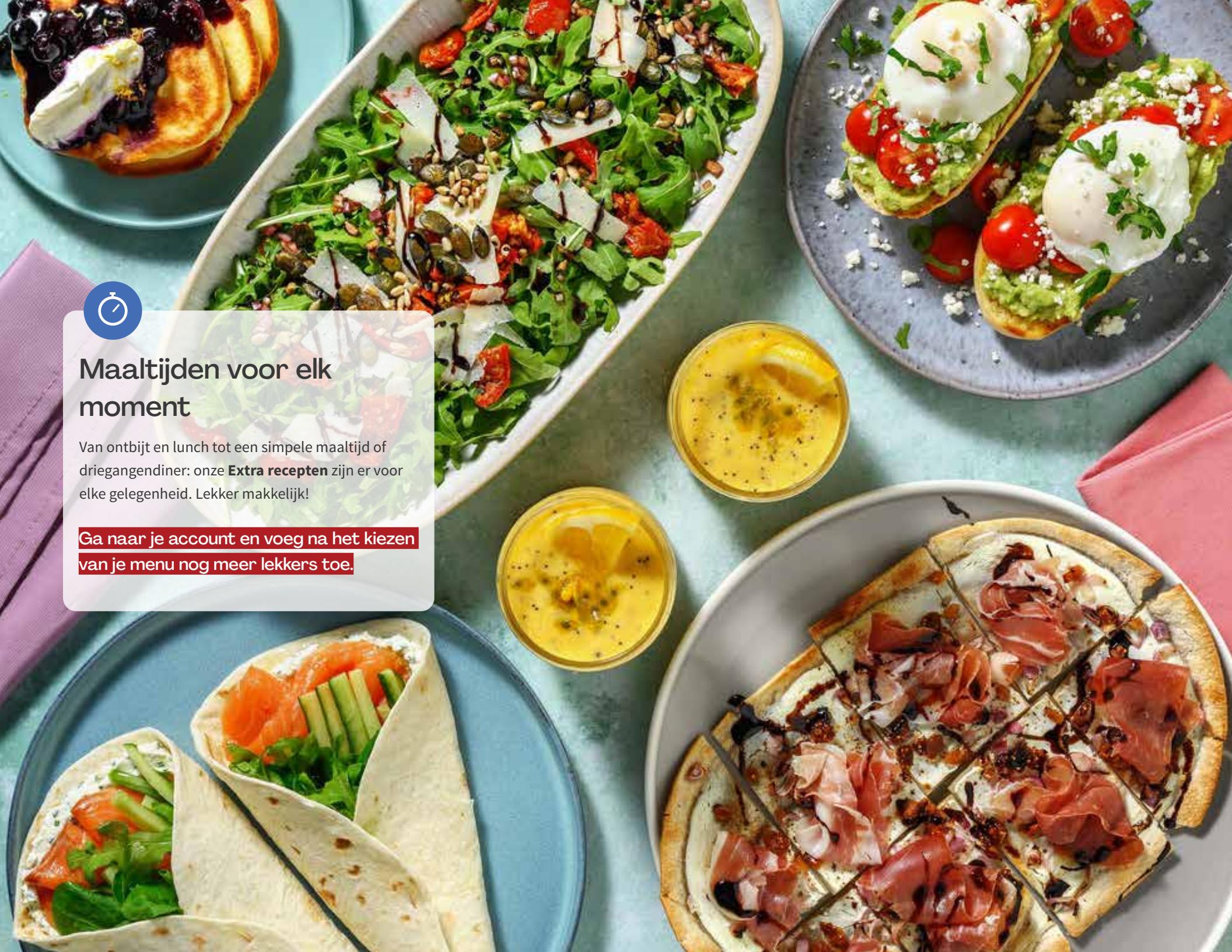
**Eet smakelijk!**



## Maaltijden voor elk moment

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of driegangendiner: onze **Extra recepten** zijn er voor elke gelegenheid. Lekker makkelijk!

**Ga naar je account en voeg na het kiezen van je menu nog meer lekkers toe.**



## 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, deegroller, kleine kom, bakkwast

### Ingrediënten

Tarwebloem (g)	300
Bakpoeder (g)	8
Roomboter* (g)	200
Speculaaskruiden (zakje(s))	1
Ei* (stuk(s))	1
Rietsuiker (g)	175
Gezouten amandelen (g)	60
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] melk (el)	6
Zout (tl)	½

\* in de koelkast bewaren

### Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1798 /430
Vetten (g)	24
Waarvan verzadigd (g)	12,8
Koolhydraten (g)	46
Waarvan suikers (g)	21,2
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.

# Sinterklaas speculaasmijters

met amandelen | +/- 12 stuks



Bakken Totale tijd: 50 min.



### 1. Deeg maken

- Verwarm de oven voor op 175 graden.
- Weeg de **roomboter** af en snijd in blokjes.
- Meng in een grote kom de **bloem** met het **bakpoeder**, de **suiker**, de **speculaaskruiden** en het zout.
- Voeg de **roomboter** en 4 el melk toe aan de grote kom. Kneed met je handen tot een egaal en stevig koekjesdeeg.

### 2. Mijters maken

- Vorm een bal van het deeg.
- Bestuif het aanrecht of werkblad met wat **bloem**. Rol het deeg uit tot een rechthoek van ongeveer 1 cm dik (zie Tip).
- Snijd met een mes 12 grote vijfhoeken, in de vorm van een mijter, uit het deeg.

**Tip:** Blijft het deeg plakken aan je deegroller? Druk het deeg dan een beetje plat en leg er een vel bakpier bovenop. Rol het deeg verder uit tot de juiste dikte en verwijder vervolgens het bakpapier.

### 3. Mijters versieren

- Maak eventueel een bol van het overige deeg en snijd hier nog een extra mijter uit.
- Leg de deegstukken op een bakplaat met bakpapier. Gebruik eventueel een extra bakplaat als er niet genoeg ruimte is voor alle mijters.
- Leg op iedere mijter 4 **amandelen** in de vorm van een ruit.

### 4. Serveren

- Kluts in een kleine kom 1 **ei** en 2 el melk en smeer het mengsel over het deeg.
- Bak de speculaasmijters 30 - 35 minuten in het midden van de oven.
- Haal de speculaasmijters uit de oven en laat volledig afkoelen. Serveer de speculaasmijters op een schaal.

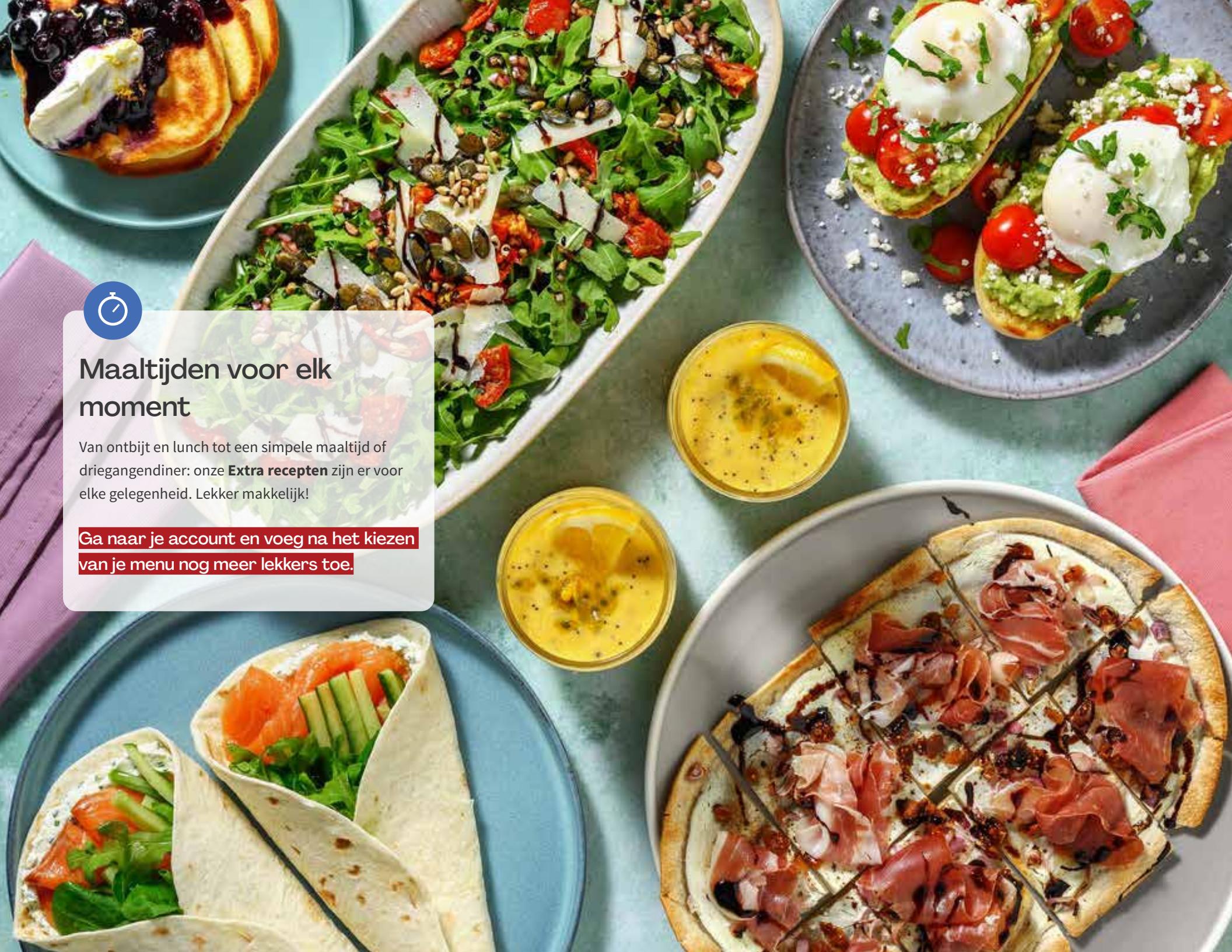
**Eet smakelijk!**



## Maaltijden voor elk moment

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of driegangendiner: onze **Extra recepten** zijn er voor elke gelegenheid. Lekker makkelijk!

**Ga naar je account en voeg na het kiezen van je menu nog meer lekkers toe.**



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, mixer, grote kom, mengkom

## Ingrediënten

Bladerdeeg* (roll(s))	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)	1077 /257
Vetten (g)	12
Waarvan verzadigd (g)	5,9
Koolhydraten (g)	33
Waarvan suikers (g)	22,2
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	3
Zout (g)	0,1

## Allergenen

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

# Apfelstrudel met slagroom

met amandelschaafsel, kaneel en rozijnen | 6 porties



HELLO  
FRESH

Bakken Totale tijd: 50 - 60 min.



### 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.

### 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.

### 2. Vulling maken

- Meng in een kom 100 g **kristalsuiker** met het **kaneel**, de **bloem**, de **rozijnen** en het **amandelschaafsel**.
- Voeg het mengsel 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.

### 4. Serveren

- Meng ondertussen in een mengkom de **slagroom** en 1 el **kristalsuiker**.
- Klop de **slagroom** met een mixer tot stevige pieken (zie Tip).
- strooi de **poedersuiker** over de apfelstrudel.
- Snijd de apfelstrudel in dikke plakken en serveer met de **slagroom**.

Tip: Voeg eventueel meer suiker toe.

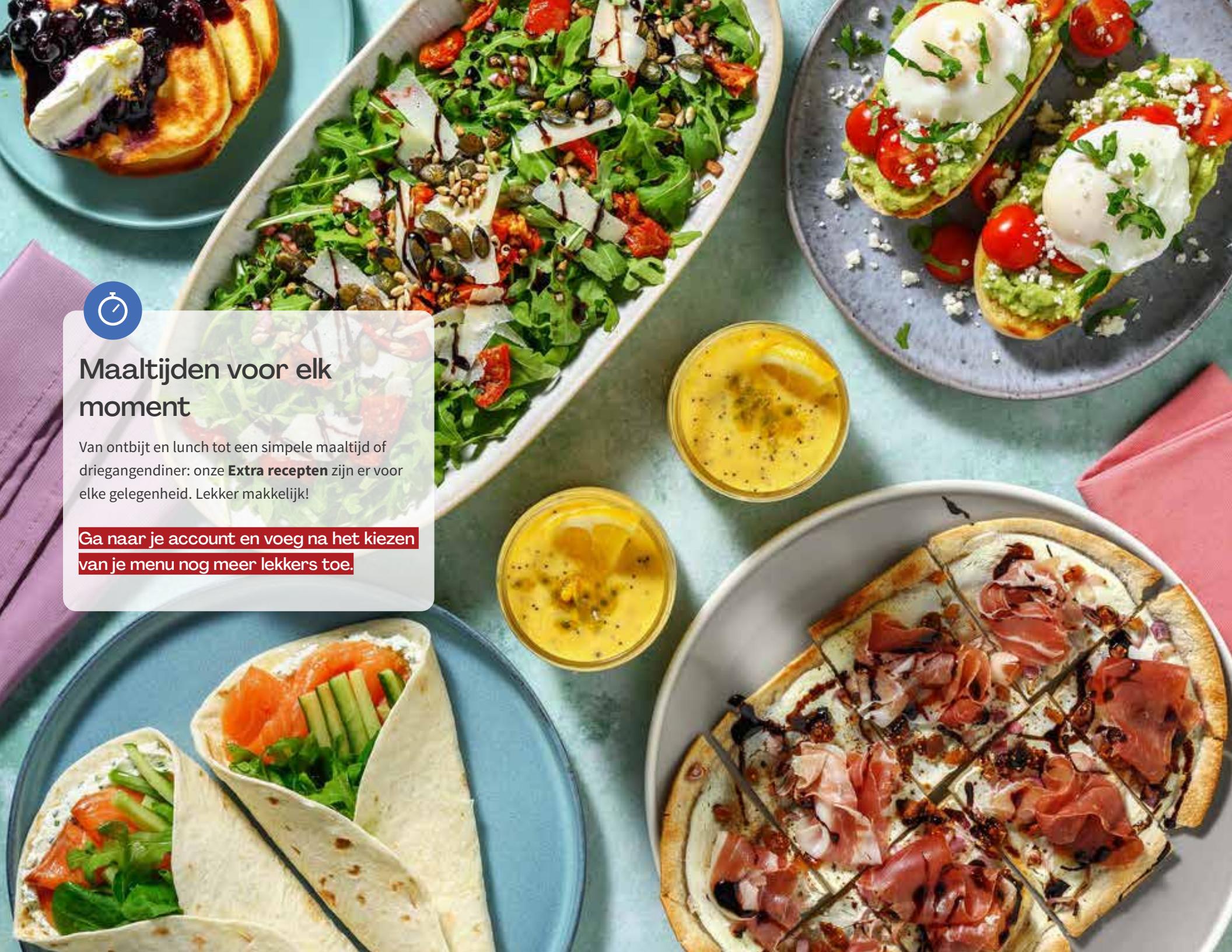
**Eet smakelijk!**



## Maaltijden voor elk moment

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of driegangendiner: onze **Extra recepten** zijn er voor elke gelegenheid. Lekker makkelijk!

**Ga naar je account en voeg na het kiezen van je menu nog meer lekkers toe.**



## 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.

## Benodigdheden

### Ingrediënten

Yoghurt Griekse stijl* (g)	1000
Mango* (stuk(s))	2
Blauwe bessen* (g)	125
Pecanstukjes (g)	30
Pompoenpitten (g)	20
Appel* (stuk(s))	1
Chiazaad (g)	100
Zelf toevoegen	
Honing	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

### Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	592/142
Vetten (g)	9
Waaran verzadigd (g)	3,7
Koolhydraten (g)	10
Waaran suikers (g)	7,1
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.

## Ontbijtbowls met vers fruit en yoghurt Griekse stijl

3x ontbijten met 2 personen | 3 variaties



Ontbijt Totale tijd: 5 - 10 min.



### 1. Yoghurt met mango, pompoenpitten en chiazaad

- Schil 1 **mango** en snijd het vruchtvlees klein.
- Verdeel 1/3 van de **yoghurt** over twee kommen.
- Garneer met de **mango**, de **pompoenpitten** en 1/3 van het **chiazaad**.
- Voeg honing naar smaak toe.

### 2. Yoghurt met blauwe bessen, pecannoten en chiazaad

- Verdeel 1/3 van de **yoghurt** over twee kommen.
- Garneer met de **blauwe bessen**, **pecannoten** en 1/3 van het **chiazaad**.
- Voeg honing naar smaak toe.

### 3. Yoghurt met appel, mango en chiazaad

- Verwijder het klokhuis van de **appel** en snijd de **appel** in plakken. Schil 1 **mango** en snijd het vruchtvlees klein.
- Verdeel 1/3 van de **yoghurt** over twee kommen.
- Garneer met de **appel**, **mango** en 1/3 van het **chiazaad**.
- Voeg honing naar smaak toe.

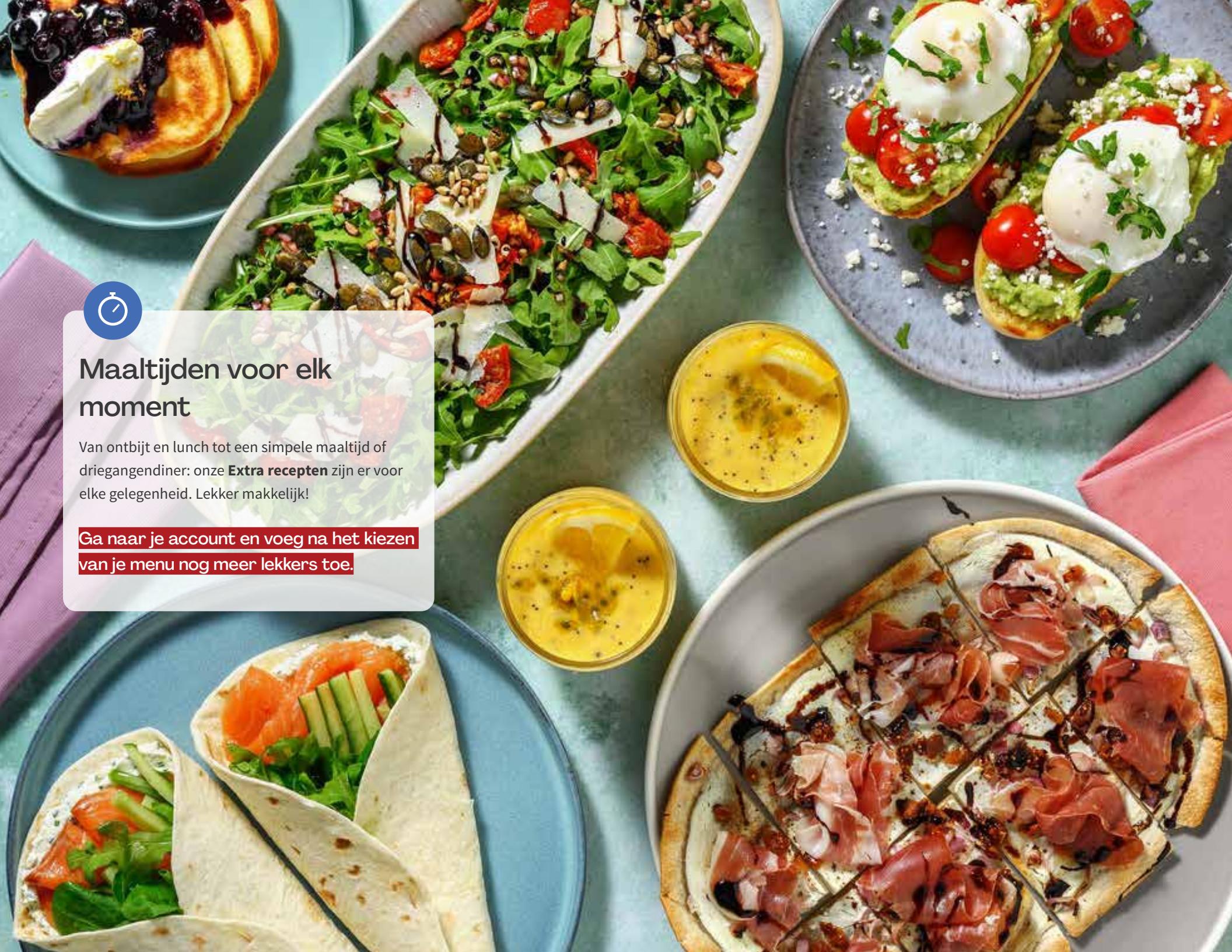
Eet smakelijk!



## Maaltijden voor elk moment

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of driegangendiner: onze **Extra recepten** zijn er voor elke gelegenheid. Lekker makkelijk!

**Ga naar je account en voeg na het kiezen van je menu nog meer lekkers toe.**



## 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.

## Benodigdheden

Steelpan, kleine kom

## Ingrediënten

Kruidenroomkaas* (g)	100
Tuinkers* (g)	20
Avocado (stuk(s))	1
Ei* (stuk(s))	4
Achterham* (plakje(s))	8
Roomkaas* (g)	100
Radijs* (bosje(s))	1
Crackers (stuk(s))	12
Zelf toevoegen	
Peper & zout	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	681 / 163
Vetten (g)	12
Waarvan verzadigd (g)	4,0
Koolhydraten (g)	3
Waarvan suikers (g)	1,2
Vezels (g)	3
Eiwitten (g)	7
Zout (g)	0,6

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

## Allergenen

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

# Hartige ontbijtcrackers

kruidenkaas & ham, avocado & ei, roomkaas & ham

3 x ontbijten voor 2 personen



Ontbijt Totale tijd: 10 - 15 min.



### Optie 1: Ham en kruidenroomkaas

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

### Optie 2: Avocado en gekookt ei

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

### Optie 3: Roomkaas, ham en radijs

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

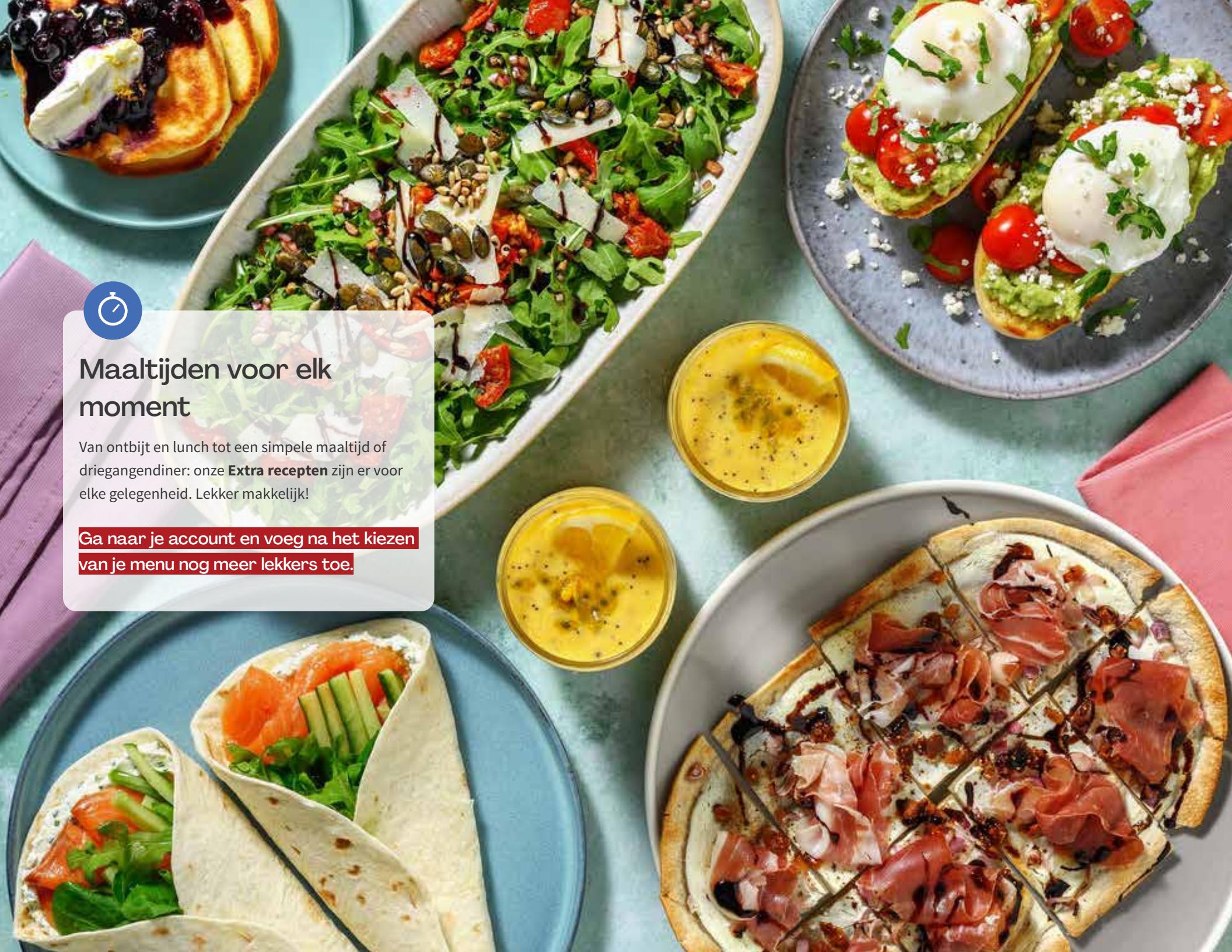
### Eet smakelijk!



## Maaltijden voor elk moment

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of driegangendiner: onze **Extra recepten** zijn er voor elke gelegenheid. Lekker makkelijk!

**Ga naar je account en voeg na het kiezen van je menu nog meer lekkers toe.**



## 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.

## Benodigdheden

Rasp, grote kom, vershoudfolie, steelpan, koekenpan

## Ingrediënten

Biologische halfvolle melk* (ml)	1000
Havermout (g)	400
Chiazaad (g)	20
Yoghurt Griekse stijl* (g)	150
Appel* (stuk(s))	1
Rozijnen (g)	80
Gemalen kaneel (tl)	3
Speculaasstukjes (g)	30
Blauwe bessen* (g)	125
Wortel* (stuk(s))	½
Walnootstukjes (g)	80
Zelf toevoegen	
Water (el)	7
Honing (tl)	1
Suiker (el)	1
[Plantaardige] roomboter (el)	½

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	698/167
Vetten (g)	6
Waarvan verzadigd (g)	1,7
Koolhydraten (g)	21
Waarvan suikers (g)	8,6
Vezels (g)	3
Eiwitten (g)	5
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.

# Overnight oats op 3 manieren

appeltaart, blauwebessentaart en carrot cake

3 x ontbijt voor 2 personen

Ontbijt Totale tijd: 15 min.



## Voorbereiden

- Meng in een grote kom de **havermout** met de **halfvolle melk**, de **yoghurt**, het **chiazaad** en een snufje zout.
- Dek de kom af met vershoudfolie. Zet in de koelkast en laat minimaal 6 uur staan.
- Verhit een koekenpan zonder olie op hoog vuur en rooster de **walnootstukjes** tot goudbruin. Haal uit de pan en bewaar in een afgesloten bakje.

## Optie 1: Appeltaart

- Verdeel  $\frac{1}{3}$  van de overnight oats over twee kommen.
- Verwijder het klokhuis van de **appel** en snijd de **appel** in blokjes.
- Verhit  $\frac{1}{2}$  el roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de **appel**, de helft van de **rozijnen**, de helft van de **kaneel**, 3 el water en 1 el honing toe. Bak 4 - 5 minuten (zie Tip).
- Verdeel de **appel** en de helft van de **walnootstukjes** over de overnight oats.

**Tip:** Je kunt de appeltaarttopping ook van tevoren maken en in een luchtdicht bakje in de koelkast bewaren tot gebruik.

## Optie 2: Blauwebessentaart

- Verdeel  $\frac{1}{3}$  van de overnight oats over twee kommen.
- Voeg  $\frac{2}{3}$  van de **blauwe bessen**, 4 el water en de suiker toe aan een steelpan op middelhoog vuur. Laat 4 - 5 minuten inkoken, of tot er een jam ontstaat (zie Tip).
- Verdeel de blauwebessenjam, de overige **blauwe bessen** en de **speculaasstukjes** over de overnight oats.

**Tip:** Je kunt de blauwebessenjam ook van tevoren maken en in een luchtdicht bakje in de koelkast bewaren tot gebruik.

## Optie 3: Carrot cake

- Verdeel  $\frac{1}{3}$  van de overnight oats over twee kommen.
- Rasp de **wortel**.
- Voeg de **wortel**, de overige **kaneel** en honing naar smaak toe aan de **havermout** en meng goed.
- Garneer de overnight oats met de **walnootstukjes** en de overige **rozijnen**.

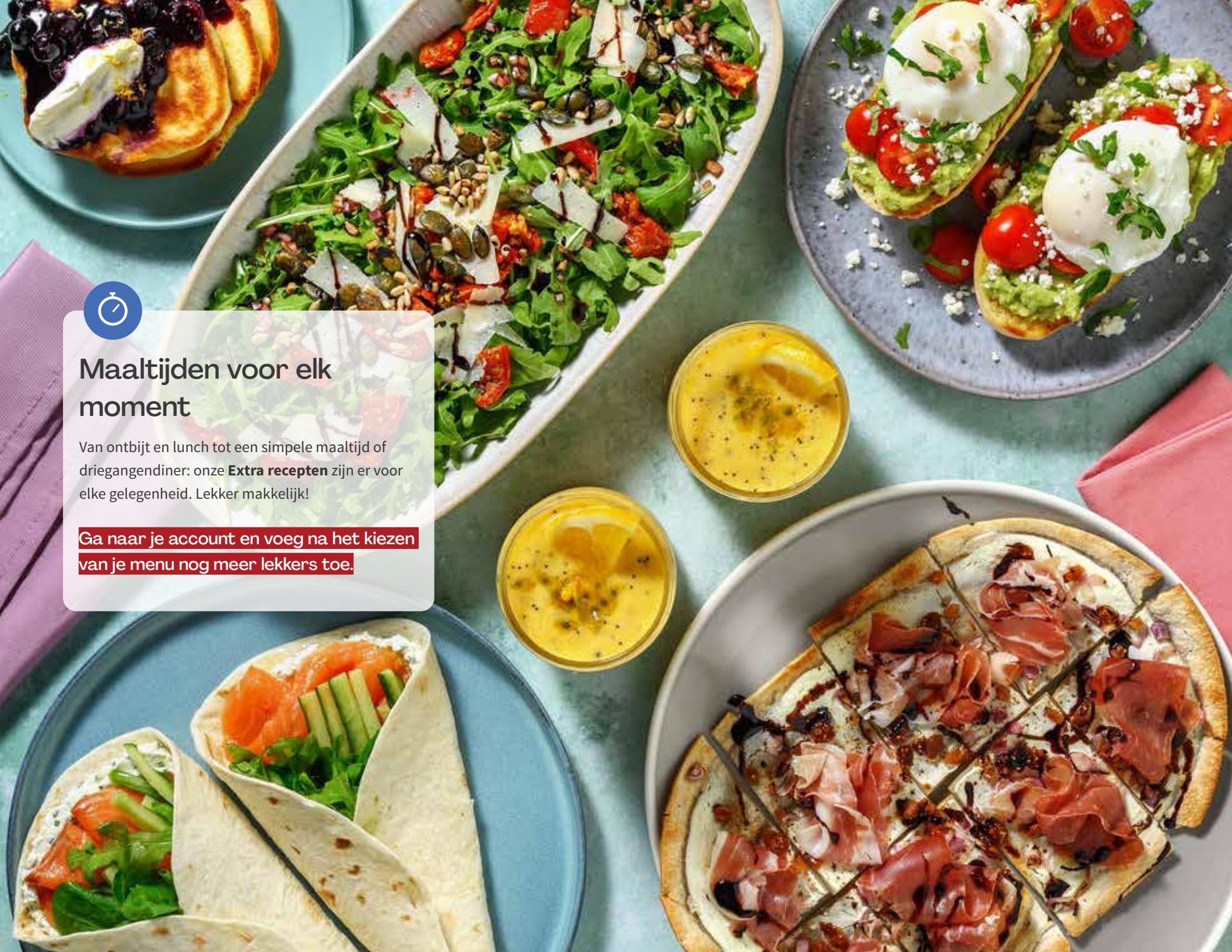
**Eet smakelijk!**



## Maaltijden voor elk moment

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of driegangendiner: onze **Extra recepten** zijn er voor elke gelegenheid. Lekker makkelijk!

**Ga naar je account en voeg na het kiezen van je menu nog meer lekkers toe.**





# Fonduebox | Zelfgemaakte kaasfondue van 3 kazen

4 personen | met witte-demibaguettes, charcuterie en dipgroenten

Totale tijd: 30 - 40 min.



Geraspte emmentaler



Geraspte gruyère DOP



Geraspte Goudse kaas



Witte wijn



Nootmuskaat



Knoflookteken



Kastanjechampignons



Broccoli



Rode puntpaprika



Serranoham



Krieltjes



Achterham



Citroen



Italiaanse kruiden



Rode cherrytomaten



Witte-demibaguettes



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.

## Benodigdheden

Grote pan, fijne rasp, 2x pan met deksel, koekenpan, 2x kom, garde

## Ingrediënten voor 4 personen

Geraspte emmentaler*	400
Geraspte gruyère DOP*	300
Geraspte Goudse kaas*	100
Witte wijn (ml)	374
Nootmuskaat (mespuntje(s))	2
Knoflookteent (stuk(s))	1
Kastanjechampignons* (g)	250
Broccoli* (g)	360
Rode puntpaprika* (stuk(s))	1
Serranoham* (g)	80
Krieltjes (g)	400
Achterham* (plakje(s))	8
Citroen* (stuk(s))	¼
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½
Rode cherrytomaten (g)	250
Witte-demibaguettes (stuk(s))	4
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	1
Bloem (el)	½
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	½
Peper & zout	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	664 / 159
Vetten (g)	9
Waarvan verzadigd (g)	5,4
Koolhydraten (g)	10
Waarvan suikers (g)	0,8
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 halver eventueel de grotere **krieltjes**. Voeg toe aan de pan met kokend water en kook, afgedekt, in 12 - 15 minuten gaar. Giet de **krieltjes** daarna 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. Voeg de **broccoli** toe aan de pan met kokend water en kook, afgedeekt, 4 - 6 minuten. Giet af en laat zonder deksel uitstomen.



### 3. Bakken

Verhit 1/2 el olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **champignons** 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.



### 4. Voorbereiden

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



### 5. Fondu maken

Voeg 1/2 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 (zie Tip). Voeg het bloemmengsel toe en blijf goed roeren. Breng de kaasfondué voorzichtig aan de kook, maar zet het vuur direct laag als het gaat pruttelen. Laat op laag vuur 1 - 2 minuten verder sudderen.

**Tip:** Als je niets hebt om de fondu warm te houden en de kaas begint te stollen, zet de pan dan kort terug op het vuur en warm het op terwijl je roert, totdat de kaas weer smelt.



### 6. Serveren

Zet de pan met kaasfondué op tafel en houd eventueel warm op een houder met een theelichtje of een rechaud (zie Tip). Serveer de **broccoli**, **champignons**, **paprika**, **cherrytomaatjes** en **krieltjes** in aparte kommen. Rol de **serrano**- en **achterham** op en leg de rolletjes op een mooi bord. Snijd de **stokbroden** in stukjes. Serveer met de overige citroenpartjes.

## 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

Yoghurt Griekse stijl* (g)	1300
Granola (pak(ken))	1
Blauwe bessen* (g)	250
Mango* (stuk(s))	1
Appel* (stuk(s))	2
Frambozen* (g)	125
Zelf toevoegen	
Honing [of plantaardig alternatief]	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

### Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	694 / 166
Vetten (g)	9
Waarvan verzadigd (g)	3,6
Koolhydraten (g)	14
Waarvan suikers (g)	10,6
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	5
Zout (g)	0,2

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

### Allergenen

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

# Granola en yoghurt Griekse stijl combinaties

met verse frambozen, blauwe bessen, mango en appel



Doordeweeks Totale tijd: 10 min.



### Goedemorgen!

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

### Variatie 1: Mango & blauwe bes (2 porties)

- Schil de **mango** en snijd het vruchtvlees in plakjes (zie Tip).
- Verdeel 130 g **yoghurt Griekse stijl** per persoon over diepe kommen (zie Tip).
- Top met 50 g **granola** per persoon.
- Garneer met per persoon: de helft van de **mango** en 1 el **blauwe bessen**.

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

### Variatie 2: Appel & blauwe bes (4 porties)

- Verwijder het klokhuis van de **appel** en snijd ½ **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 1½ el **blauwe bessen** per persoon.

**Tip:** Zin in iets warms? Karamelliseer de appel! Bak in een koekenpan op middelhoog vuur de appelpakjes met 1 el roomboter 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.

### Variatie 3: Framboos & blauwe bes (4 porties)

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

**Tip:** Probeer dit recept ook eens als roze smoothie! Mix het fruit, de yoghurt en 2 scheutjes melk in een blender of met een staafmixer tot een dikke smoothie. Voeg honing of agavesiroop naar smaak toe en bestrooi met een lepel granola.

**Eet smakelijk!**

## 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, steelpan, kleine kom, koekenpan, 2x kom, garde

## Ingrediënten

Tarwebloem (g)	150
Ei* (stuk(s))	2
Biologische boeren karnemelk* (ml)	200
Frambozen* (g)	125
Aardbeiensaus (g)	15
Bakpoeder (g)	8
Mascarpone* (g)	50
Citroen* (stuk(s))	1
Zelf toevoegen	
Suiker (el)	2
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	1
Zonnebloemolie (el)	1
Zout (tl)	½

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2711 /648	683 /163
Vetten (g)	24	6
Waarvan verzadigd (g)	10	2,5
Koolhydraten (g)	87	22
Waarvan suikers (g)	31,4	7,9
Vezels (g)	6	1
Eiwitten (g)	22	6
Zout (g)	3,2	0,8

## Allergenen

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

# American pancakes met mascarpone

met zelfgemaakte frambozensaus en honing | 2 porties



HELLO  
FRESH

Weekendrecept Totale tijd: 25 min.



## 1. Voorbereiden

- Kluts de **eieren** in een kom. Voeg de **karnemelk** toe 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.
- Pers de **citroen** uit boven een kleine kom.
- Spatel de opgeklopte **eieren** en **karnemelk** door het bloemmengsel. Voeg 1 el **citroensap** toe en meng goed door elkaar.

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

## 3. Saus maken

- Voeg ondertussen de **aardbeien saus** en **frambozen** toe aan een steelpan op middelhoog vuur met 4 el water en 1 el suiker.
- Laat 2 - 3 minuten sudderen, of tot er een stroperige saus ontstaat.

## 2. Bakken

- Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een grote koekenpan op middelhoog vuur.
- Schenk een soeplepel beslag in de pan (zie Tip). Bak de pannenkoek in ongeveer 2 minuten per kant bruin. Haal uit de pan en houd warm onder aluminiumfolie.
- Herhaal tot het beslag op is. Voeg indien nodig tussendoor extra zonnebloemolie toe aan de koekenpan.

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

## 4. Serveren

- Stapel de pancakes op een serveerschaal en verdeel de frambozensaus erover.
- Serveer met de **mascarpone** en de honing (zie Tip).

**Tip:** Dit ontbijt is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Laat dan de honing en/of mascarpone achterwege.

**Eet smakelijk!**



## Smoothiebox

### Begin de dag vol vitaminen!

1

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

2

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

3

#### Smoothie met blauwe bessen en mango met banaan en kokosmelk

## Green vegan smoothiebowl

met avocado, mango, kiwi en spinazie | 2 porties

10 min.



#### Benodigdheden

Staafmixer of blender, hoge kom

#### 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)	2502 / 598	472 / 113
Vetten (g)	39	7
waarvan verzadigd (g)	23,3	4,4
Koolhydraten (g)	51	10
waarvan suikers (g)	41,8	7,9
Vezels (g)	8	2
Eiwitten (g)	7	1
Zout (g)	0	0

1. Halveer de **avocado** en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in blokjes. Schil de **kiwi** en 1 **mango**. Snijd de **mango** en **kiwi** in blokjes. Snijd 2 **bananen** in plakjes. Houd alle **kiwi** en een deel van de gesneden **mango** en **banaan** apart voor de garnering.
2. Voeg de **avocado**, **spinazie**, **kokosmelk** en het grootste deel van de **banaan** en **mango** toe aan een blender of hoge kom.
3. Mix alles met de blender of een staafmixer tot een dikke smoothie. Voeg eventueel een scheutje melk of water toe om de smoothie te verdunnen.
4. Schenk de smoothie in twee kommen. Garneer met de **kokosrasp**, **kiwi** en de overige **banaan** en **mango**.

#### Allergenen

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

#### Contact

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

#### Smoothiebox

# Tutti-fruttis smoothie met frambozen

met ananas, sinaasappel en banaan | 2 porties

5 min.



## Benodigdheden

Staafmixer of blender, hoge kom

## Ingrediënten voor 2 personen

Kokosmelk (ml)	250
Banaan (stuk(s))	1
Handsinaasappel* (stuk(s))	2
Frambozen* (g)	125
Ananas* (g)	200

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1665 /398	366 /88
Vetten (g)	23	5
waarvan verzadigd (g)	18,8	4,1
Koolhydraten (g)	44	10
waarvan suikers (g)	36,3	8
Vezels (g)	8	2
Eiwitten (g)	4	1
Zout (g)	0	0

## Allergenen

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

# Smoothie met blauwe bessen en mango

met banaan en kokosmelk | 2 porties

5 min.



## Benodigdheden

Staafmixer of blender, hoge kom

## 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)	1305 /312	435 /104
Vetten (g)	22	7
waarvan verzadigd (g)	18,8	6,3
Koolhydraten (g)	25	8
waarvan suikers (g)	23,4	7,8
Vezels (g)	3	1
Eiwitten (g)	2	1
Zout (g)	0	0

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

2. Schil 1 **mango** en snijd het vruchtvlees in stukken.

3. Voeg de **banaan**, de **mango**, de **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. Schenk de smoothie in glazen en serveer.

## Eet smakelijk!

## 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.

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, grote kom

## Ingrediënten

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

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	928 /222
Vetten (g)	14
Waarvan verzadigd (g)	4
Koolhydraten (g)	17
Waarvan suikers (g)	2,6
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	7
Zout (g)	0,8

## Allergenen

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

# Loaded nacho's met pulled chicken

met zelfgemaakte guacamole en jalapeño's | 4 porties



HELLO  
FRESH

Voorafje Totale tijd: 30 - 40 min.



### 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Snij de **bosui** in fijne ringen.
- Verdeel de **tortillachips** over een bakplaat met bakpapier.
- Beleg de **chips** gelijkmatig met de **pulled chicken**, **jalapeño's** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en  $\frac{1}{3}$  van de **bosui**. Bestrooi tot slot met de **kaas**.
- Bak 10 - 15 minuten, of tot de **kaas** is gesmolten.

### 2. 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**.

### 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.

### 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**.

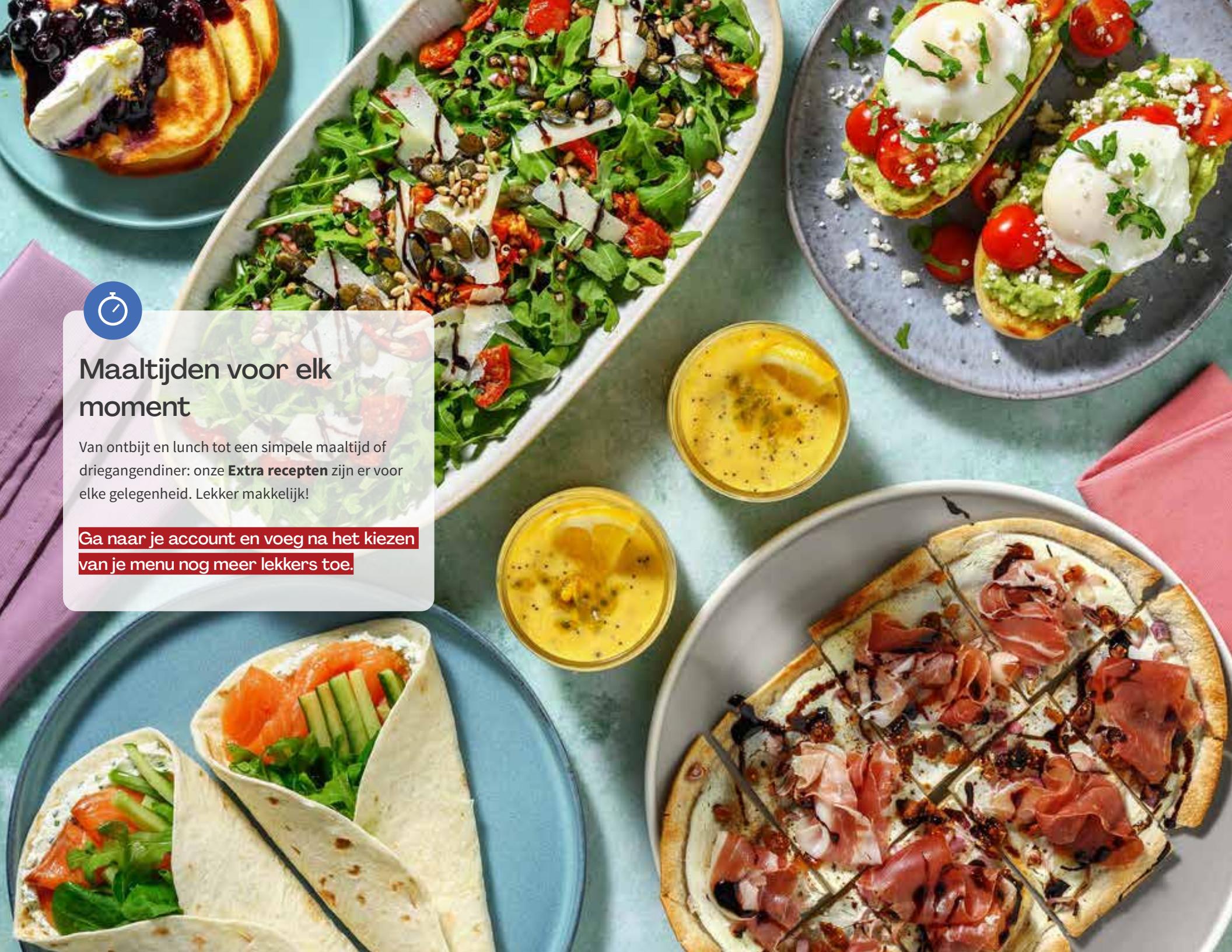
Eet smakelijk!



## Maaltijden voor elk moment

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of driegangendiner: onze **Extra recepten** zijn er voor elke gelegenheid. Lekker makkelijk!

**Ga naar je account en voeg na het kiezen van je menu nog meer lekkers toe.**





# Bœuf Bourguignon

4 personen | met runderlappen en aardappelpuree

Totale tijd: 180 - 190 min.



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



Ui



Sjalot



Knoflookteentje



Wortel



Bleekselderij



Kastanjechampignons



Nootmuskaat



Ontbijtspek



Runderlappen



Tomatenpuree



Rode wijn



Laurierblad



Aardappelen



Kookroom



Verge tijm



Worcestershiresaus

## 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

Braad- of hapjespan met deksel, fijne rasp, pan met deksel, aardappelstamper

## Ingrediënten voor 4 personen

Ui (stuk(s))	1
Sjalot (stuk(s))	2
Knoflookteentje (stuk(s))	1
Wortel* (stuk(s))	2/3
Bleekselderij* (stengel(s))	10
Kastanjechampignons* (g)	250
Nootmuskaat (mespuntje(s))	1
Ontbijtspek* (plakje(s))	8
Runderlappen* (g)	800
Tomatenpuree (kuipje(s))	1
Rode wijn (ml)	187
Laurierblad (stuk(s))	1
Aardappelen (g)	1000
Kookroom (g)	120
Verge tijm* (g)	20
Worcestershiresaus (ml)	15
Verse bladpeterselie* (g)	10
Zelf toevoegen	
Bloem (el)	2
[Plantaardige] roomboter (el)	5
Mosterd (el)	2
Zoutarm runderbouillonblokje	3/4
Peper en zout	naar smaak

\*in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	374 /89
Vetten (g)	4
Waaran verzadigd (g)	2
Koolhydraten (g)	7
Waaran suikers (g)	1,2
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	7
Zout (g)	0,2

## Allergenen

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

## Bœuf Bourguignon



### 1. Voorbereiden

- Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Snijd de **wortel** en **bleekselderij** in kleine blokjes.
- Snijd de **kastanjechampignons** in kwarten. Snijd de **sjalot** in grove stukken.
- Snijd het **ontbijtspek** in reepjes. Snijd de **runderlappen** in stukken van 4 cm groot.



### 2. Vlees bakken

- Verhit een grote braadpan zonder olie op middelhoog vuur en voeg het **ontbijtspek** toe. Bak in 5 - 6 minuten knapperig.
- Haal het **ontbijtspek** uit de pan.
- Voeg de **runderlappen** toe en bak in 4 - 5 minuten rondom bruin. Breng op smaak met peper en zout.
- Haal het **vlees** uit de pan en bewaar apart. Verlaag het vuur van de braadpan.



### 3. Groenten bakken

- Voeg 2 el roomboter toe aan de braadpan en fruit de **ui**, **wortel**, **bleekselderij** en **knoflook** 10 - 12 minuten.
- Voeg de **tomatenpuree** en de **kastanjechampignons** toe en bak 5 - 6 minuten.
- Voeg 2 el bloem toe aan de stoofpot en bak 1 - 2 minuten.
- Schenk de **wijn** in de pan en roer goed. Laat de alcohol in 2 - 4 minuten verdampen.



### 4. Stoven

- Voeg 150 ml water, de **worcestershiresaus**, de **sjalot**, het **laurierblad**, 3/4 bouillonblokje en de **verse tijm** toe aan de pan.
- Voeg het **ontbijtspek** en de **runderlappen** toe aan de pan. Laat de bœuf bourguignon 2 - 3 uur, afgedekt, stoven op laag vuur.
- Schil ondertussen de **aardappelen** en snijd in grove stukken.
- Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel en kook de **aardappelen** 12 - 15 minuten.



### 5. Aardappelpuree maken

- Giet de **aardappelen** af en stamp met een aardappelstamper tot een fijne puree.
- Voeg 3 el roomboter, 2 el mosterd en de **kookroom** toe en meng goed.
- Rasp een mespuntje **nootmuskaat**.
- Voeg de **nootmuskaat** toe aan de aardappelpuree en breng op smaak met peper en zout.



### 6. Serveren

- Snijd de **peterselie** grof.
- Haal de braadpan na 2 - 3 uur van het fornuis.
- Breng de bœuf bourguignon op smaak met peper en zout. Garneer met de **peterselie**.
- Serveer de bœuf bourguignon met de aardappelpuree.

Eet smakelijk!

## 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 met deksel, 2x 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
[Plantaardige] roomboter (el)	1
Zout	snufje

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3485 /833	1037 /248
Vetten (g)	15	4
Waarvan verzadigd (g)	6,8	2
Koolhydraten (g)	156	47
Waarvan suikers (g)	112,4	33,5
Vezels (g)	5	1
Eiwitten (g)	17	5
Zout (g)	0,3	0,1

## Allergenen

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

# Kaiserschmarrn met cranberrycompote

klassieke Oostenrijkse pannenkoeken met rozijnen | 2 porties



HELLO  
FRESH

Lunch Totale tijd: 25 - 30 min.



### 1. Voorbereiden

- Meng in een pan de **gedroogde cranberry's** met de **kaneel** en het water. Voeg 2 el **kristalsuiker** toe en plaats de pan op middelhoog vuur.
- Roer regelmatig en laat 10 - 15 minuten zachjes koken, 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.

### 3. Bakken

- Verhit in een koekenpan met deksel en een dikke bodem ½ 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** erover.
- 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.

### 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 overbliven.

### 4. Serveren

- Voeg 1 el **kristalsuiker** en de overige roomboter toe aan de koekenpan.
- Zet het vuur middelhoog en schep de stukken 3 - 4 minuten om, tot de **suiker** is gekaramelliseerd.
- Verdeel de kaiserschmarrn over diepe borden.
- Strooi de **poedersuiker** erover en serveer met de cranberrycompote.

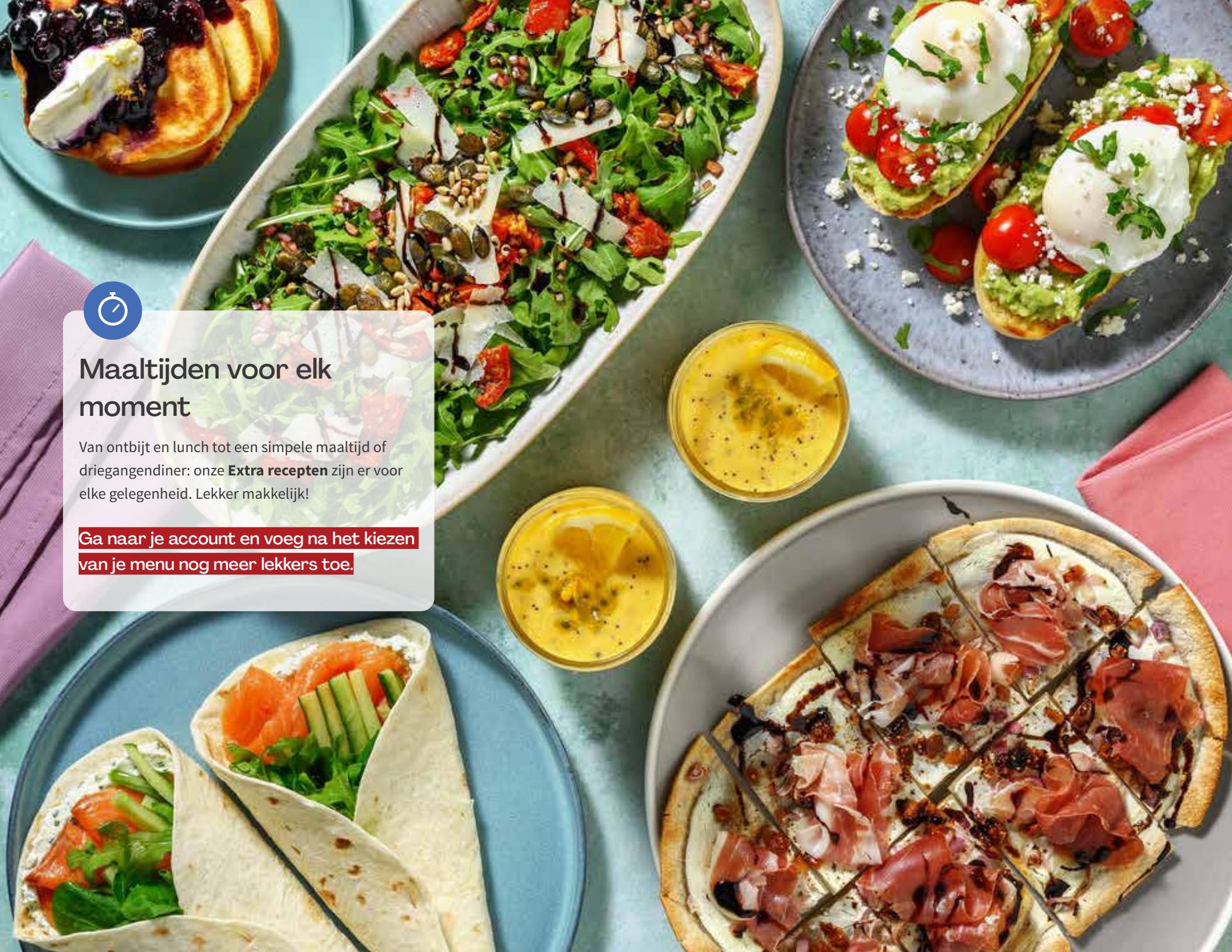
Eet smakelijk!



## Maaltijden voor elk moment

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of driegangendiner: onze **Extra recepten** zijn er voor elke gelegenheid. Lekker makkelijk!

**Ga naar je account en voeg na het kiezen van je menu nog meer lekkers toe.**



## 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.

## 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
Rode cherrytomaten (g)	250
Mozzarella* (bol(len))	1
Verge tomatensoep met gehaktballetjes*	1000
(ml)	
Zelf toevoegen	
Extra vierge olijfolie (el)	1
Peper & zout	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	446 / 107
Vetten (g)	5
Waaran verzadigd (g)	2
Koolhydraten (g)	11
Waaran suikers (g)	3
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.

# Verge tomatensoep met gehaktballetjes en zelfgemaakt tomaat-mozzarellabrood

met Italiaanse kruiden en vers basilicum | 3 - 4 porties



HELLO  
FRESH

Lunch Totale tijd: 20 - 25 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** ervoor.
- 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.

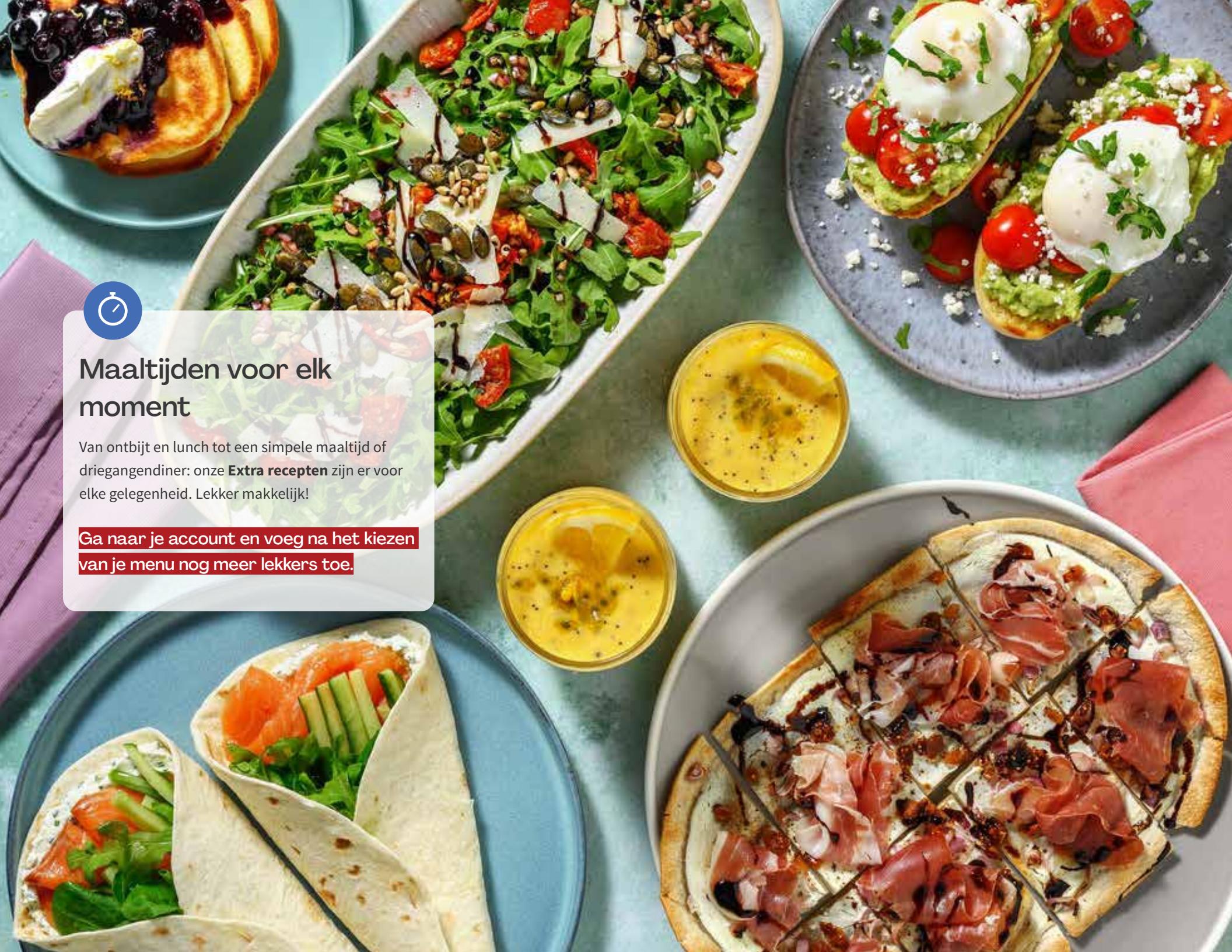
**Eet smakelijk!**



## Maaltijden voor elk moment

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of driegangendiner: onze **Extra recepten** zijn er voor elke gelegenheid. Lekker makkelijk!

**Ga naar je account en voeg na het kiezen van je menu nog meer lekkers toe.**



## 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, 2x kom, garde, kleine pan

## Ingrediënten

Ei* (stuk(s))	2
Biologische boeren karnemelk* (ml)	200
Tarwebloem (g)	150
Bakpoeder (g)	8
Speculaaskruiden (zakje(s))	1
Verge gember* (tl)	5
Roomkaas* (g)	100
Kruidnoten (g)	200
Zelf toevoegen	
Suiker (el)	3
Zonnebloemolie (el)	1
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	2
Zout (tl)	½
Karnemelk (el)	1
[Plantaardige] roomboter (el)	1
Water (el)	4

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4439 / 1061	991 / 237
Vetten (g)	31	7
Waarvan verzadigd (g)	12,9	2,9
Koolhydraten (g)	165	37
Waarvan suikers (g)	65,3	14,6
Vezels (g)	6	1
Eiwitten (g)	30	7
Zout (g)	5	1,1

## Allergenen

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

# Speculaas pancakes met kruidnoten

met roomkaasvulling en gembersiroop | 2 porties



HELLO  
FRESH

Ontbijt Totale tijd: 25 - 30 min.



### 1. Gembersiroop maken

- Rasp de **gember** fijn.
- Voeg de honing, 4 el water, 2 el suiker, de **gember** en een kwart van de **speculaaskruiden** toe aan een kleine pan.
- Laat 6 - 8 minuten inkoken op middelhoog vuur.
- Zet het vuur uit en roer 1 el roomboter erdoorheen tot het gesmolten is. Dek af en houd warm tot serveren.

### 2. Beslag maken

- Klop de **eieren** in een kom.
- Voeg de **karnemelk** toe aan de **eieren** en blijf kloppen tot het eimengsel luchtig is (zie Tip).
- Weeg 150 g **bloem** af en voeg toe aan in een kom, voeg een ½ zakje **bakpoeder** toe, de overige **speculaaskruiden**, ½ tl zout en 1 el suiker.
- Spatel het eimengsel door de **bloem**.

*Tip: Het eimengsel is klaar als je veel luchtbellen ziet.*

### 3. Pannenkoeken bakken

- Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Schep een soeplepel beslag in de pan. Voeg een klein schepje **roomkaas** toe en bak de pannenkoek ongeveer 2 minuten per kant.
- Haal uit de pan en dek de pannenkoeken af onder aluminiumfolie om ze warm te houden.
- Herhaal deze stappen tot al het beslag op is. Voeg telkens wat zonnebloemolie toe als de pan droog wordt.

### 4. Serveren

- Stapel de pannenkoeken op borden en besprenkel met de gembersiroop.
- Garneer met wat **kruidnoten** en serveer de overige **kruidnoten** apart in een kom.

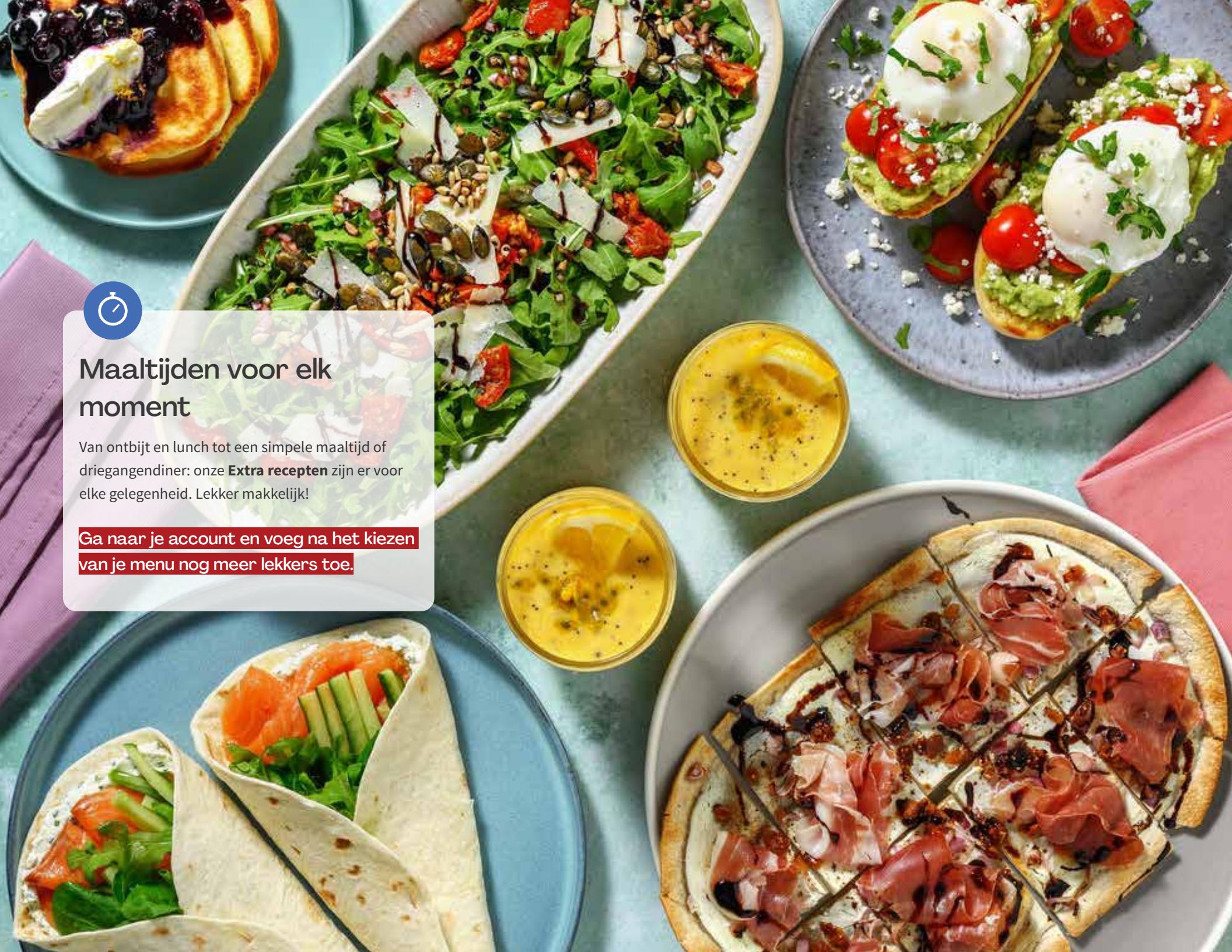
**Eet smakelijk!**



## Maaltijden voor elk moment

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of driegangendiner: onze **Extra recepten** zijn er voor elke gelegenheid. Lekker makkelijk!

**Ga naar je account en voeg na het kiezen van je menu nog meer lekkers toe.**



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Fijne rasp, mengkom, muffinvorm, steelpan, garde, deegroller

## Ingrediënten

Kruidnoten (g)	200
Roomkaas* (g)	300
Handsinaasappel* (stuk(s))	1
Melkchocoladedruppels (g)	100
Zelf toevoegen	
Suiker (g)	50
[Plantaardige] roomboter (g)	50

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1303 /311
Vetten (g)	17
Waarvan verzadigd (g)	11
Koolhydraten (g)	34
Waarvan suikers (g)	22,4
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	5
Zout (g)	0,7

## Allergenen

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

# Mini Sinterklaas cheesecakes

met kruidnoten en chocolate chips | om te delen



HELLO  
FRESH

Bakken Totale tijd: 60 - 70 min.



### 1. Taartbodem voorbereiden

- Vet de muffinvorm in of knip kleine cirkels uit bakpapier om deze in de muffinvorm leggen.
- Laat in een steelpan de roomboter en **chocoladedruppels** in 4 - 5 minuten smelten op middelhoog vuur.
- Voeg ondertussen  $\frac{3}{4}$  van de **kruidnoten** toe aan een keukenmachine en mix tot kleine kruimels (zie Tip).

*Tip: Heb je geen keukenmachine? Voeg de kruidnoten dan toe aan een diepvrieszakje en maal fijn met een deegroller.*

### 3. Vulling maken

- Rasp de schil van de **sinaasappel** met een fijne rasp.
- Snijd met een scherp mes de schil en het witte vlies van de **sinaasappel**. Snijd de **sinaasappel** in dunne plakjes.
- Klop in een mengkom de **roomkaas**, **sinaasappelrasp** en suiker tot een luchtig geheel.
- Verdeel de **roomkaas** over de muffinvormpjes, zet in de koelkast en laat 3 - 4 uur koelen.

### 2. Bodem maken

- Meng de **kruidnootkruimels** met de gesmolten **chocolade**.
- Verdeel het kruidnotenmengsel over de muffinvorm.
- Duw het mengsel aan met de achterkant van een lepel.
- Zet in de koelkast en laat koelen tijdens het voorbereiden van de vulling.

### 4. Serveren

- Haal de mini-cheesecakes uit de koelkast en verdeel over een serveerschaal.
- Garneer met de **sinaasappelschijfjes** en de overige **kruidnoten**.

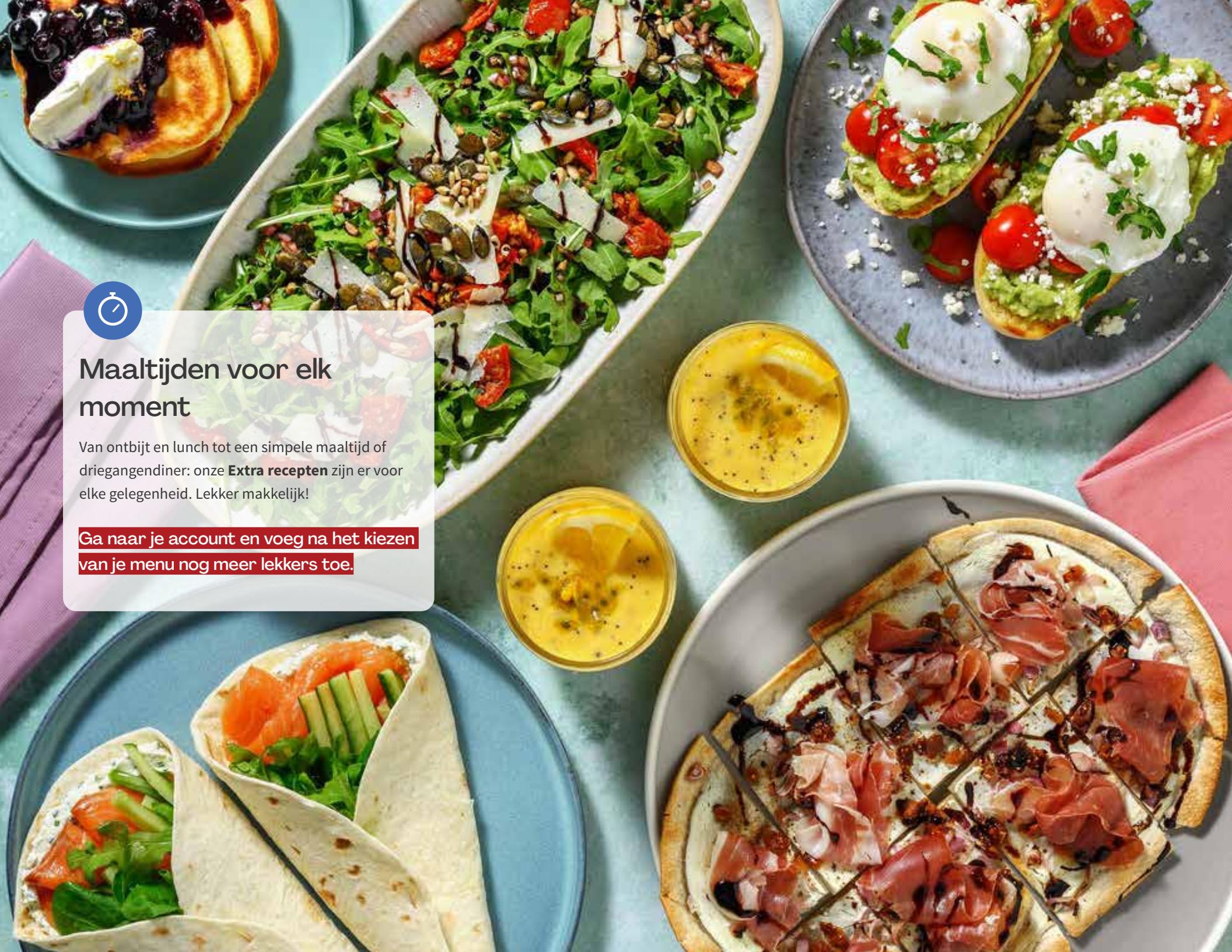
**Eet smakelijk!**



## Maaltijden voor elk moment

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of driegangendiner: onze **Extra recepten** zijn er voor elke gelegenheid. Lekker makkelijk!

**Ga naar je account en voeg na het kiezen van je menu nog meer lekkers toe.**





## Feestelijke gourmetbox

4 porties | feestelijke recepten met gegrilde groenten, vlees en vis

Totale tijd: 75-85 min.



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.

## Benodigdheden

6x kom, ovenschaal, steelpan, kleine kom

### Ingrediënten voor 4 personen

Ontbijtspek* (plakje(s))	6
Gemarineerde steak* (stuk(s))	2
Kipfilet* (stuk(s))	2
Garnalen* (g)	240
Zalmfilet* (stuk(s))	2
Teriyakisaus (g)	50
Witte demi-baguette (stuk(s))	4
Roomboter* (g)	150
Verge bladpeterselie en bieslook* (g)	40
Knoflookteent (stuk(s))	3
Courgette* (stuk(s))	1
Paprika* (stuk(s))	2
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	1
Aardappelpartjes* (g)	600
Pindasaus* (g)	120
Whiskeysaus* (g)	120
Appel* (stuk(s))	2
Koekjesdeeg chocolade* (pak(ken))	½
Snoeptomaten* (g)	500
Citroenmayo met zwarte peper (g)	100
Gemalen kaneel (tsp)	1.5
Varkensworstje met tomaat en rozemarijn (stuk(s))	4
Half-on-half gehakt Italiaans gekruid (g)	200
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	4
Peper & zout	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	706 / 169
Vetten (g)	10
Waaranvan verzadigd (g)	3,3
Koolhydraten (g)	11
Waaranvan suikers (g)	2,9
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	7
Zout (g)	0,5

## Feestelijke gourmetbox



### 1. Brood en kruidenboter klaarmaken

Verwarm de oven voor op 200 graden. Laat de **boter** op kamertemperatuur komen. Snijd de **bieslook** en **peterselie** fijn. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Meng in een kleine kom 125 g **roomboter** met 2/3 van de **verse kruiden** en 2/3 van de **knoflook**. Breng op smaak met peper en zout. Houd apart om later met het **brood** aan tafel te serveren. Bak het **brood** 6 - 8 minuten in de oven.



### 2. Aardappelen bakken

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

**Aan tafel:** Voeg de aardappelen en 1 el van de knoflookboter toe aan een gourmetpannetje en bak een paar minuten.



### 4. Vlees bereiden

Voeg het **gehakt** toe aan een kom en breng op smaak met peper en zout. Kneed tot kleine gehaktballetjes en leg op een bord. Snijd de **worstjes** in drie delen en halveer het **spek**. Wikkel het **spek** om de **worstjes** en leg op een bord. Snijd de **kip** in stukjes van 4 cm. Meng in een kom met de overige **teriyakisaus**. Snijd de **biefstuk** in stukjes van 4 cm en leg op een bord. Verwarm de **pindasaus** in een steelpan op middelhoog vuur.

**Aan tafel:** Bak het **vlees** op de gourmet en serveer met de **pindasaus**, **citroenmayonaise** en **cocktailsaus**.

### 5. Groenten bereiden

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

**Aan tafel:** Bak de **courgette** en **paprika** op de plaat.



### 6. Nagerecht bereiden

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

**Tip:** Je gebruikt maar de helft van het koekjesdeeg. Volg de instructies op de verpakking om koekjes te maken van het overgebleven deeg!

**Aan tafel:** Bak de **appel** een paar minuten in een gourmetpannetje, of tot de **appel** zacht wordt. Voeg een laagje van het verkruimelde **koekjesdeeg** toe en bak een paar minuten, of tot het **deeg** knapperig wordt.

## 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, mengkom, ovenschaal, bakpapier

## Ingrediënten

Ei* (stuk(s))	2
Mix voor chocoladecake (g)	400
Kruidnoten (g)	200
Speculaaskruiden (zakje(s))	1
Roomkaas* (g)	100
Zelf toevoegen	
Suiker (el)	2
Water (ml)	80
[Plantaardige] roomboter (g)	40

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1316 /314
Vetten (g)	9
Waarvan verzadigd (g)	5,2
Koolhydraten (g)	51
Waarvan suikers (g)	28,9
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	6
Zout (g)	1,4

## Allergenen

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

# Sinterklaasbrownies

met kruidnoten en speculaasglazuur | 9 stuks



HELLO  
FRESH

Bakken Totale tijd: 40 - 50 min.



### 1. Beslag maken

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Weeg de roomboter af en snijd in blokjes. Zet opzij en laat op kamertemperatuur komen.
- Bekleed een vierkante bakvorm of ovenschaal van 20 x 20 cm met bakpapier.
- Klop in een grote kom de **eieren**, roomboter, water en **cakemix** tot een glad beslag.

### 3. Glazuur maken

- Voeg de **roomkaas**, suiker en de helft van de **speculaaskruiden** toe aan een mengkom.
- Mix met een handmixer tot een luchtig mengsel.
- Hak de overige **kruidnoten** grof.

### 2. Brownies bakken

- Giet het beslag in de bakvorm.
- Druk de helft van de **kruidnoten** zachtjes in de bovenkant van het beslag.
- Bak de brownies 20 - 25 minuten in de oven.
- Haal de schaal uit de oven en laat afkoelen.

### 4. Serveren

- Verdeel het glazuur over de brownies.
- Strooi de **kruidnoten** erover.
- Strooi de overige **speculaaskruiden** erover.

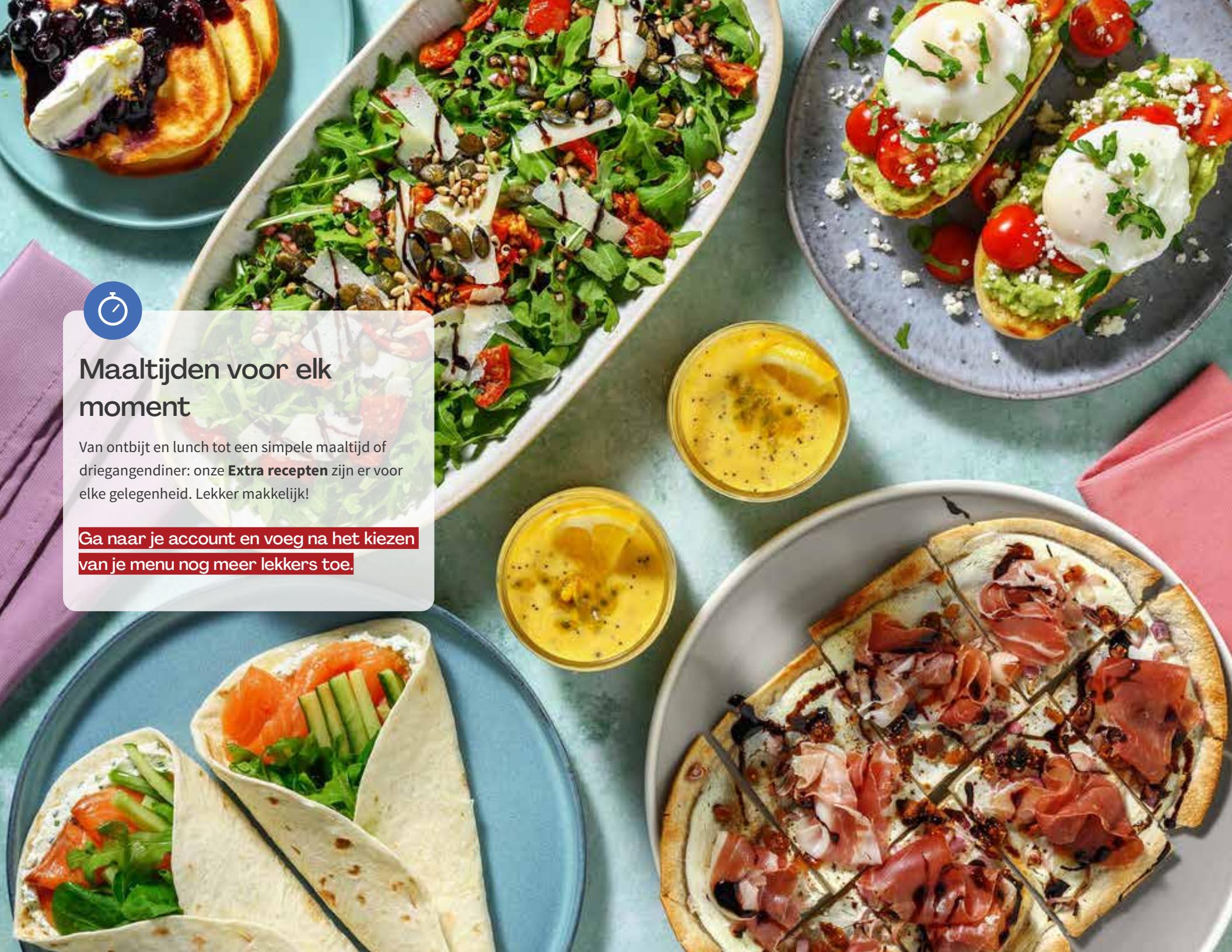
**Eet smakelijk!**



## Maaltijden voor elk moment

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of driegangendiner: onze **Extra recepten** zijn er voor elke gelegenheid. Lekker makkelijk!

**Ga naar je account en voeg na het kiezen van je menu nog meer lekkers toe.**



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Kom, steelpan

## Ingrediënten

Rode wijn (ml)	561
Handsinaasappel* (stuk(s))	2
Citroen* (stuk(s))	½
Gemalen kaneel (tl)	1½
Verge gember* (tl)	5
Zelf toevoegen	
Bruine basterdsuiker (el)	4
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	2

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	182 /43
Vetten (g)	0
Waarvan verzadigd (g)	0
Koolhydraten (g)	11
Waarvan suikers (g)	9,3
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	0
Zout (g)	0

## Allergenen

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

# Zelfgemaakte glühwein

met verse sinaasappel en gember | 4 porties



Drankjes Totale tijd: 20 min.



### 1. Voorbereiden

- Schil de **gember** en snijd in dunne plakjes.
- Snijd 1 **sinaasappel** en de helft van de **citroen** in plakjes.
- Pers de andere **sinaasappel** uit in een kom.

### 2. Laten pruttelen

- Giet de **rode wijn** in een pan, voeg de suiker toe en laat het op laag vuur pruttelen.
- Roer 6 - 8 minuten, tot de suiker is opgelost.

### 3. Op smaak brengen

- Voeg het **sinaasappelsap**, de **gember**, de **kaneel**, de honing en de **citroen-** en **sinaasappelschijfjes** toe aan de pan.
- Breng de glühwein zachtjes aan de kook op middelhoog vuur.
- Laat 8 - 10 minuten pruttelen, maar zorg ervoor dat het niet kookt.

### 4. Serveren

- Giet de glühwein in hittebestendige glazen en serveer warm (zie Tip).

**Tip:** Voeg eventueel extra honing toe naar smaak.

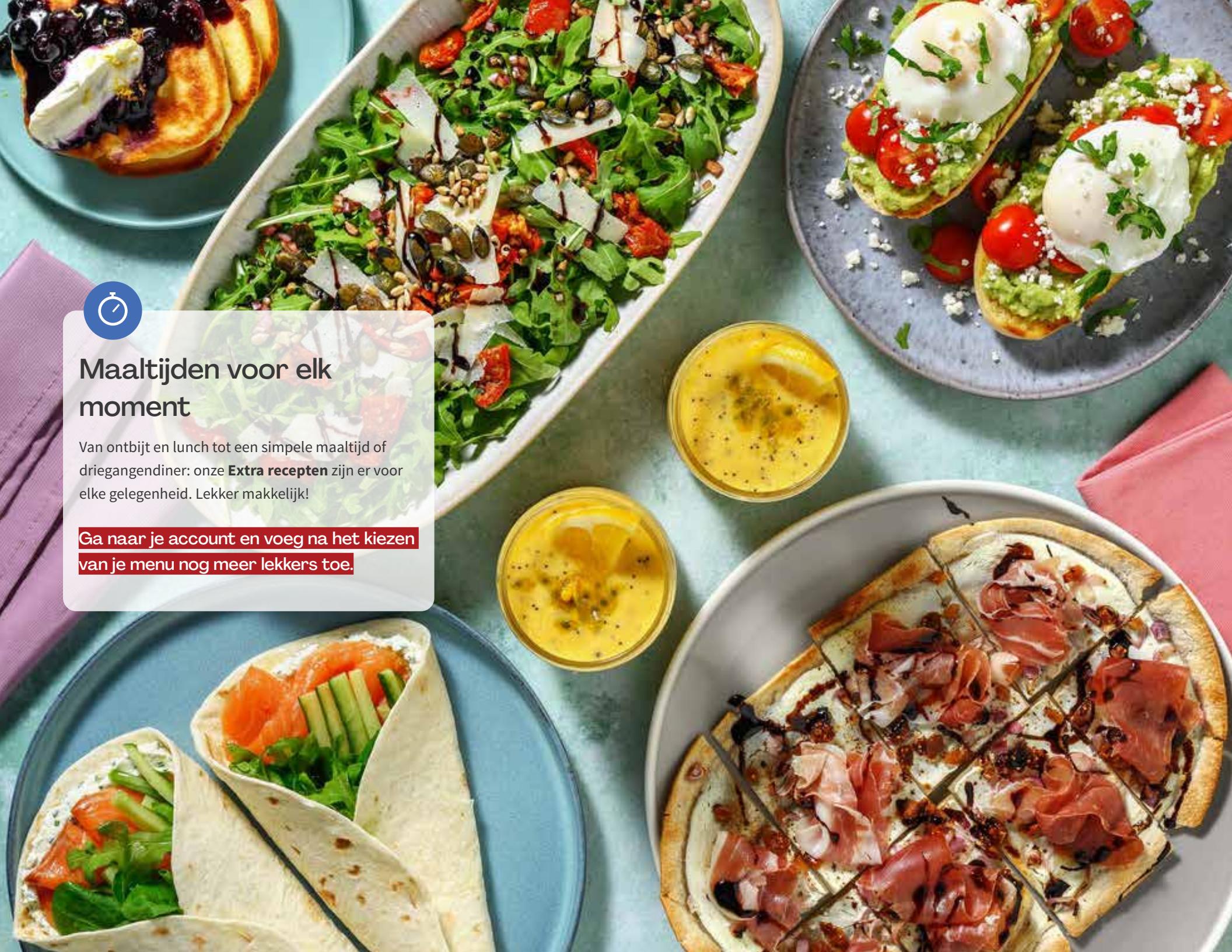
**Geniet ervan!**



## Maaltijden voor elk moment

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of driegangendiner: onze **Extra recepten** zijn er voor elke gelegenheid. Lekker makkelijk!

**Ga naar je account en voeg na het kiezen van je menu nog meer lekkers toe.**



## Klaar om te koken?

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

### Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, koekenpan

### Ingrediënten

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

\* in de koelkast bewaren

### Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3079 /736	748/179
Vetten (g)	50	12
Waaran verzadigd (g)	11,2	2,7
Koolhydraten (g)	43	10
Waaran suikers (g)	3,8	0,9
Vezels (g)	6	2
Eiwitten (g)	25	6
Zout (g)	1,2	0,3

### Allergenen

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

# Toast met avocado en roerei

met tuinkers en tomaat | 2 porties



Ontbijt Totale tijd: 20 - 25 min.



### 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Halveer de **avocado** en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in dunne plakken.
- Snijd de **tomaat** in partjes.

### 2. Brood roosteren

- Snid de **ciabatta** in de lengte doormidden. Leg het **brood** op een bakplaat met bakpapier en sprenkel de olijfolie over de helften.
- Bak 5 - 7 minuten in de oven.

### 3. Roerei bakken

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

### 4. Serveren

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

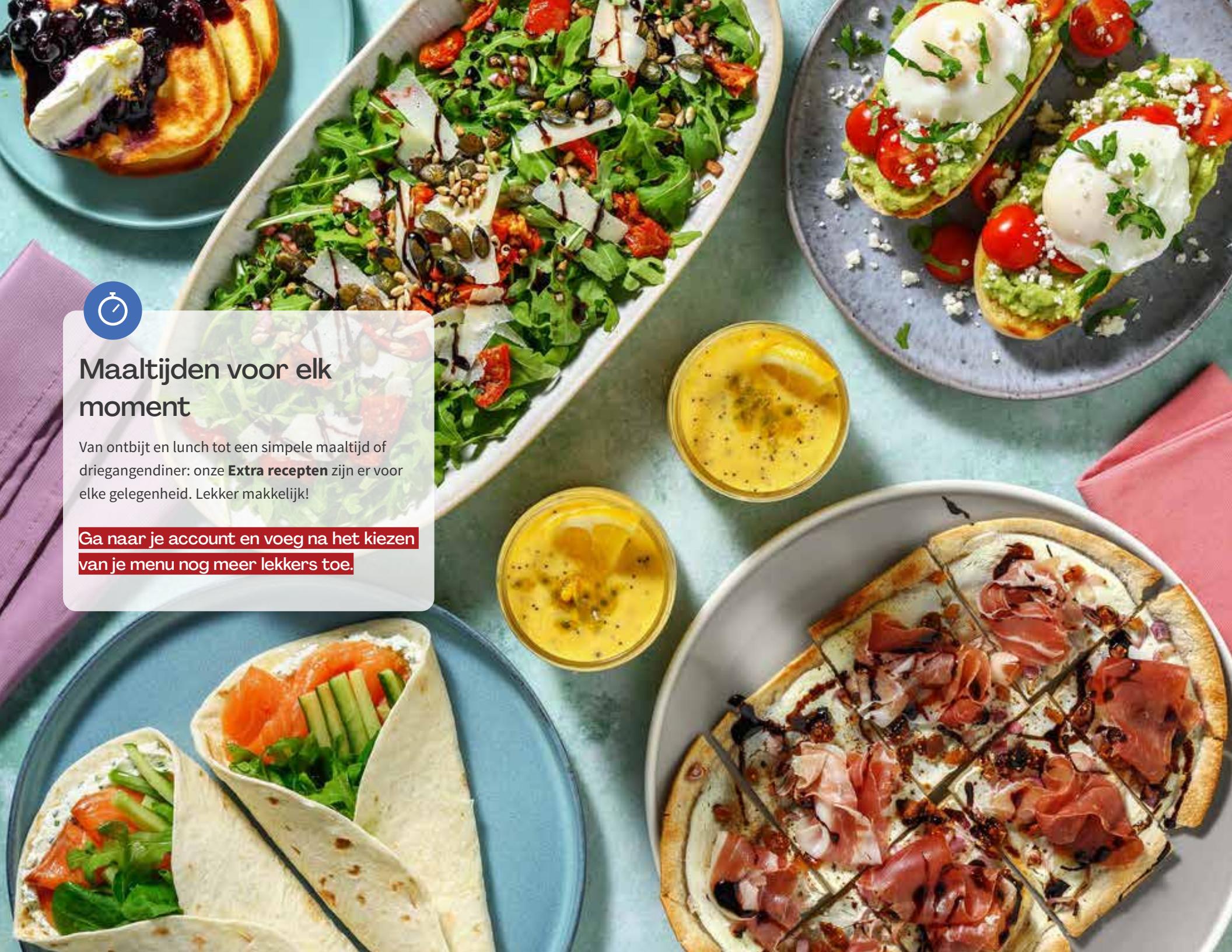
**Eet smakelijk!**



## Maaltijden voor elk moment

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of driegangendiner: onze **Extra recepten** zijn er voor elke gelegenheid. Lekker makkelijk!

**Ga naar je account en voeg na het kiezen van je menu nog meer lekkers toe.**



Ontbijtbox

## Begin de dag vol vitaminen!

**1** American pancakes met blauwe bessen  
met honing-mascarponesaus

**2** Crackers met gekookte eieren en tuinkers

**3** Griekse yoghurtbowl met appel en bosbessenjam

### Contact

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

# American pancakes met blauwe bessen

met honing-mascarponesaus | 2 porties

20 min.



#### Benodigdheden

Grote koekenpan, kleine kom, 2x kom, garde

#### Ingrediënten voor 2 personen

Tarwebloem (g)	200
Mascarpone* (g)	50
Blauwe bessen* (g)	125
Biologische boeren karnemelk* (ml)	200
Bakpoeder (g)	8
Ei* (stuk(s))	2
<b>Zelf toevoegen</b>	
Zout (tl)	½
Zonnebloemolie (el)	1
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	1
Suiker (el)	1

\*in de koelkast bewaren

#### Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2874 /687	778 /186
Vetten (g)	24	6
waarvan verzadigd (g)	10	2,7
Koolhydraten (g)	95	26
waarvan suikers (g)	24,1	6,5
Vezels (g)	6	2
Eiwitten (g)	25	7
Zout (g)	3,2	0,9

#### 1. Beslag maken

- Klop de **eieren** los in een kom. Voeg dan de **karnemelk** toe en klop tot een luchtig mengsel ontstaat (zie Tip).
- Voeg in een andere kom de **bloem**, de zout, de suiker en ½ zakje **bakpoeder** toe.
- Spatel het eimengsel door de **bloem**.

*Tip:* blijf kloppen tot je veel luchtbellen ziet.

#### 2. Pannenkoeken bakken

- Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een grote koekenpan op middelhoog vuur. Giet een volle pollepel met beslag in de pan.
- Bak de pannenkoeken in 2 minuten per kant bruin. Haal uit de pan en dek af met aluminiumfolie om warm te houden.
- Herhaal tot je al het beslag hebt gebruikt. Voeg tussendoor meer zonnebloemolie toe als dat nodig is.

#### 3. Saus maken

- In een kleine kom meng je de **mascarpone** met de honing.

#### 4. Serveren

- Serveer de pannenkoeken op borden. Top af met een toefje honing-mascarponesaus en strooi de **blauwe bessen** over de pannenkoeken. Besprenkel met honing naar smaak.

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

# Crackers met gekookte eieren en tuinkers

2 ontbijtdagen voor 2 personen | 4 porties

10 min.



## Benodigdheden

Steelpan

## Ingrediënten voor 2 personen

Roomkaas* (g)	100
Kerriepoeder (zakje(s))	1
Tuinkers* (g)	20
Crackers (stuk(s))	12
Ei* (stuk(s))	6

## Zelf toevoegen

Peper en zout	naar smaak
---------------	------------

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	719 /172
Vetten (g)	11
waarvan verzadigd (g)	3,1
Koolhydraten (g)	2
waarvan suikers (g)	0,6
Vezels (g)	4
Eiwitten (g)	8
Zout (g)	0,5

## Allergenen

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

# Griekse yoghurtbowl met appel en bosbessenjam

2 ontbijtdagen voor 2 personen | 4 porties

10 min.



## Benodigdheden

Kleine kom

## Ingrediënten voor 2 personen

Yoghurt Griekse stijl* (g)	500
Appel* (stuk(s))	2
Chiazaad (g)	20
Bosbessenjam (g)	30

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	504 /120
Vetten (g)	7
waarvan verzadigd (g)	3,7
Koolhydraten (g)	10
waarvan suikers (g)	8,3
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	3
Zout (g)	0,1

1. Verwijder het klokhuis van de **appel** en snijd een halve **appel** per persoon in plakjes.

2. Serveer 125 g **Griekse yoghurt** per persoon in een kleine kom.

3. Garneer elke kom met de gesneden **appel** en ¼ van de **chiazaadjes** en **bosbessenjam**.

4. Herhaal het recept voor het tweede ontbijt de volgende dag.

**Eet smakelijk!**

## 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, koekenpan

## Ingrediënten

Witte tortilla (stuk(s))	4
Geraspte Goudse kaas* (g)	75
Kipfilet* (stuk(s))	2
Barbecuesaus (g)	50
Ui (stuk(s))	1
Groene paprika* (stuk(s))	1
Biologische crème fraîche* (g)	50
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] roomboter (el)	1
Peper & zout	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2879 /688	720 /172
Vetten (g)	32	8
Waarvan verzadigd (g)	18,2	4,5
Koolhydraten (g)	55	14
Waarvan suikers (g)	10,1	2,5
Vezels (g)	5	1
Eiwitten (g)	41	10
Zout (g)	2,1	0,5

## Allergenen

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

# Quesadilla's met pulled chicken

met paprika en barbecuesaus | 2 porties



Lunch Totale tijd: 25 min.



### 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snij de **paprika** in reepjes.
- Snij de **ui** in halve ringen.

### 2. Kip bakken

- Breng de **kip** op smaak met zout en peper. Verhit de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **kip** 2 - 3 minuten per kant. Zet het vuur lager en bak nog 4 - 5 minuten, of tot de **kip** gaar is.
- Haal de **kip** uit de pan en trek het vlees met twee vorken uit elkaar.
- Voeg de **kip** terug toe aan de pan, samen met de **paprika**, **ui** en **barbecuesaus**.
- Laat 4 - 5 minuten sudderen op middelhoog vuur.

### 3. Quesadilla's maken

- Leg de **tortilla's** op een bakplaat met bakpapier. Verdeel de **kip** en groenten toe aan op een de helft van de **tortilla**.
- Bestrooi de **geraspte kaas** erboven en vouw de **tortilla**.
- Plaats de quesadilla's in de oven en bak 5 - 7 minuten, of tot goudbruin.

### 4. Serveren

- Serveer de quesadilla's met de **crème fraîche** ernaast.

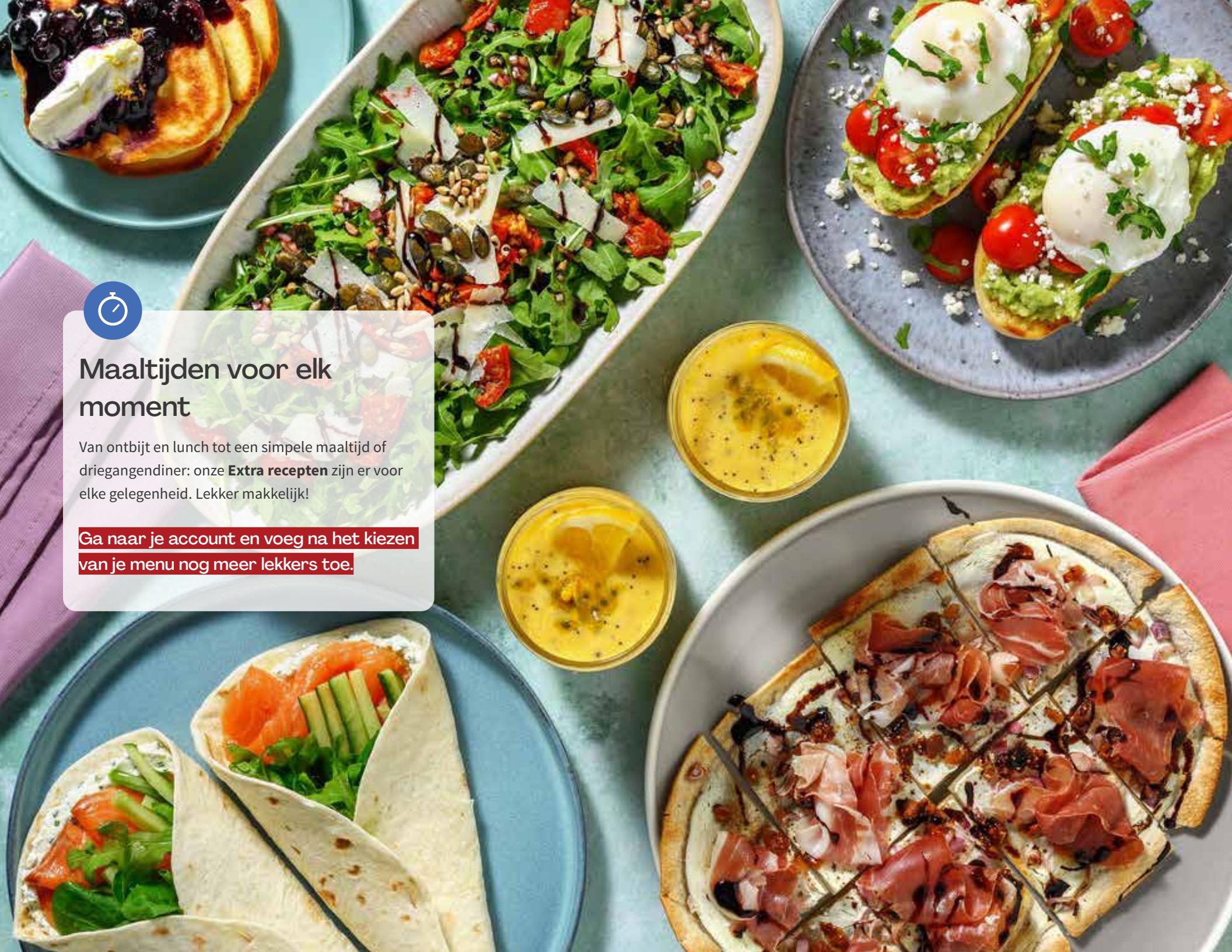
**Eet smakelijk!**



## Maaltijden voor elk moment

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of driegangendiner: onze **Extra recepten** zijn er voor elke gelegenheid. Lekker makkelijk!

**Ga naar je account en voeg na het kiezen van je menu nog meer lekkers toe.**



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Kom, pan met deksel, kleine kom, koekenpan

## Ingrediënten

Kipfilet*	1
Spinazie*	100
Paprika*	1
Rode cherrymaten	125
Griekse kruidenmix	1
Parel Couscous	75
Feta*	50
Pesto genovese*	40
Zelf toevoegen	
Extra vierge olijfolie	2
Rodewijnazijn	½
Zonnebloemolie	½
Peper & zout	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2318 /554	652 /156
Vetten (g)	34	10
Waarvan verzadigd (g)	8,3	2,3
Koolhydraten (g)	33	9
Waarvan suikers (g)	6,8	1,9
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.

# Salade met kip en pestodressing

met feta, parelcouscous en verse groenten | 2 porties



HELLO  
FRESH

Lunch Totale tijd: 15 min.



### 1. Koken

- Breng ruim water aan de kook in een pan of steelpan en kook de **parelcouscous**, afgedekt, 12 - 14 minuten. Giet af en laat uitstomen.

### 2. Kip bakken

- Snijd de **kipfilet** in blokjes.
- Meng in een kom de **kip** en de helft van de **Griekse kruidenmix**. 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 houd apart.

### 3. Groenten bereiden

- Snijd de **paprika** in blokjes.
- Snijd de **cherrymaten** in vieren.
- Snijd de **spinazie** grof.
- Meng in een kleine kom de extra vierge olijfolie, **pesto**, rodewijnazijn en de overige **Griekse kruidenmix**. Breng op smaak met peper en zout.

### 4. Serveren

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

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

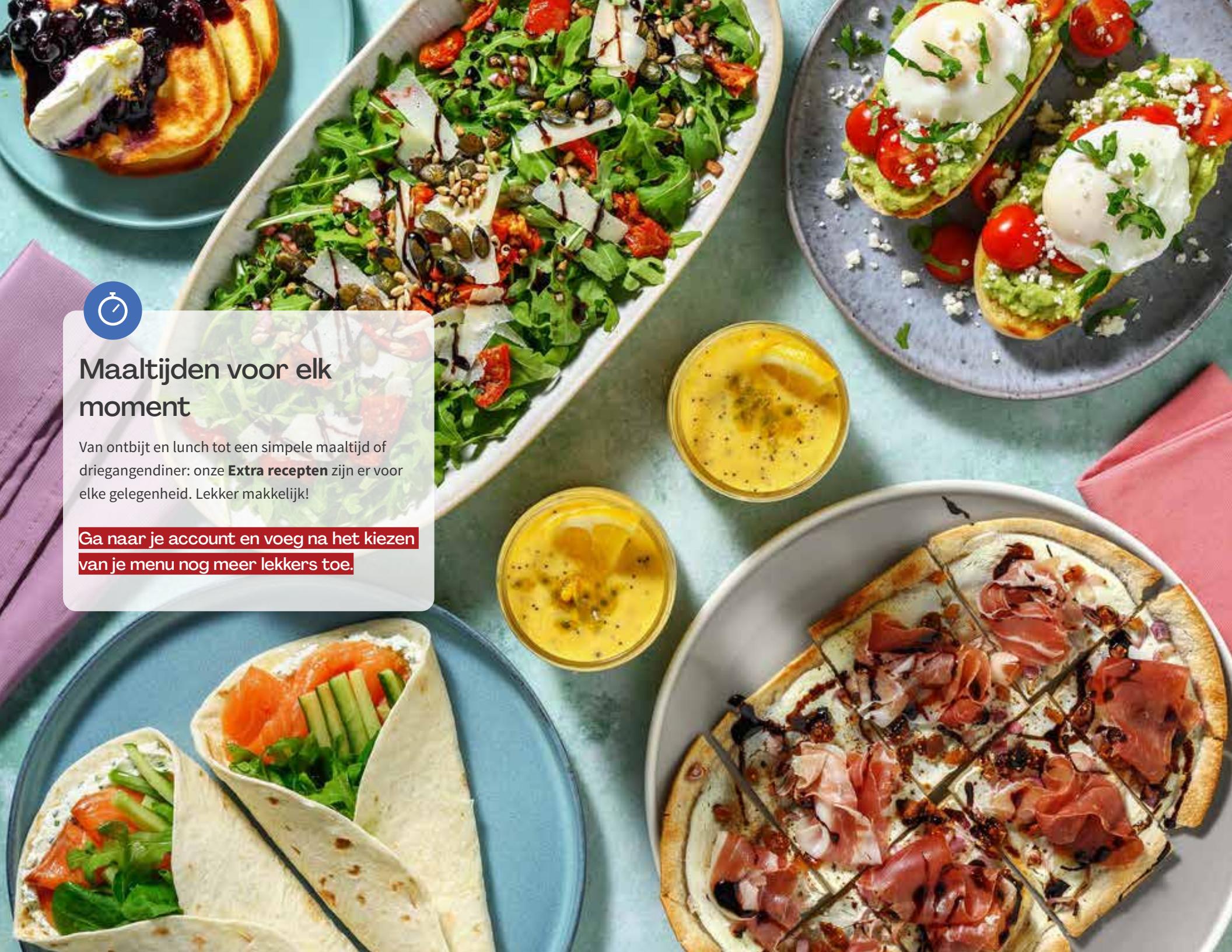
**Eet smakelijk!**



## Maaltijden voor elk moment

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of driegangendiner: onze **Extra recepten** zijn er voor elke gelegenheid. Lekker makkelijk!

**Ga naar je account en voeg na het kiezen van je menu nog meer lekkers toe.**



## 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

Raclettekaas* (g)	200
Witte demi-baguette (stuk(s))	2
Achterham* (plakje(s))	4
Gesneden augurken* (g)	50
Zelf toevoegen	
Mosterd (el)	1

\* in de koelkast bewaren

### Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2958 /707	1017 /243
Vetten (g)	30	10
Waarvan verzadigd (g)	16,5	5,7
Koolhydraten (g)	67	23
Waarvan suikers (g)	2,8	1
Vezels (g)	5	2
Eiwitten (g)	41	14
Zout (g)	4,5	1,6

### Allergenen

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

# Raclettesandwich

met ham en augurk | 2 porties



Lunch Totale tijd: 15 - 20 min.



#### 1. Brood bakken

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Bak de **broden** 6 - 8 minuten.

#### 2. Kaas laten smelten

- Verhit een koekenpan op laag vuur en laat de **kaas** in 5 - 6 minuten langzaam smelten.

#### 3. Sandwich maken

- Snijd de **broden** open en besmeer met de mosterd.

#### 4. Serveren

- Beleg het **brood** met de **ham** en giet de gesmolten **kaas** eroverheen.
- Garneer met de **augurken**.

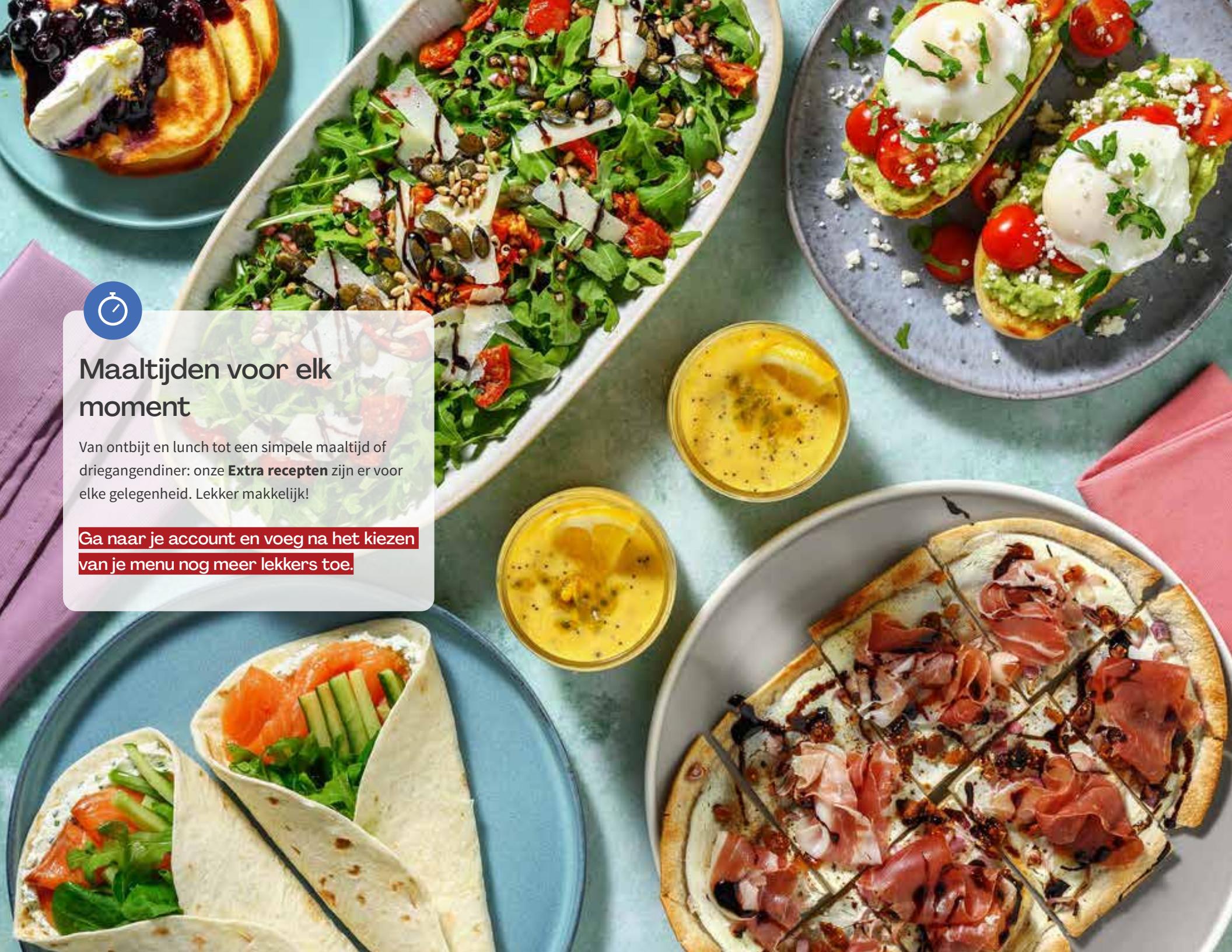
**Eet smakelijk!**



## Maaltijden voor elk moment

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of driegangendiner: onze **Extra recepten** zijn er voor elke gelegenheid. Lekker makkelijk!

**Ga naar je account en voeg na het kiezen van je menu nog meer lekkers toe.**



## 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, grote kom, fijne rasp, handmixer

## Ingrediënten

Limoen* (stuk(s))	1
Mascarpone* (g)	100
Slagroom* (ml)	200
Passievrucht* (stuk(s))	2
Speculaasstukjes (g)	120
Mango* (stuk(s))	1
Zelf toevoegen	
Suiker (el)	4

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

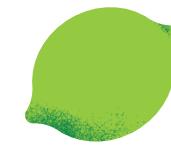
	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	913 /218
Vetten (g)	14
Waarvan verzadigd (g)	9
Koolhydraten (g)	20
Waarvan suikers (g)	14,4
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	2
Zout (g)	0,2

## Allergenen

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

# Passievrucht-mangocheesecake in een glas

met limoen en speculaasstukjes | 4 porties



HELLO  
FRESH

Dessert Totale tijd: 60 - 70 min.



### 1. Voorbereiden

- Rasp de schil van de **limoen** met een fijne rasp. Pers de **limoen** uit.
- Schil de **mango** en snijd in blokjes.
- Voeg de **mango** toe aan een hoge kom en pureer met een staafmixer tot een gladde puree.

### 2. Opkloppen

- Meng in een grote kom de **mascarpone** met de suiker.
- Voeg 2 tl **limoensap** en 1 tl **limoenrasp** toe.
- Klop met een garde of handmixer tot een gladde massa.
- Voeg geleidelijk de **room** toe en klop in 3 - 6 minuten tot een stevige mousse.

### 3. Glazen vullen

- Zet vier glazen neer en gebruik de helft van de **speculaasstukjes** om er een bodemlaag in te leggen.
- Verdeel de helft van de mousse over de speculaaslaag.
- Verdeel de helft van de mangopuree over de mousse.
- Herhaal de stappen om een tweede laag te maken.

### 4. Serveren

- Halveer de **passievrucht**.
- Schep het vruchtvlees eruit en verdeel over de glazen.

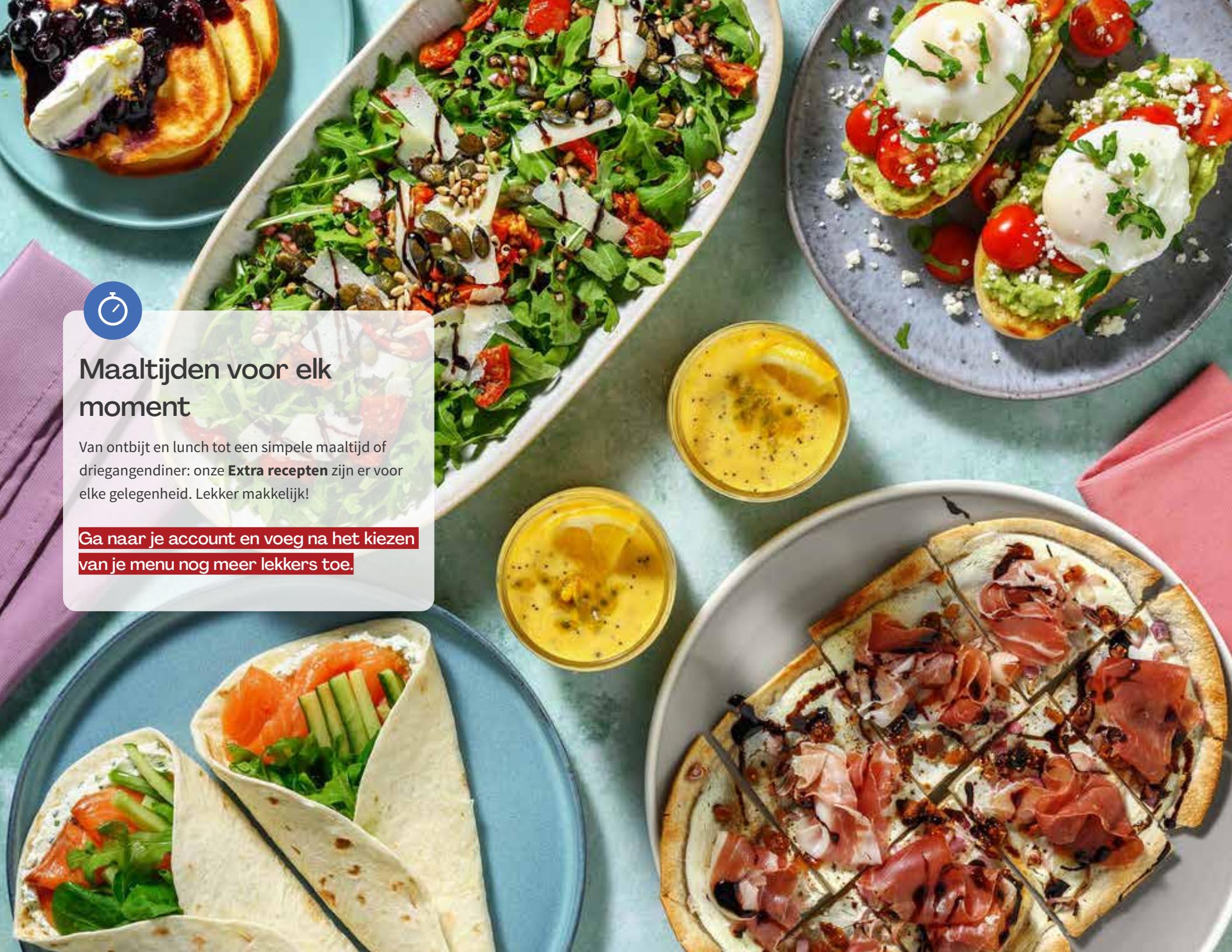
**Eet smakelijk!**



## Maaltijden voor elk moment

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of driegangendiner: onze **Extra recepten** zijn er voor elke gelegenheid. Lekker makkelijk!

**Ga naar je account en voeg na het kiezen van je menu nog meer lekkers toe.**



## 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 met deksel, koekenpan

## Ingrediënten

Briochebroodje (stuk(s))	2
Zuurkool* (g)	125
Ontbijtspek* (plakje(s))	4
Geraspte oude Goudse kaas* (g)	100
Currysaus* (ml)	40
Zelf toevoegen	
Mosterd (el)	1
[Plantaardige] roomboter (el)	½

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2234 /534	922 /220
Vetten (g)	28	12
Waarvan verzadigd (g)	16,5	6,8
Koolhydraten (g)	45	19
Waarvan suikers (g)	10,8	4,5
Vezels (g)	5	2
Eiwitten (g)	24	10
Zout (g)	3,8	1,6

## Allergenen

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

# Winterse tosti met zuurkool

met ontbijtspek en Goudse kaas | 2 porties



Lunch Totale tijd: 15 - 20 min.



### 1. Spek bakken

- Verhit een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak het **ontbijtspek** 4 - 5 minuten, of tot het knapperig is.
- Haal uit de pan en laat afkoelen.

### 2. Tosti maken

- Snijd de **brioche** open.
- Smeer de mosterd op de **brioche**.
- Beleg de **brioche** met **zuurkool**, **ontbijtspek** en **kaas**.

### 3. Tosti bakken

- Verwarm een tosti-ijzer en leg de tosti erin (zie Tip).
- Grill 5 - 6 minuten, of tot de **kaas** gesmolten is.

**Tip:** Heb je thuis geen tosti-ijzer? Je kunt de tosti ook in een koekenpan maken. Verhit 1/2 el roomboter per persoon in de koekenpan op middelhoog vuur en rooster de tosti's 2 - 3 minuten per kant.

### 4. Serveren

- Snijd de tosti doormidden en serveer met de **currysaus**.

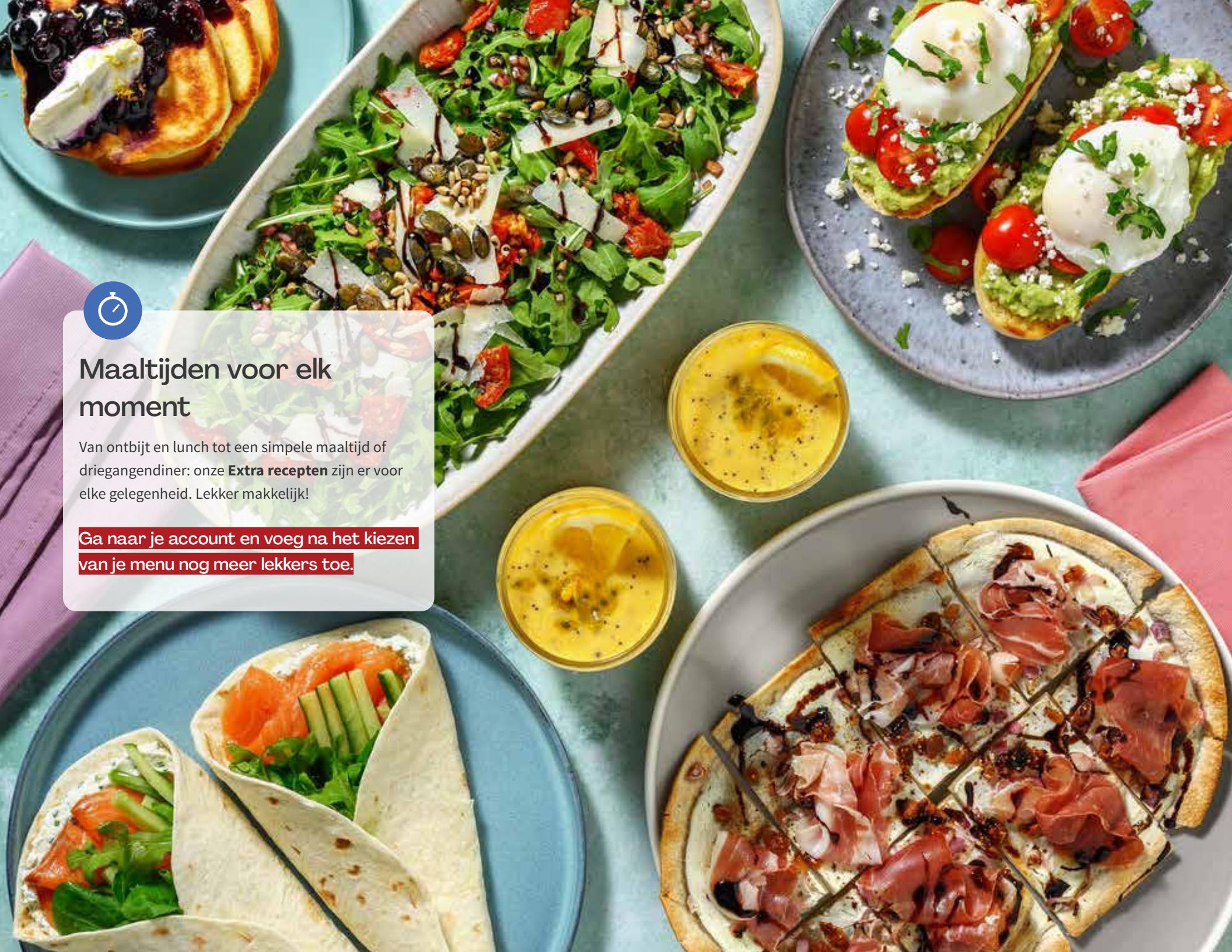
**Eet smakelijk!**



## Maaltijden voor elk moment

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of driegangendiner: onze **Extra recepten** zijn er voor elke gelegenheid. Lekker makkelijk!

**Ga naar je account en voeg na het kiezen van je menu nog meer lekkers toe.**



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Kom

## Ingrediënten

Mozzarella* (bol(len))	1
Geraspte Goudse kaas* (g)	75
Verse bladpeterselie* (g)	10
Roomboter* (g)	125
Knoflookteent (stuk(s))	1
Witte demi-baguette (stuk(s))	2
Verse Indiase dahlsoep* (ml)	1000
Zelf toevoegen	
Peper & zout	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	753 /180
Vetten (g)	11,7
Waarvan verzadigd (g)	8
Koolhydraten (g)	13,4
Waarvan suikers (g)	1,5
Vezels (g)	2,2
Eiwitten (g)	5,5
Zout (g)	0,8

## Allergenen

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

## Soep

De bereidingswijze van de soep vind je op de verpakking.

## Verge Indiase dahlsoep met mozzarella-knoflookbrood

met zelfgemaakte peterselie-knoflookboter | om te delen



HELLO  
FRESH

Voorafje Totale tijd: 10 min.



### 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Haal de **roomboter** uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn en snijd de **peterselie** fijn.
- Snijd de **mozzarella** in grote stukken.

### 2. Knoflookboter maken

- Voeg de zachte **roomboter** toe aan een kom.
- Meng de **roomboter** met de **knoflook** en  $\frac{1}{2}$  van de **peterselie**.
- Breng op smaak met peper en zout.

### 3. Knoflookbrood bakken

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

### 4. Serveren

- Leg het knoflookbrood op een serveerschaal.
- Bestrooi met de overige **kruiden**.

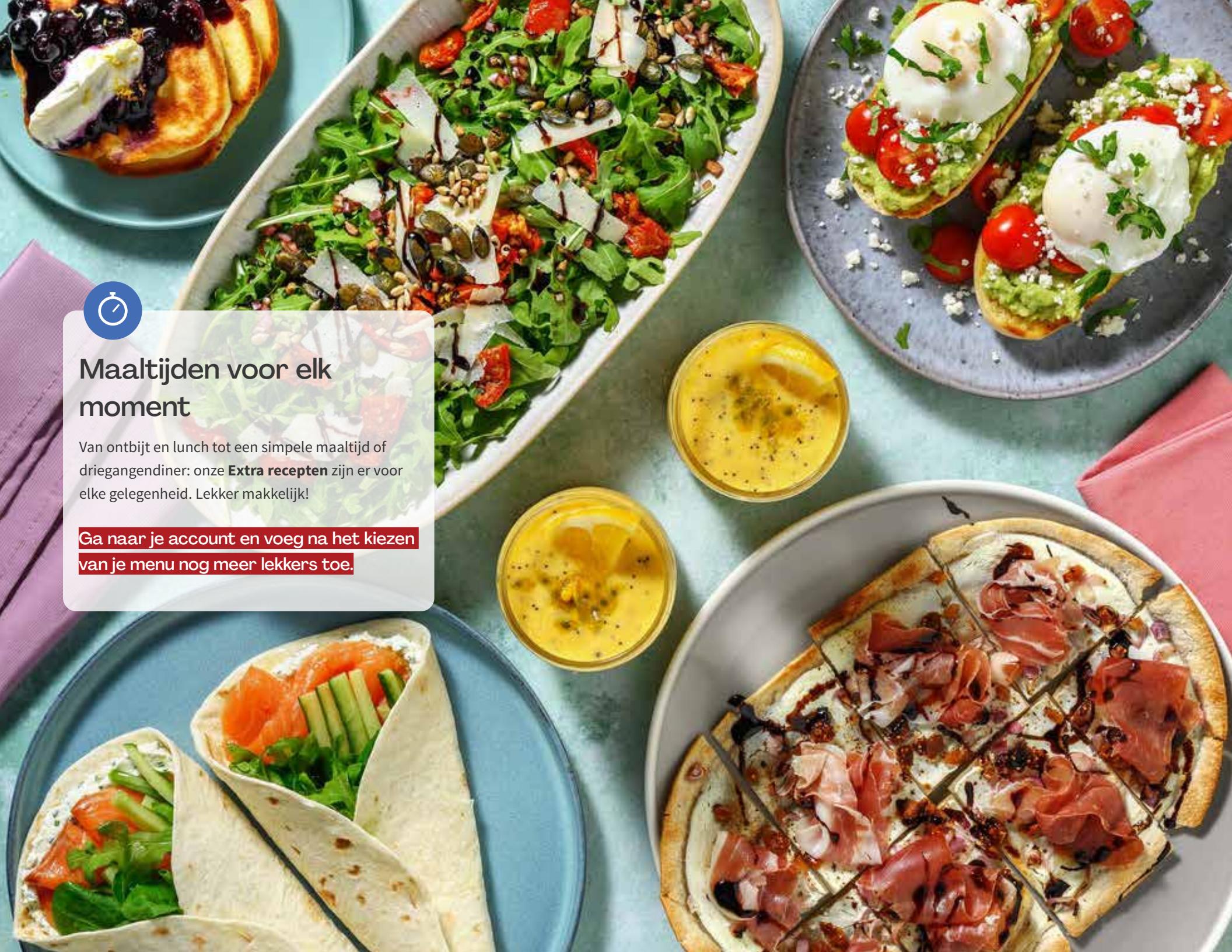
**Eet smakelijk!**



## Maaltijden voor elk moment

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of driegangendiner: onze **Extra recepten** zijn er voor elke gelegenheid. Lekker makkelijk!

**Ga naar je account en voeg na het kiezen van je menu nog meer lekkers toe.**



## 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.

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom

## Ingrediënten

Knoflookteentjes (stuk(s))	2
Geraspte Italiaanse kaas* (g)	125
Pesto genovese* (g)	40
Witte demi-baguette (stuk(s))	4
Verge tomatensoep met gehaktballetjes* (ml)	1000
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	4

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	756 /180
Vetten (g)	9,6
Waaran verzadigd (g)	3,1
Koolhydraten (g)	17,9
Waaran suikers (g)	2,2
Vezels (g)	1,3
Eiwitten (g)	5,5
Zout (g)	1,1

## Allergenen

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

## Soep

De bereidingswijze van de soep vind je op de verpakking.

# Verse tomatensoep met gehaktballetjes en extra cheesy pesto-knoflookbrood met Italiaanse kaas | om te delen



HELLO  
FRESH

Voorafje Totale tijd: 20 - 25 min.



### 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Pers de **knoflook** of snij fijn.
- Meng in een kom de **knoflook**, de **kaas**, de **pesto** en de olijfolie.

### 2. Baguettes bereiden

- Snijd het **brood** in plakken, maar snijd de plakken niet helemaal door.
- Leg het **brood** op een bakplaat met bakpapier.
- Vul het **brood** 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.

### 3. Brood bakken

- 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.

### 4. Serveren

- Leg het **brood** op een serveerschaal.
- Laat iets afkoelen. Scheur of snij dan in plakken.

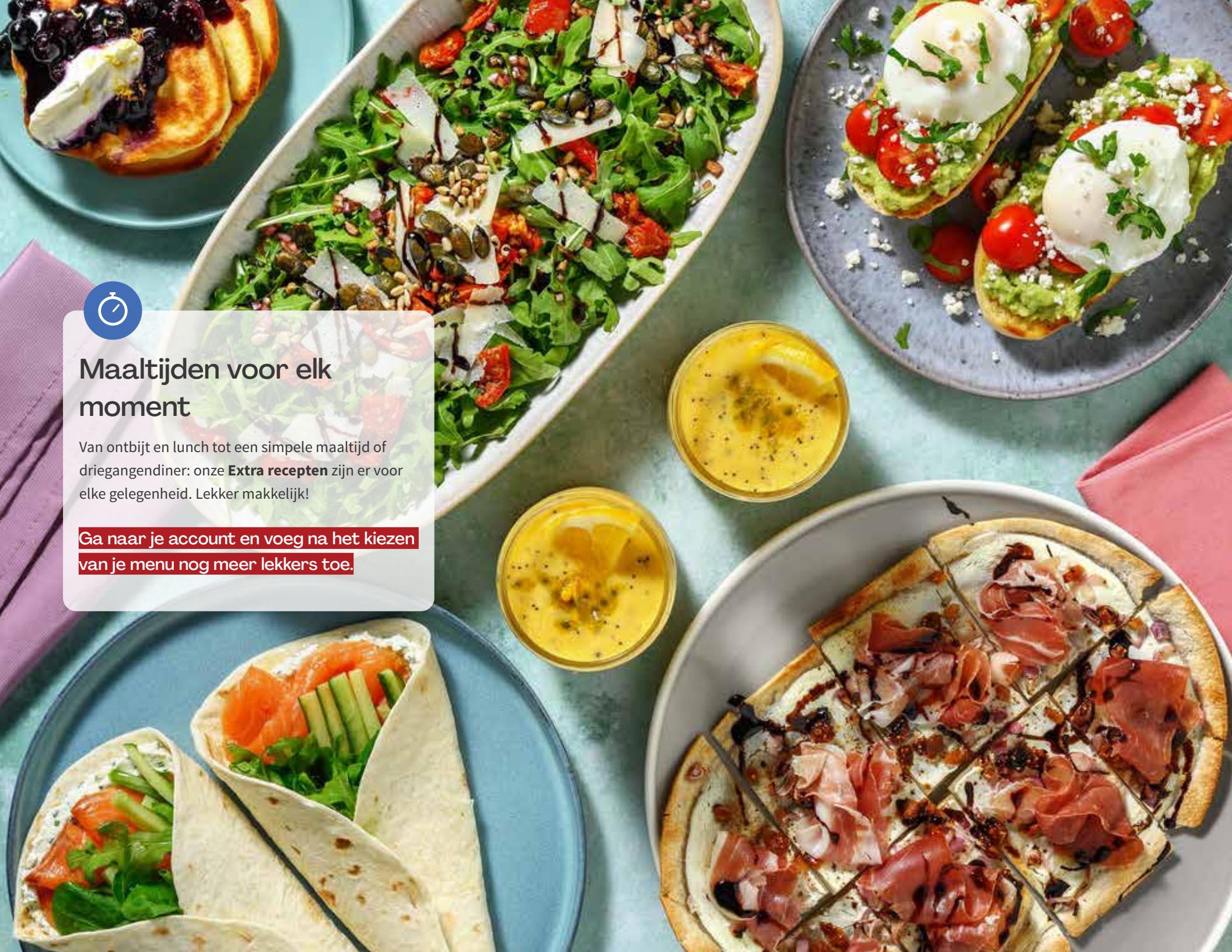
**Eet smakelijk!**



## Maaltijden voor elk moment

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of driegangendiner: onze **Extra recepten** zijn er voor elke gelegenheid. Lekker makkelijk!

**Ga naar je account en voeg na het kiezen van je menu nog meer lekkers toe.**



## 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

Ui (stuk(s))	1
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	1
Paprika* (stuk(s))	1
Knoflookteent (stuk(s))	1
Pulled chicken* (g)	100
Zoet-pittige chilisaus* (zakje(s))	1
Mini Turks brood (stuk(s))	2
Sriracha-mayo* (g)	100
Radicchio en ijsbergsla* (g)	50
Zelf toevoegen	
[Zoutarme] ketjap manis (el)	2
Zonnebloemolie (el)	1
Peper & zout	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2795 /668	610 /146
Vetten (g)	33	7
Waarvan verzadigd (g)	4,2	0,9
Koolhydraten (g)	68	15
Waarvan suikers (g)	19,2	4,2
Vezels (g)	7	1
Eiwitten (g)	22	5
Zout (g)	3,2	0,7

## Allergenen

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

# Turks broodje met spicy pulled chicken

met sriracha-mayo en paprika | 2 porties



Lunch Totale tijd: 15 - 20 min.



### 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Snipper de **ui**, snijd de **komkommer** in plakjes en de **paprika** in reepjes.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.

### 2. Pulled chicken bakken

- Verhit 1 el zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Frukt de **knoflook** en **ui** 2 minuten. Voeg de **paprika** en de **pulled chicken** toe en bak 4 minuten.
- Voeg de **zoet-pittige chilisaus** en ketjap manis toe en verwarm het geheel nog 2 minuten.
- Breng op smaak met peper en zout.

### 3. Broodje bakken

- 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 **pulled chicken**. Garneer met de **sriracha-mayo**, **slamix** en **komkommer**plakjes.
- Werk af met de bovenkant van het **broodje**.

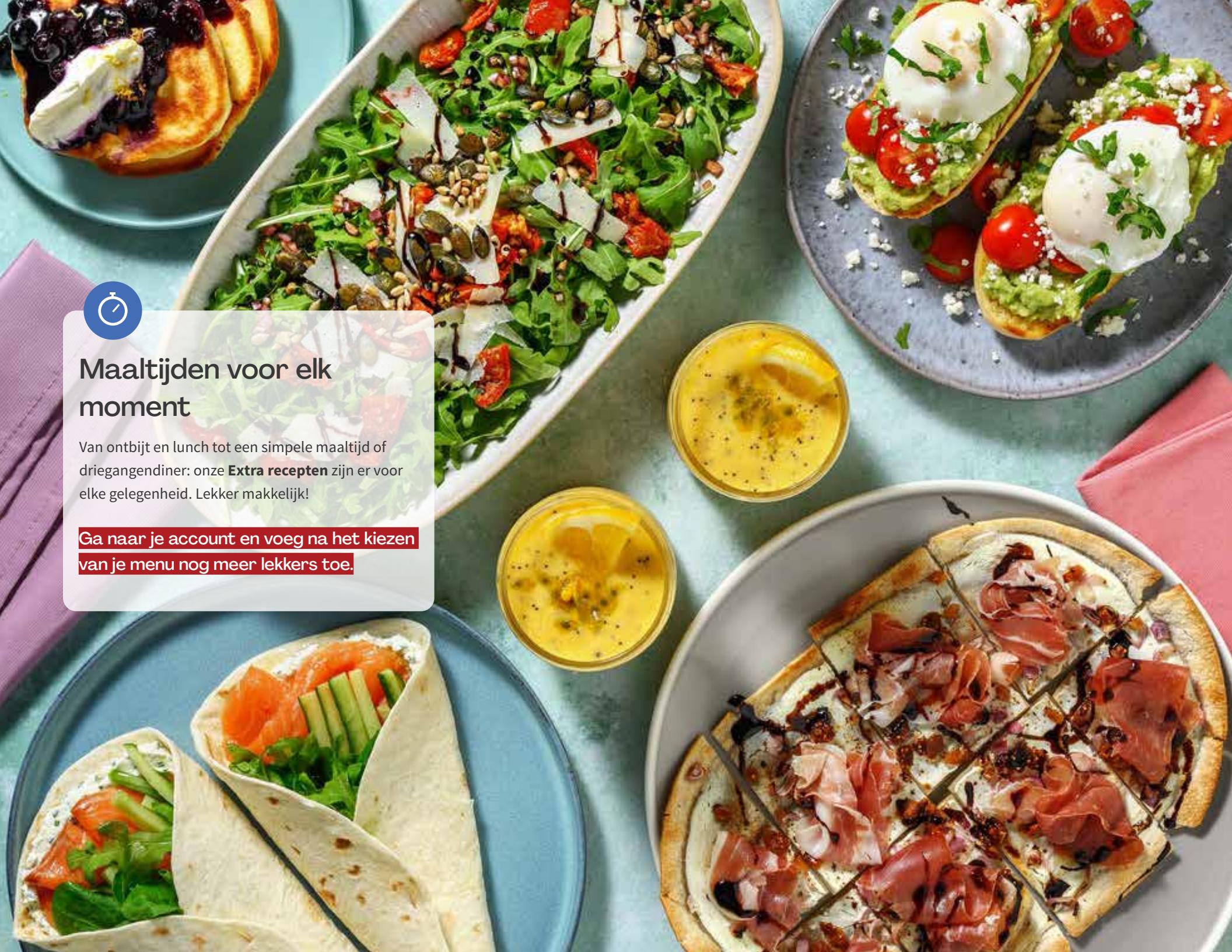
**Eet smakelijk!**



## Maaltijden voor elk moment

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of driegangendiner: onze **Extra recepten** zijn er voor elke gelegenheid. Lekker makkelijk!

**Ga naar je account en voeg na het kiezen van je menu nog meer lekkers toe.**





# Wrap met gerookte zalm en kruidenroomkaas

met rucola, veldsla en komkommer

## Benodigdheden

Aluminiumfolie

## Ingrediënten voor 2 personen

Witte tortilla (stuk(s))	4
Koudgerookte zalm* (g)	120
Kruidenroomkaas* (g)	75
Rucola en veldsla* (g)	90
Mini-komkommer* (stuk(s))	1
Zelf toevoegen	
Extra vierge olijfolie	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2153 /514	742 /177
Vetten (g)	26	8,8
Waaran verzadigd (g)	9,9	3,4
Koolhydraten (g)	45	16
Waaran suikers (g)	2,8	1,0
Vezels (g)	4	1
Eiwitten (g)	24	8
Zout (g)	2,0	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.

### 2. Snijden

Halveer de **komkommer** in de lengte en snijd vervolgens in reepjes.

### 3. Opwarmen

Verpak ondertussen de **tortilla's** in aluminiumfolie en verwarm 3 - 4 minuten in de oven.

### 4. Serveren

Besmeer de wraps met de **kruidenroomkaas**. Beleg met de **koudgerookte zalm** en **komkommer**. Verdeel de **slamix** erover en besprenkel met extra vierge olijfolie naar smaak.

**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!



## 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
Ui (stuk(s))	1
Citroen* (stuk(s))	1
Zelf toevoegen	
Peper & zout	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

### Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1774 /424	628 /150
Vetten (g)	14	5
Waarvan verzadigd (g)	4,9	1,7
Koolhydraten (g)	50	18
Waarvan suikers (g)	3,9	1,4
Vezels (g)	2	1
Eiwitten (g)	23	8
Zout (g)	2,2	0,8

### Allergenen

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

# Flammkuchen met gerookte zalm

met citroen, kappertjes en zure room | 2 porties



Voorafje Totale tijd: 15 - 20 min.



### 1. Voorbereiden

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

### 2. Snijden

- Snijd de **ui** in halve ringen.
- 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.

### 3. Bakken

- Bak de **flammkuchen** in 8 - 10 minuten goudbruin in de oven.
- Snijd de **citroen** in partjes.

### 4. Serveren

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

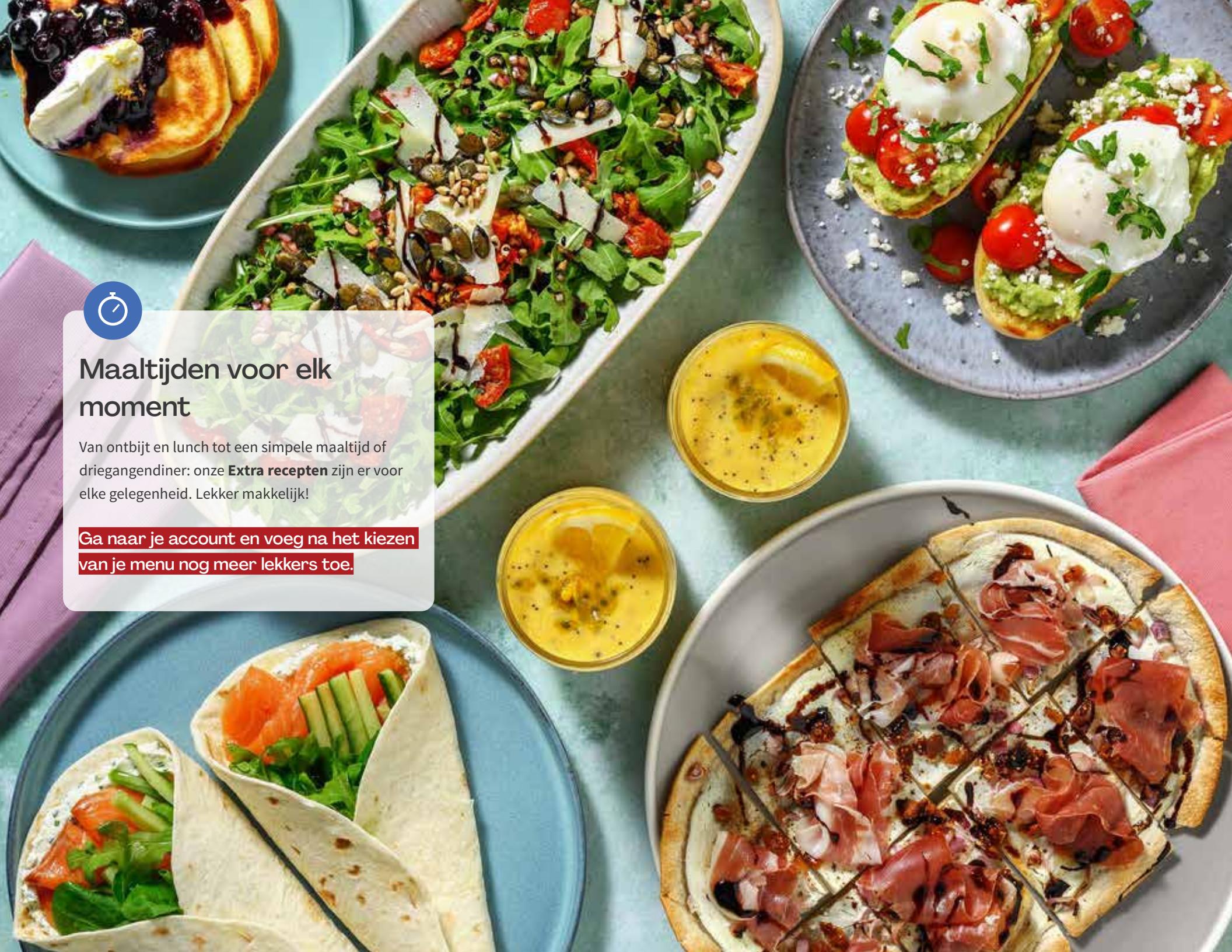
**Eet smakelijk!**



## Maaltijden voor elk moment

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of driegangendiner: onze **Extra recepten** zijn er voor elke gelegenheid. Lekker makkelijk!

**Ga naar je account en voeg na het kiezen van je menu nog meer lekkers toe.**



## 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.

## Benodigdheden

Staafmixer of blender, hoge kom, kleine kom

## Ingrediënten

Handsinaasappel* (stuk(s))	1
Mango* (stuk(s))	2
Passievrucht* (stuk(s))	1
Biologische halfvolle melk* (ml)	200
Chiazaad (g)	10
Zelf toevoegen	
Honing	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1092 /261	271 /65
Vetten (g)	4	1
Waarvan verzadigd (g)	1,2	0,3
Koolhydraten (g)	47	12
Waarvan suikers (g)	42,1	10,4
Vezels (g)	8	2
Eiwitten (g)	7	2
Zout (g)	0,1	0

## Allergenen

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

# Orange dream smoothie

met mango, passievrucht en sinaasappel | 2 porties



HELLO  
FRESH

Ontbijt Totale tijd: 5 min.



### 1. Voorbereiden

- Halveer 1 **sinaasappel** en pers uit boven een kleine kom.

### 2. Fruit snijden

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

### 3. Mixen

- Voeg het **fruit**, de **melk** en het **sinaasappelsap** toe aan een blender of hoge kom met staafmixer. Mix tot een dikke smoothie.
- Voeg honing naar smaak toe.

### 4. Serveren

- Verdeel de smoothie over twee glazen.
- Garneer met het **chiazaad**.

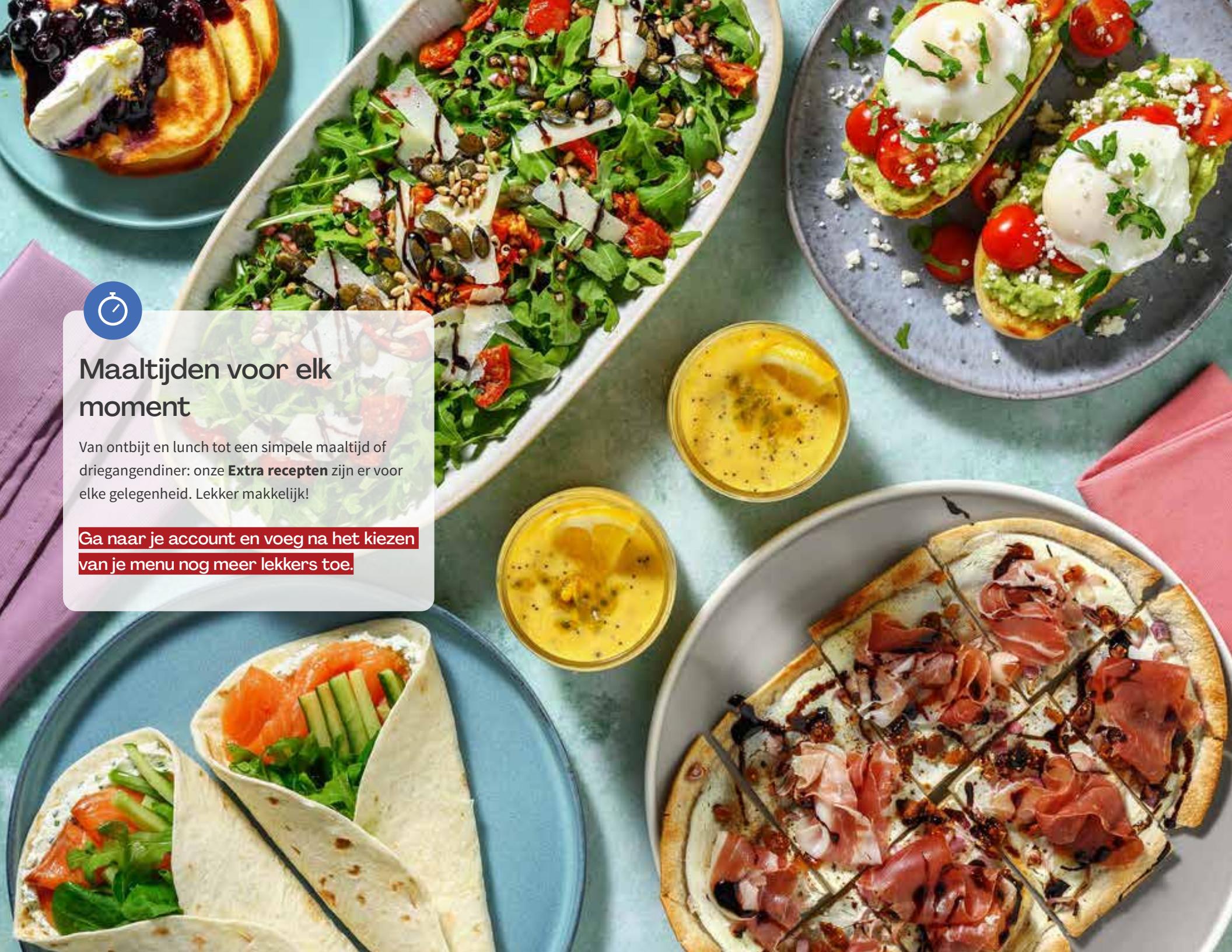
Eet smakelijk!



## Maaltijden voor elk moment

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of driegangendiner: onze **Extra recepten** zijn er voor elke gelegenheid. Lekker makkelijk!

**Ga naar je account en voeg na het kiezen van je menu nog meer lekkers toe.**



## 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

Aardappelstamper, soeppan met deksel

### Ingrediënten

Groene spliterwten (g)	300
Laurierblad (stuk(s))	1
Speklap* (stuk(s))	2
Wortel* (stuk(s))	2
Aardappelen (g)	200
Verge bladselderij* (g)	20
Prei* (stuk(s))	1
Ui (stuk(s))	1
Knolselderijblokjes* (g)	300
Brandt & Levie - Rookworst* (stuk(s))	1
Zelf toevoegen	
Zoutarme runderbouillon (ml)	1000
Peper & zout	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

### Voedingswaarden

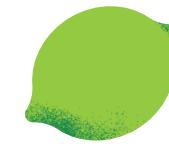
	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	342 /82
Vetten (g)	2
Waarvan verzadigd (g)	0,7
Koolhydraten (g)	11
Waarvan suikers (g)	1,7
Vezels (g)	3
Eiwitten (g)	4
Zout (g)	0,2

### Allergenen

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

# Erwtensoep met Brandt & Levie rookworst

met speklap | 4 porties



HELLO  
FRESH

Lunch Totale tijd: 50 min.



### 1. Voorbereiden

- Bereid de bouillon in een grote soeppan met deksel.
- Voeg de **spliterwten** en het **laurierblad** toe.
- Voeg de **speklappen** toe en laat 20 minuten, afgedekt, zachtjes koken op middellaag vuur. Roer regelmatig door.

### 2. Snijden

- Snijd de **wortel** in schijfjes van 1 cm. Was of schil de **aardappel** en snijd in blokjes van 2 cm.
- Bewaar een paar blaadjes **bladselderij** apart en hak de rest, inclusief steeltjes, grof.
- Snijd de **prei** in ringen.
- Snijd de **ui** in halve maantjes.

### 3. Soep afmaken

- Haal na 20 minuten de **speklappen** uit de pan en snijd in kleine blokjes.
- Voeg de **wortel**, **aardappel**, gesneden **bladselderij**, **knolselderij**, **prei**, **ui**, en **rookworst** toe en kook nog 20 minuten op laag vuur, tot de groenten gaar zijn.
- Haal de **worst** uit de soep en snijd in plakjes.
- Verwijder het **laurierblad** uit de soep. Stamp de soep een paar keer door met een aardappelstamper.

### 4. Serveren

- Voeg de stukken **speklap** en plakken **rookworst** toe aan de soep.
- Verhoog het vuur en roer de soep goed door.
- Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de soep over de kommen en garneer met het apart gehouden **bladselderij**.

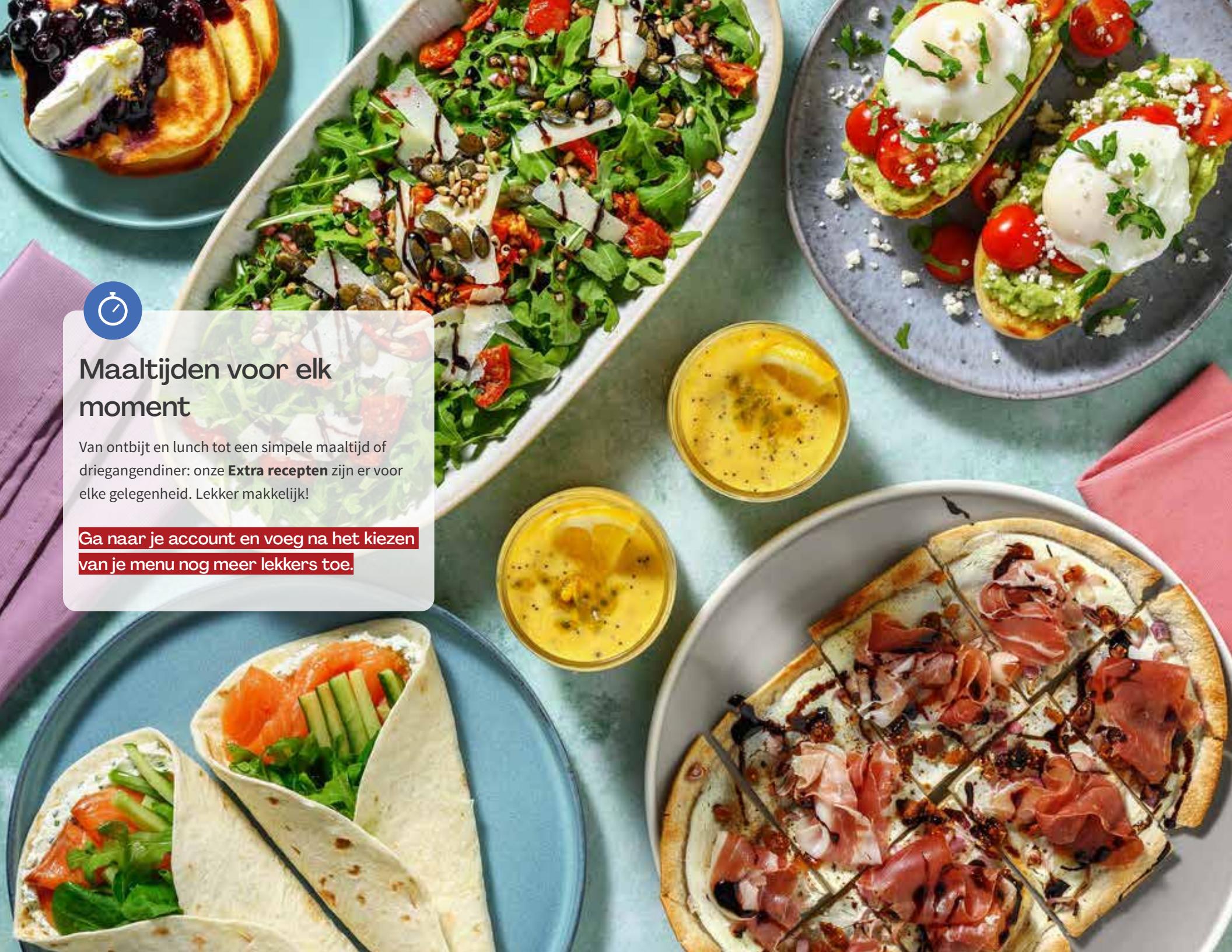
**Eet smakelijk!**



## Maaltijden voor elk moment

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of driegangendiner: onze **Extra recepten** zijn er voor elke gelegenheid. Lekker makkelijk!

**Ga naar je account en voeg na het kiezen van je menu nog meer lekkers toe.**



## 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.

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kleine kom

## Ingrediënten

Vers basilicum* (g)	10
Passata (g)	200
Italiaanse kruiden (zakje(s))	1
Mozzarella* (bol(len))	1
Tomaat (stuk(s))	2
Witte demi-baguette (stuk(s))	4
Zelf toevoegen	
Extra vierge olijfolie (el)	1
Peper & zout	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	738/176
Vetten (g)	4
Waaranvan verzadigd (g)	1,8
Koolhydraten (g)	28
Waaranvan suikers (g)	2,1
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.

# Tomaat-mozzarellabrood uit de oven

met Italiaanse kruiden en basilicum | 4 porties



Voorafje Totale tijd: 20 - 25 min.



### 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Halveer de **baguettes** 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

- Snijd de **tomaat** in blokjes.
- Scheur de **mozzarella** in kleine stukjes.
- Leg de helften van het **brood** op een bakplaat met bakpapier en verdeel de **passata** erover.
- Beleg het **brood** met de **mozzarella** en de **tomaat**.

### 3. Brood bakken

- Bak het **brood** 8 - 10 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 plakjes en serveer op een grote schaal of een groot bord.

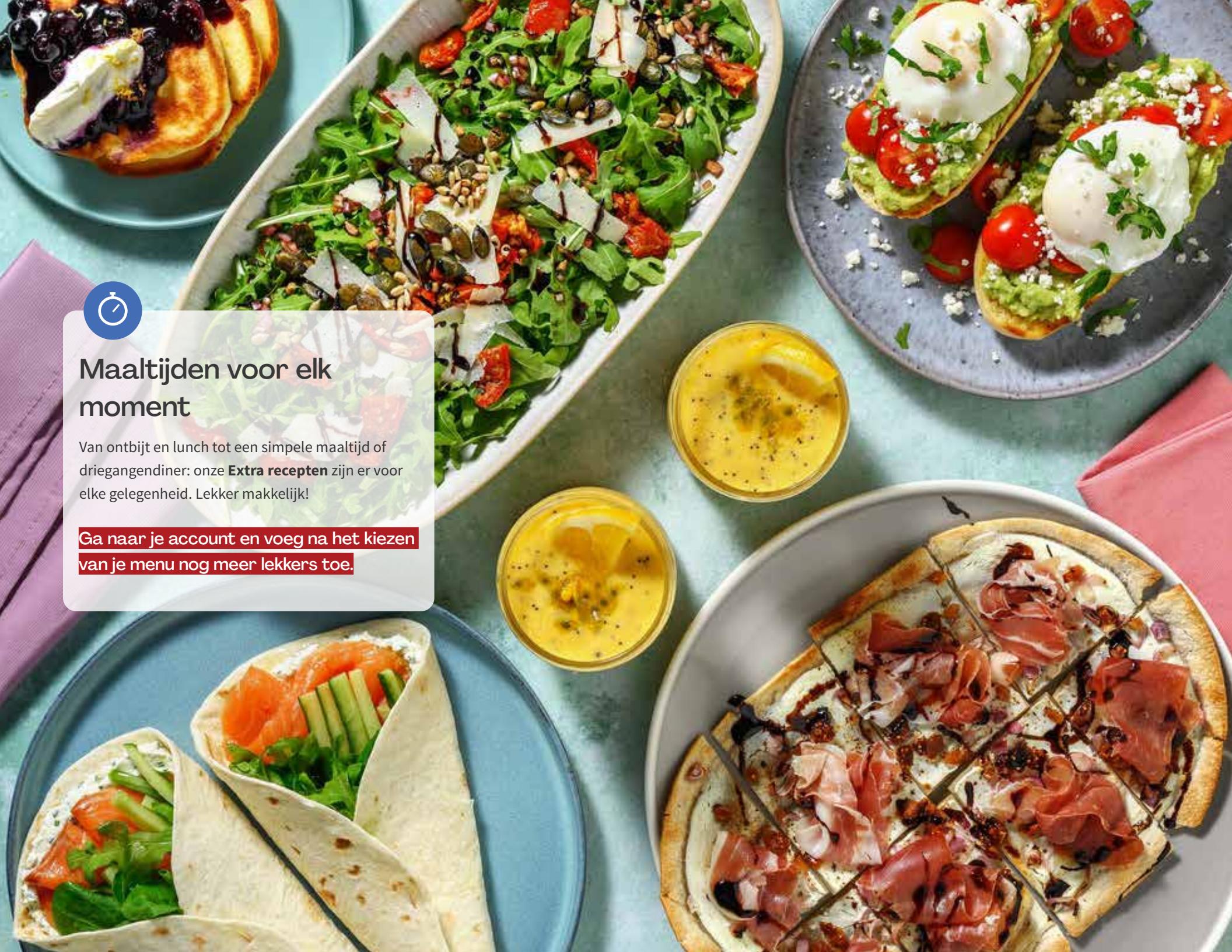
Eet smakelijk!



## Maaltijden voor elk moment

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of driegangendiner: onze **Extra recepten** zijn er voor elke gelegenheid. Lekker makkelijk!

**Ga naar je account en voeg na het kiezen van je menu nog meer lekkers toe.**



## 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.

## Benodigdheden

2x kom, koekenpan

## Ingrediënten

Bao-broodje* (stuk(s))	6
Bosui* (bosje(s))	1
Hoisinsaus (g)	50
Varkenshaaspuntjes* (g)	100
Komkommer* (stuk(s))	1
Gesneden spitskool* (g)	100
Ongezouten pinda's (g)	10
Zelf toevoegen	
Bloem (el)	1
[Zoutarme] sojasaus (tl)	1
Zonnebloemolie (el)	2
Witewijnazijn (tl)	2
Suiker (tl)	1
Peper & zout	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2770 / 662	634 / 151
Vetten (g)	20	5
Waarvan verzadigd (g)	3,4	0,8
Koolhydraten (g)	96	22
Waarvan suikers (g)	23,3	5,3
Vezels (g)	6	1
Eiwitten (g)	25	6
Zout (g)	2,1	0,5

## Allergenen

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

# Bao buns met varkenshaas

met hoisinsaus en pindas | 2 porties



Lunch Totale tijd: 15 - 20 min.



### 1. Voorbereiden

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

### 3. Bakken

- Verhit de overige zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de overige **spitskool** 1 - 2 minuten.
- Voeg de **varkenshaaspuntjes** inclusief marinade toe.
- Verlaag het vuur en bak 3 - 6 minuten, of tot het vlees gaar is.

### 2. Komkommer snijden

- Snijd de **komkommer** in plakken.
- Meng in een kom de witewijnazijn en suiker.
- Voeg de **komkommer** toe.
- Breng op smaak met peper en zout. Meng goed en laat staan tot serveren.

### 4. Serveren

- Hak de **pinda's** grof.
- Snijd of vouw de **bao-broodjes** open en vul met de **komkommer**, **varkenshaaspuntjes** en gebakken **spitskool**.
- Garneer met het groene gedeelte van de **bosui** en de **pinda's**.

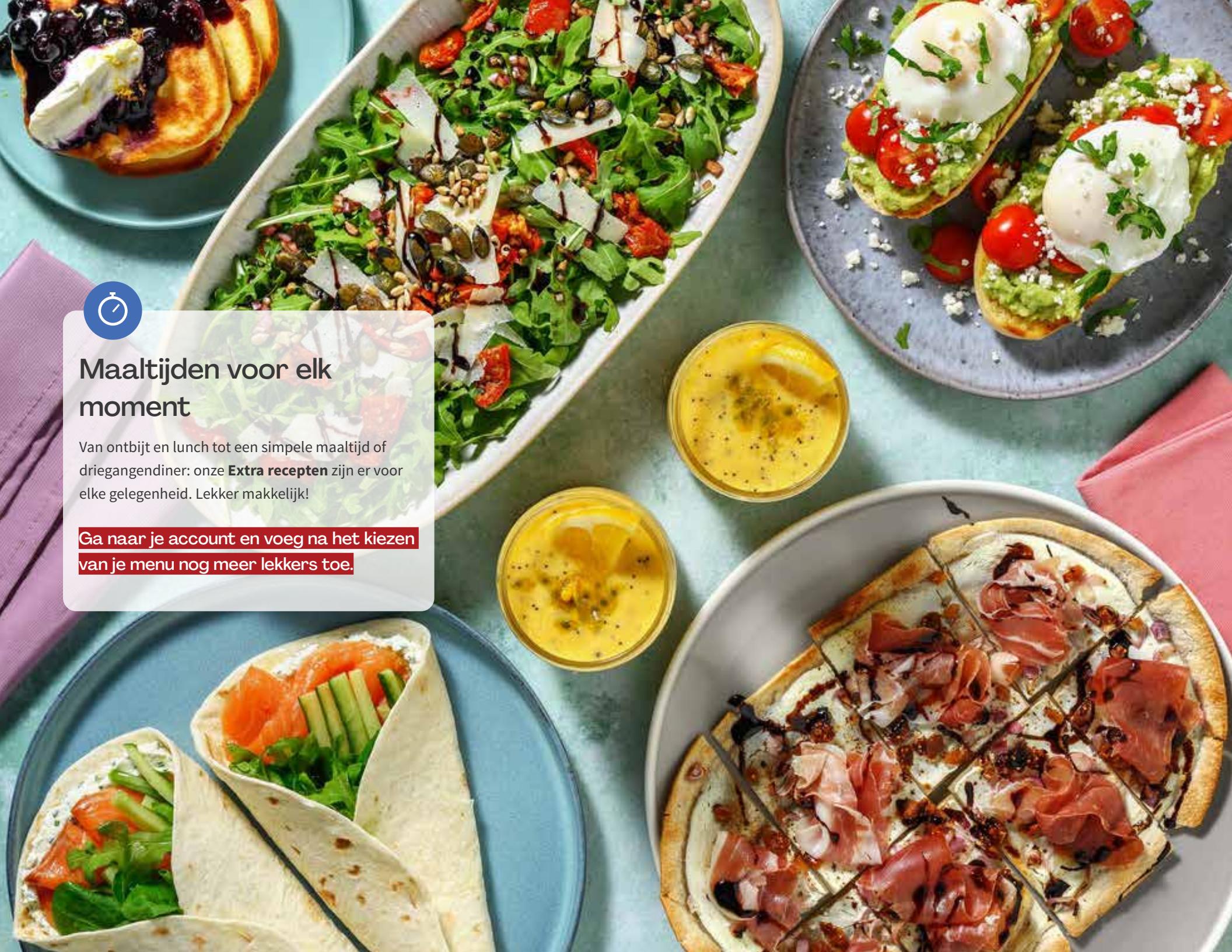
**Eet smakelijk!**



## Maaltijden voor elk moment

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of driegangendiner: onze **Extra recepten** zijn er voor elke gelegenheid. Lekker makkelijk!

**Ga naar je account en voeg na het kiezen van je menu nog meer lekkers toe.**



## 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 met deksel

## Ingrediënten

Ui (stuk(s))	1
Smokey tomatenketchup* (g)	60
Kerrieopoeder (zakje(s))	1
Zuurkool* (g)	125
Witte demi-baguette (stuk(s))	2
Varkensworst met majoraan en knoflook* (stuk(s))	2
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] roomboter (el)	1
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1
Water (el)	1
Peper & zout	naar smaak

\*in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3067 /733	830 /198
Vetten (g)	34	9
Waarvan verzadigd (g)	15,1	4,1
Koolhydraten (g)	79	21
Waarvan suikers (g)	10,1	2,7
Vezels (g)	8	2
Eiwitten (g)	26	7
Zout (g)	3,8	1

## Allergenen

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

# Broodje curryworst met zuurkool

met ui en smokey tomatenketchup | 2 porties



Lunch Totale tijd: 20 - 25 min.



### 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180°C.
- 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 **kerrieopoeder** 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 **kerrieopoeder** naar smaak.

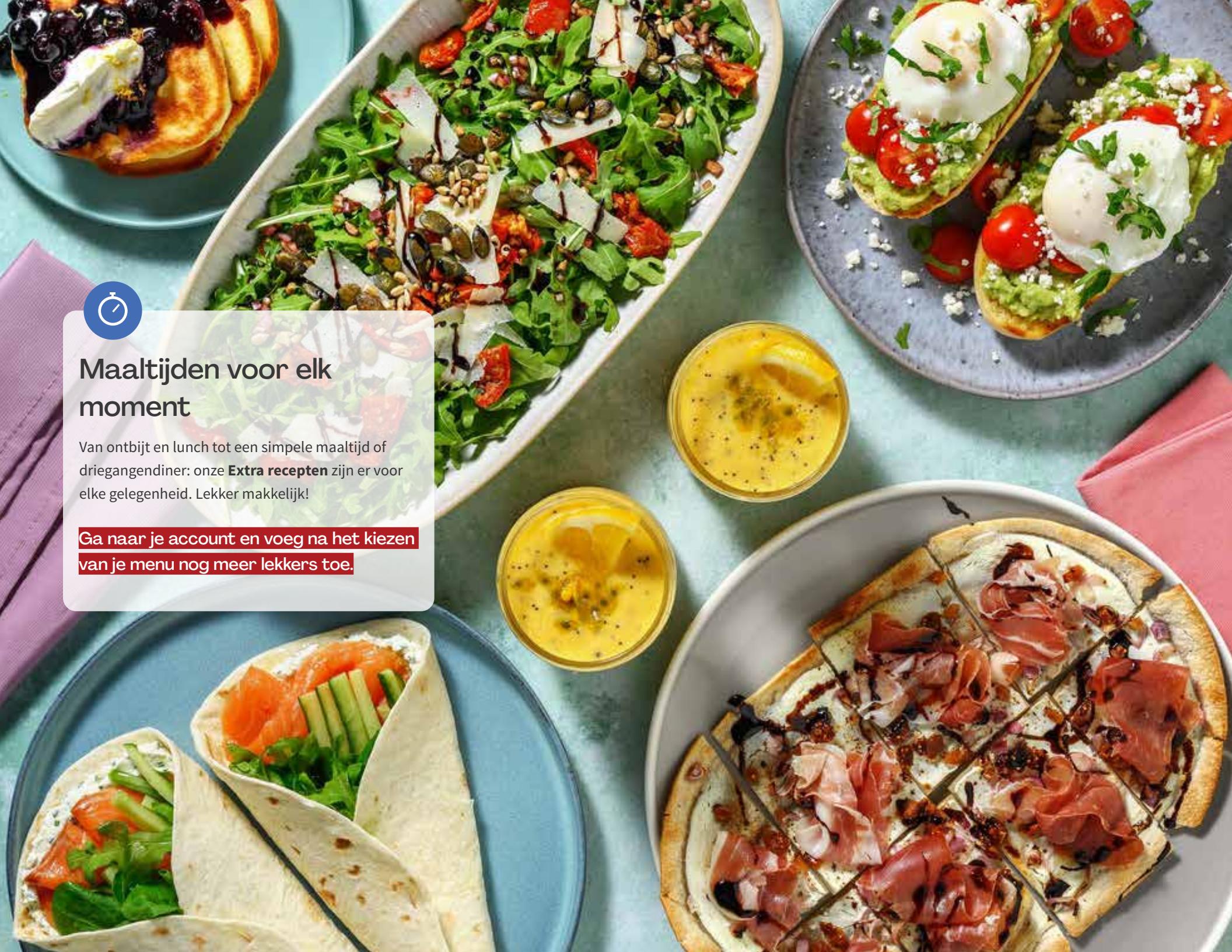
**Eet smakelijk!**



## Maaltijden voor elk moment

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of driegangendiner: onze **Extra recepten** zijn er voor elke gelegenheid. Lekker makkelijk!

**Ga naar je account en voeg na het kiezen van je menu nog meer lekkers toe.**



## 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.

## Benodigdheden

Ovenschaal

## Ingrediënten

Verse bladpeterselie* (g)	10
Knoflookteentje (stuk(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)	684 /163
Vetten (g)	6
Waarvan verzadigd (g)	1,2
Koolhydraten (g)	18
Waarvan suikers (g)	0,8
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	9
Zout (g)	0,9

## Allergenen

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

# Pittige knoflookgarnalen

met aioli, brood en citroen | 4 porties



HELLO  
FRESH

Voorafje Totale tijd: 15 - 20 min.



### 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200°C.
- 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.

### 3. Bakken

- Bak de **garnalen** en het **brood** 6 - 8 minuten in de oven, of tot de **garnalen** gaar zijn.
- Snijd ondertussen de **citroen** in partjes.

### 2. 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.

### 4. Serveren

- Verdeel de **garnalen** over een serveerschaal en garneer met de **peterselieblaadjes**.
- Serveer met het **brood**, de **aioli** en **citroenpartjes**.

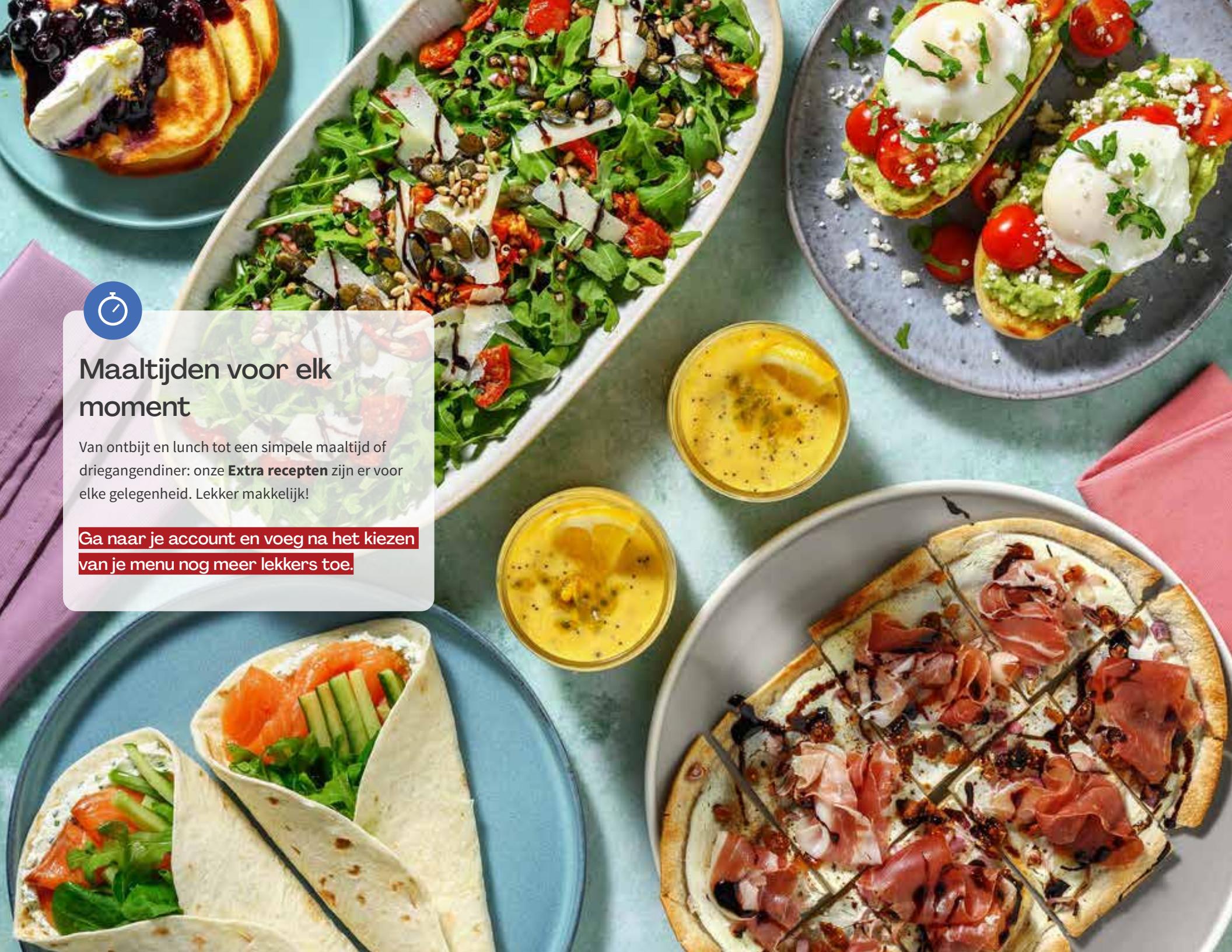
**Eet smakelijk!**



## Maaltijden voor elk moment

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of driegangendiner: onze **Extra recepten** zijn er voor elke gelegenheid. Lekker makkelijk!

**Ga naar je account en voeg na het kiezen van je menu nog meer lekkers toe.**



## Klaar om te koken?

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

### Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kleine steelpan

### Ingrediënten

Verse rozemarijn* (takje(s))	2
Knoflootken (stuk(s))	3
Franse camembert* (g)	240
Witte ciabatta (stuk(s))	3
Zelf toevoegen	
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	1
Olijfolie (el)	2
[Plantaardige] roomboter (g)	30

\* in de koelkast bewaren

### Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1300 /311
Vetten (g)	19
Waarvan verzadigd (g)	9,9
Koolhydraten (g)	23
Waarvan suikers (g)	2,7
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	12
Zout (g)	1,1

### Allergenen

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

# Borrelbrood met camembert

met rozemarijn en knoflook | om te delen



HELLO  
FRESH

Voorafje Totale tijd: 25 min.



## 1. Ciabatta bereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snij de **ciabatta** diagonaal in. Laat 2 cm ruimte tussen de inkepingen. Zorg ervoor dat je het **brood** niet helemaal doorsnijdt.
- Herhaal dit in tegengestelde richting om een ruitpatroon te maken.

## 2. Snijden

- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Ris de naalden van de **rozemarijn** en snijd grof.
- Snijd de **camembert** in plakken van 1 cm dik. Snijd de plakken vervolgens in repen van 2 - 3 cm lang.

## 3. Rozemarijnolie maken

- Verhit een kleine steelpan op middelhoog vuur.
- Voeg de olijfolie en roomboter toe. Laat de roomboter smelten. Voeg de **knoflook** en **rozemarijn** toe en bak 1 minuut. Haal de steelpan van het vuur. Breng op smaak met peper en zout.
- Leg de **ciabatta** op een bakplaat met bakpapier. Sprenkel met een theelepel de **rozemarijnolie** over de **ciabatta** en in de inkepingen.
- Leg de **camembert** in de inkepingen.

## 4. Serveren

- Besprenkel de **ciabatta** met honing en eventueel wat extra olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.
- Bak de **ciabatta** 10 - 12 minuten, of tot de **kaas** is gesmolten.
- Haal het **brood** uit de oven en leg op een serveerschaal.

**Eet smakelijk!**



## Maaltijden voor elk moment

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of driegangendiner: onze **Extra recepten** zijn er voor elke gelegenheid. Lekker makkelijk!

**Ga naar je account en voeg na het kiezen van je menu nog meer lekkers toe.**

