

# Bananenbrood

met appel en rozijnen

## Bakken

Totale tijd: 85 min. - 15 min. bereiden

• 70 min. in de oven/afkoelen

## Benodigdheden

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

## Ingrediënten

	+/- 10 plakken
Banaan (stuk(s))	3
Appel* (stuk(s))	1
Rozijnen (g)	40
Bananenbroodmix (g)	400
Gemalen kaneel (tl)	3
<b>Zelf toevoegen</b>	
Water (ml)	90
Zonnebloemolie (ml)	100

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1043 / 249
Vetten (g)	10
Waarvan verzadigd (g)	2,0
Koolhydraten (g)	36
Waarvan suikers (g)	21,0
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	4
Zout (g)	1

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 160 graden. Prak 2 **bananen** fijn in een diep bord 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 kant te wikkelen.

### 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**, het water en 100 ml zonnebloemolie. Mix het geheel met een staafmixer.

Voeg de **rozijnstukjes** toe en meng door elkaar.

### 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.

### 4. Serveren

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



## Doorbakken?

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

**Voeg nog meer lekkers toe!**



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





**HELLO  
FRESH**

# Stroopwafelbrownies

met gezouten amandelen en chocolate chip

## Bakken

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

## Benodigdheden

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

## Ingrediënten

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

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1604 /383
Vetten (g)	18
Waarvan verzadigd (g)	8,8
Koolhydraten (g)	48
Waarvan suikers (g)	28,9
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	7
Zout (g)	1,2

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

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

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

### 2. Beslag mixen

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

**Tip:** Heb je een (hand)mixer? Mix het beslag dan 4 minuten met een vliegengarde.

### 3. Bakvorm vullen

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

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

### 4. Serveren

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

**Eet smakelijk!**



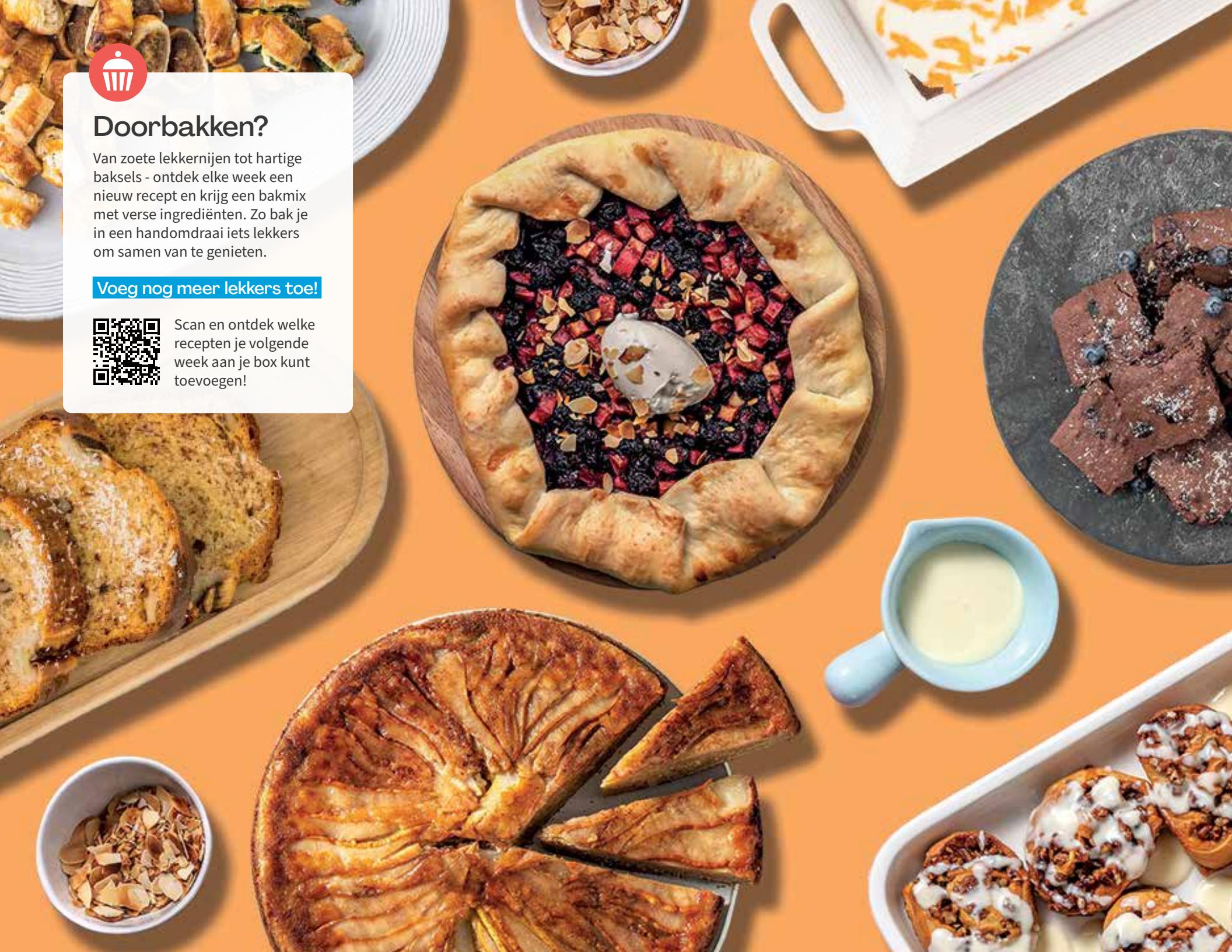
## Doorbakken?

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

**Voeg nog meer lekkers toe!**



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





HELLO  
FRESH

# Fonduebox | Zelfgemaakte kaasfondue van 3 kazen

4 personen | met stokbrood, charcuterie en dipgroenten

Totale tijd: 30 min. • Gebaseerd op 4 personen



Geraspte emmentaler



Geraspte gruyère



Geraspte belegen kaas



Witte wijn



Nootmuskaat



Knoflookteentje



Maizena



Baguette



Kastanjechampignons



Broccoli



Rode puntpaprika



Serranoham



Krieltjes



Achterham



Citroen



Meergranen stokbrood



Italiaanse kruiden



Rode cherrytomaatjes



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

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



## Klaar om te koken?

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

## Benodigheden

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

## Ingrediënten voor 4 personen

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

## Voedingswaarden

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

## Allergenen

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



### 1. Krieltjes koken

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



### 2. Broccoli koken

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

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



### 4. Voorbereiden

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



### 5. Fondue maken

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

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



### 3. Bakken

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



### 6. Serveren

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

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

**Eet smakelijk!**

## Benodigdheden

Garde, koekenpan, 2x diep bord

## Uit jouw keukenkastje

Suiker, zout, zonnebloemolie

## Ingrediënten voor 2 personen

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

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

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

## Allergenen

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

# Wentelteefjes van brioche met frambozen met mascarpone en kaneel

Weekendrecept Totale tijd: 15 min.



### 1. Voorbereiden

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

### 2. Mengen

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

### 3. Wentelen en bakken

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

### 4. Serveren

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

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

**Eet smakelijk!**



Briochebroodje



Mascarpone



Ei



Biologische halfvolle melk



Frambozen



Gemalen kaneel

**Ingrediënten voor 5 dagen  
ontbijten voor 2 personen**

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

\* in de koelkast bewaren

**Voedingswaarden**

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

\* een gemiddelde portiegrootte is 300 g

**Allergenen**

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

# Yoghurt-granola variaties

Met verse frambozen, blauwe bessen, mango en appel

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


## 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-granola variaties met vers fruit. Zo kun je 5 dagen per week genieten van de volle smaak van yoghurt Griekse stijl, elke dag net even iets anders. Zie ook de tips om je yoghurtontbijt om te toveren tot smoothie of -bowl!

## Mango & blauwe bes

### Variatie 1 (2 porties)

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

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

## Appel & blauwe bes

### Variatie 2 (4 porties)

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

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

## Framboos & blauwe bes

### Variatie 3 (4 porties)

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

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

**Eet smakelijk!**

## Bakken

Totale tijd: 45 min. - 10 min. bereiden • 35 min. in de oven

## Benodigdheden

Kom, grote kom, ovenschaal

## Ingrediënten

	+/- 10 porties
Roomboter* (g)	150
Speltdeegmix* (g)	400
Appel* (stuk(s))	3
Gemalen kaneel (tl)	3
Rozijnen (g)	40

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1212 /290
Vetten (g)	14
Waarvan verzadigd (g)	7,9
Koolhydraten (g)	36
Waarvan suikers (g)	17,7
Vezels (g)	3
Eiwitten (g)	4
Zout (g)	0,4

## Allergenen

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

# Spelt-appelcrumble

met kaneel en rozijnen



### 1. Voorbereiden

- Haal de **roomboter** uit de koelkast, weeg af en snijd in blokjes. Laat de **roomboter** op kamertemperatuur komen.
- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Meng in een grote kom de **speltdeegmix** met de **roomboter**. Kneed het deeg met je handen tot een bal.
- Maak grove kruimels van ongeveer 1 cm door het deeg tussen je vingers te wrijven. Dek de kruimels af en bewaar apart.

### 2. Vulling maken

- Schil de **appels**, verwijder het klokhuis en snijd de **appels** in kleine blokjes van ongeveer 2 cm.
- Meng in een kom de **appelblokjes** en de **rozijnen** met de **kaneel**.
- Vet een ovenschaal van ongeveer 20 bij 20 cm in, of bekleed met bakpapier.

### 3. Crumble maken

- Stort het appelmengsel in de ovenschaal en verdeel het kruimeldeeg erover. Zorg dat de **appels** goed bedekt zijn.
- Zet de ovenschaal in de oven en bak de crumble 30 - 35 minuten, of tot hij goudbruin is.

### 4. Serveren

- Laat de crumble 5 minuten afkoelen en servere (zie Tip).

**Tip:** De applecrumble is zowel warm als koud lekker. Je kunt de crumble tot een week bewaren in de koelkast en eventueel 15 minuten opnieuw opwarmen in de oven op +/- 160 graden.

**Eet smakelijk!**



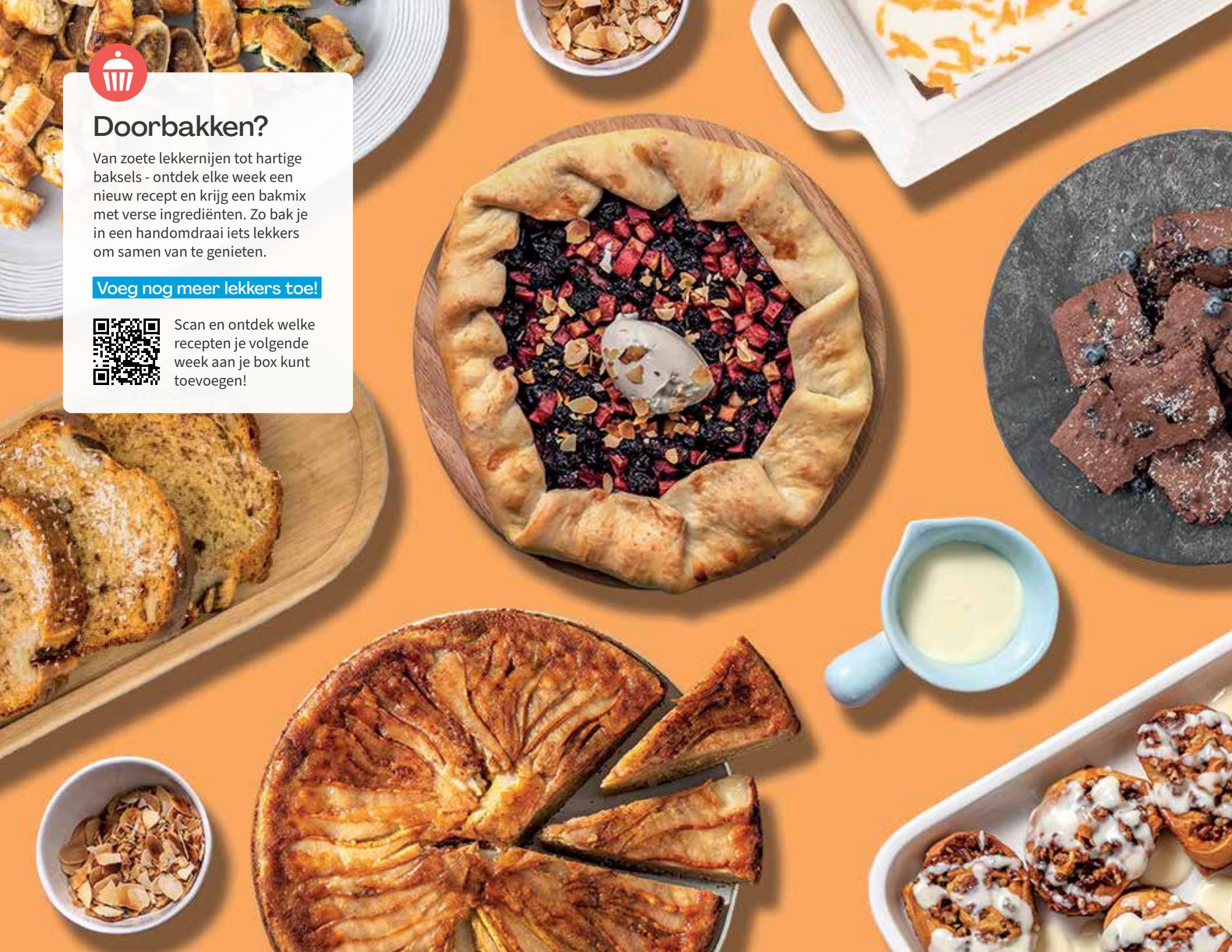
## Doorbakken?

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

**Voeg nog meer lekkers toe!**



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





**HELLO  
FRESH**

# Havermoutkoekjes

met dadels en pindakaas

## Bakken

Totale tijd: 90 min. - 12 min. bereiden • 78 min. in de oven/koelkast

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, vershoudfolie, kleine kom, grote kom

## Ingrediënten

	+/- 20 stuks
Ei* (stuk(s))	1
Haverdeegmix (g)	400
Gemalen kaneel (tl)	3
Dadelstukjes (g)	50
Pindakaas (bakje(s))	1
Zelf toevoegen	
Roomboter (g)	40

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1575 /376
Vetten (g)	10
Waarvan verzadigd (g)	4,5
Koolhydraten (g)	63
Waarvan suikers (g)	34,2
Vezels (g)	3
Eiwitten (g)	7
Zout (g)	0,4

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Haal de roomboter uit de koelkast, weeg af en snijd in blokjes. Laat de roomboter op kamertemperatuur komen.
- Kluts het **ei** in een kleine kom.
- Meng in een grote kom de **haverdeegmix** met de **kaneel** en de **dadelstukjes**.

### 2. Deeg maken

- Kneed met je handen de roomboter, de **pindakaas** en het geklutsde **ei** door de mix, tot er een gelijkmatige massa ontstaat (zie Tip).
- Vorm een lange rol van +/- 5 cm dik van het deeg en wikkel het in vershoudfolie. Bewaar het deeg minimaal een uur in de koelkast.

*Tip:* Heb je een (hand)mixer? Mix het beslag dan 4 minuten met een vlinger-garde.

### 3. Koekjes vormen

- Verwarm de oven voor op 160 graden.
- Haal het folie van het deeg en snijd in plakken van 1½ cm dik.
- Leg de plakken deeg in rijen op een bakplaat met bakpapier. Zorg dat er voldoende ruimte tussen de koekjes blijft door de rijen om de beurt hoger en lager te laten starten.

### 4. Bakken

- Bak de havermoutkoekjes 15 - 18 minuten in de oven. De koekjes horen nog zacht te zijn wanneer ze uit de oven komen.
- Laat ze minimaal 30 minuten afkoelen op de bakplaat.
- Bewaar in een luchtdicht koekblík (zie Tip).

*Tip:* Zijn de havermoutkoekjes de volgende dag zacht geworden? Bak ze 5 minuten in een voorverwarmde oven op 160 graden: zo worden ze weer lekker knapperig.

**Eet smakelijk!**



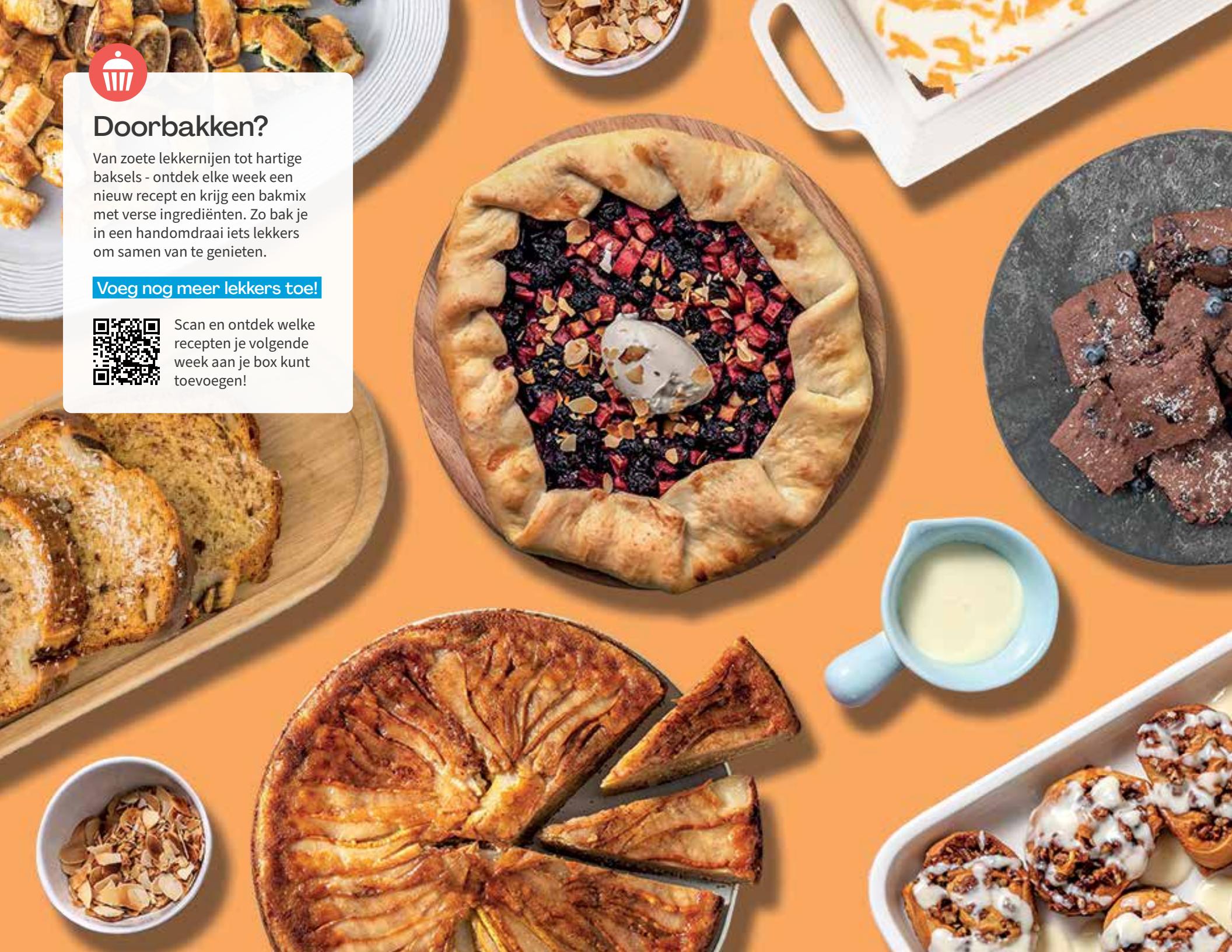
## Doorbakken?

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

**Voeg nog meer lekkers toe!**



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





## Smoothiebox

### Begin de dag vol vitaminen!

1

#### Green vegan smoothiebowl

2 porties | met avocado, mango, kiwi en spinazie

2

#### Very berry smoothie

2 porties | met blauwe bessen, frambozen en banaan

3

#### Orange dream smoothie

2 porties | met mango, passievrucht en sinaasappel

## Green vegan smoothiebowl

2 porties | met avocado, mango, kiwi en spinazie

10 min.



#### Benodigdheden

Staafmixer of blender, hoge kom

#### Ingrediënten

	2p
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)	2791 / 667	510 / 122
Vetten (g)	45	8
Waarvan verzadigd (g)	24,9	4,5
Koolhydraten (g)	52	9
Waarvan suikers (g)	40,9	7,5
Vezels (g)	9	2
Eiwitten (g)	8	1
Zout (g)	0,1	0

#### Allergenen

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

1. Halveer de **avocado** en verwijder de pit en schil. Schil de **mango** en **kiwi**. Snijd de **avocado**, **mango** en **kiwi** in blokjes. Snijd 2 **bananen** in plakjes.

2. Houd de **kiwi** en een deel van de **mango** en **banaan** apart voor de garnering.

3. Voeg de **avocado**, **spinazie**, **mango**, **banaan** en 250 ml **kokosmelk** toe aan een blender of hoge kom. Pureer tot een dikke smoothie.

4. Schenk de smoothie in twee kommen en garneer met de **kokosrasp**, **kiwi** en de overige **banaan** en **mango**.

## Contact

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

# Very berry smoothie

2 porties | met blauwe bessen, frambozen en banaan

2x 10 min.



## Benodigdheden

Hoge kom, staafmixer

## Ingrediënten

	2p
Banaan* (stuk(s))	2
Blauwe bessen* (g)	125
Frambozen* (g)	125
Kokosmelk (ml)	250
Zelf toevoegen	
Honing	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1674 /400	440 /105
Vetten (g)	23	6
Waarvan verzadigd (g)	20	5,3
Koolhydraten (g)	40	11
Waarvan suikers (g)	31	8,2
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.

# Orange dream smoothie

2 porties | met mango, passievrucht en sinaasappel

2x 10 min.



## Benodigdheden

Hoge kom, kleine kom, staafmixer

## Ingrediënten

	2p
Handsinaasappel* (stuk(s))	1
Mango* (stuk(s))	2
Passievrucht* (stuk(s))	1
Biologische halfvolle melk* (ml)	250
Chiazaad (g)	10
Zelf toevoegen	
Honing	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1222 /292	286 /68
Vetten (g)	5	1
Waarvan verzadigd (g)	1,7	0,4
Koolhydraten (g)	48	11
Waarvan suikers (g)	44,9	10,5
Vezels (g)	8	2
Eiwitten (g)	8	2
Zout (g)	0,1	0

## Allergenen

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

1. Halveer 1 **sinaasappel** en pers uit boven een kleine kom. Schil 1 **mango** en snijd het vruchtvlees klein. Halveer de **passievrucht** en lepel het vruchtvlees eruit.

2. Mix het fruit met 200 ml **halfvolle melk** en het **sinaasappelsap** in een blender, of in een hoge kom met een staafmixer, tot een dikke smoothie. Voeg naar smaak wat honing toe.

3. Verdeel de smoothie over twee glazen.

4. Garneer met het **chiazaad**.

**Eet smakelijk!**



# Loaded nacho's met zelfgemaakte guacamole

4 porties | met cheddar, jalapeño's en zure room

Totale tijd: 30 min.



Geraspte cheddar



Gesneden jalapeño's



Bosui



Avocado



Sjalot



Limoen



Tomaat



Knoflookteentje



Biologische zure room



Sweet chili tortillachips



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

## Klaar om te koken?

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

## Benodigheden

Bakplaat met bakpapier, grote kom

## Ingrediënten voor 4 personen

Geraspte cheddar* (g)	150
Gesneden jalapeño's (g)	60
Bosui* (stuk(s))	4
Avocado (stuk(s))	2
Sjalot (stuk(s))	1
Limoen (stuk(s))	1
Tomaat (stuk(s))	1
Knoflookteent (stuk(s))	1
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)	995 / 238
Vetten (g)	16
Waarvan verzadigd (g)	4
Koolhydraten (g)	16
Waarvan suikers (g)	2,3
Vezels (g)	3
Eiwitten (g)	5
Zout (g)	0,3

## Allergenen

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



## 1. Voorbereiden

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



## 2. Snijden

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



Scan mij voor extra kooktips!



## 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!**

# Wrap met kip in BBQ-kruiden, avocado en feta

met rucola en komkommer

## Benodigdheden

Aluminiumfolie, koekenpan

## Uit jouw keukenkastje

Extra vierge olijfolie, zonnebloemolie, peper en zout

## Ingrediënten voor 2 personen

Witte tortilla (stuk(s))	4
Avocado (stuk(s))	1
Komkommer* (stuk(s))	1
Feta* (g)	50
Kippendijreepjes met kebabkruiden* (g)	200
Rucola en veldsla* (g)	40
BBQ-rub (zakje(s))	1
<b>Zelf toevoegen</b>	
Extra vierge olijfolie	naar smaak
Zonnebloemolie (tl)	1
Peper & zout	naar smaak
* in de koelkast bewaren	

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2653 /634	763 /182
Vetten (g)	38	11
Waarvan verzadigd (g)	9,7	2,8
Koolhydraten (g)	47	13
Waarvan suikers (g)	3,4	1,0
Vezels (g)	7	2
Eiwitten (g)	22	6
Zout (g)	1,8	0,5

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Halveer de **komkommer** in de lengte en snijd vervolgens in stafjes. Halveer de **avocado** en verwijder de pit en schil. Snijd het vlees in plakken. Verkuimel de **feta**.

### 2. Bakken

Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de **kippendijreepjes** en  $\frac{1}{2}$  zakje **BBQ-rub** toe en bak 4 - 6 minuten. Breng op smaak met peper en zout.

### 3. Opwarmen

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

### 4. Serveren

Beleg de **tortilla's** met de **kip**, **avocado**, **feta** en **komkommer**. Verdeel de **slamix** erover en besprenkel met extra vierge olijfolie.

**Eet smakelijk!**



Witte tortilla



Avocado



Komkommer



Feta



Kippendijreepjes met kebabkruiden



Rucola en veldsla



BBQ-rub



## Smaakt het naar meer?

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

**Voeg nog meer lekkers toe!**



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



# Crudités met twee zelfgemaakte dips

4 porties | met hummus en tzatziki

## Benodigdheden

Kom, vergiet, rasp, hoge kom, staafmixer

## Ingrediënten

Kikkererwten (pak(ken))	1
Tahin* (g)	35
Citroen* (stuk(s))	1
Gemalen komijnzaad (zakje(s))	½
Knoflookteent (stuk(s))	1
Yoghurt Griekse stijl* (g)	150
Verge bieslook* (g)	10
Komkommer* (stuk(s))	1
Snoeptomaatjes (g)	500
Paprika* (stuk(s))	1
Snack wortelen* (g)	500
Piri-pirikruiden (tl)	3
Zelf toevoegen	
Extra vierge olijfolie (el)	2½
Peper en zout	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	254 / 61
Vetten (g)	3
Waarvan verzadigd (g)	0,8
Koolhydraten (g)	5
Waarvan suikers (g)	2,7
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	2
Zout (g)	0,1

## Allergenen

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

Snelle recepten | Totale tijd: 15 min.



### 1. Hummus bereiden

- Pel de **knoflookteent**. Pers ½ **citroen** uit boven de keukenmachine of hoge kom.
- Voeg de **kikkererwten**, **knoflookteent**, **tahin**, 2 el extra vierge olijfolie, **piri-pirikruiden**, ½ zakje **gemalen komijn**, peper en zout toe aan de keukenmachine of hoge kom.
- Pureer in 4 - 5 minuten tot een romige hummus in de keukenmachine of met een staafmixer (zie Tip).

**Tip:** Blijft de textuur van de hummus korrelig? Voeg 2 el water toe en pureer nog 3 - 4 minuten.



Kikkererwten



Tahin



Citroen



Gemalen komijnzaad



Knoflookteent



Yoghurt Griekse stijl



Verse bieslook



Komkommer



Snoeptomaatjes



Paprika



Snack wortelen



Piri-pirikruiden

### 2. Tzatziki bereiden

- Snijd de **bieslook** fijn. Rasp ½ **komkommer** met een grove rasp. Laat de geraspte **komkommer** uitlekken in een vergiet en druk met de bolle kant van een lepel het vocht er zoveel mogelijk uit.
- Voeg de **Griekse yoghurt**, de geraspte **komkommer** en de **bieslook** toe aan een kom. Pers ½ **citroen** uit boven de kom.
- Meng de **tzatziki** en breng op smaak met peper en zout.

### 3. Snijden

- Snijd de **komkommer** in de lengte door de helft en snijd vervolgens in reepjes.
- Snijd de **paprika** in dunne reepjes.
- Halver de **snoeptomaatjes**.
- Snijd eventueel de grotere **snackwortels** doormidden.

### 4. Serveren

- Schep de dips eventueel over in leuke kommen.
- Besprengel beide dips met 1 tl extra vierge olijfolie.
- Verdeel de groenten over een serveerschaal en serveer met de dips.

**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!



# Turks broodje met spicy pulled chicken

met sriracha-mayo en paprika

## Benodigdheden

Koekenpan

## Ingrediënten

Ui (stuk(s))	1
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 en 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.

Snelle recepten Totale tijd: 15 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. Fruit 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 komkommerplakjes.
- Maak af met de bovenkant van het broodje.

Eet smakelijk!



Ui



Komkommer



Paprika



Knoflookteent



Pulled chicken



Zoet-pittige chilisaus



Mini Turks brood



Sriracha-mayo



Radicchio en ijsbergsla



## 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



# Groentesoep met zelfgemaakte gehaktballetjes

4 porties | met een baguette en zelfgemaakte kruidenboter

## Benodigdheden

Kom, vergiet, grote kom, soeppan, koekenpan

## Ingrediënten

Kastanjechampignons* (g)	125
Prei* (stuk(s))	1
Ui (stuk(s))	1
Bloemkoolroosjes* (g)	150
Baguette (stuk(s))	1
Roomboter* (g)	125
Vergeet bladpeterselie en bieslook* (g)	20
Rundergehakt* (g)	200
Zelf toevoegen	
[Zoutarme] groentebouillon (ml)	1500
Olijfolie (el)	2
Peper & zout	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	422 /101
Vetten (g)	6
Waarvan verzadigd (g)	3,1
Koolhydraten (g)	8
Waarvan suikers (g)	0,8
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	3
Zout (g)	0,7

## Allergenen

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



### 1. Gehaktballetjes maken

- Bereid de bouillon. Haal de **roomboter** uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen.
- Snipper ½ **ui**. Voeg het **gehakt** en de **ui** toe aan een grote kom. Breng op smaak met peper en zout en meng goed door.
- Pak 2 tl **gehakt** uit de kom en draai tot een balletje. Herhaal deze handeling tot al het **gehakt** is gebruikt.
- Verhit 1 el **roomboter** in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de gehaktballetjes toe en bak 4 - 5 minuten rondom.



Kastanjechampignons



Prei



Ui



Bloemkoolroosjes



Baguette



Roomboter



Vergeet bladpeterselie en bieslook



Rundergehakt

### 2. Soep voorbereiden

- Snijd de **champignons** in plakken. Snijd de overige **ui** in halve ringen.
- Snijd de **prei** in dunne ringen en voeg toe aan een vergiet. Spoel goed af.
- Verhit 2 el olijfolie in een grote soeppan op middelhoog vuur.
- Voeg de **ui**, **prei** en **champignons** toe en bak 5 - 7 minuten. Breng op smaak met peper en zout.

### 3. Soep koken

- Voeg de bouillon toe en breng de soep aan de kook.
- Verlaag het vuur zodra de soep kookt en laat 20 - 25 minuten sudderen.
- Voeg in de laatste 10 minuten de **bloemkool** en gehaktballetjes toe en roer voorzichtig door.

### 4. Baguette bakken

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Bak de **baguette** 5 - 6 minuten in de oven.
- Hak de **bladpeterselie** en **bieslook** fijn. Meng in een kom met de roomboter, peper en zout.
- Verdeel de groentesoep over 4 kommen en serveer met de **baguette** en de zelfgemaakte kruidenboter.

**Eet smakelijk!**



## Smaakt het naar meer?

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

**Voeg nog meer lekkers toe!**



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



## Benodigdheden

Steelpot, serveerschaal, aluminiumfolie, garde, kleine kom, koekenpan, 2x kom

## Uit jouw keukenkastje

Zonnebloemolie, zout, kristalsuiker

## Ingrediënten voor 2 personen

Tarwebloem (g)	150
Ei* (stuk(s))	2
Biologische karnemelk* (ml)	200
Frambozen* (g)	125
Aardbeiensaus (g)	15
Bakpoeder (zakje(s))	½
Mascarpone* (g)	50
Citroen (stuk(s))	1
Zelf toevoegen	
Zonnebloemolie (el)	1
Zout (tl)	½
Kristalsuiker (el)	2
Honing (el)	1

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2705 / 646	686 / 164
Vetten (g)	24	6
Waarvan verzadigd (g)	10,0	2,5
Koolhydraten (g)	87	22
Waarvan suikers (g)	31,1	7,9
Vezels (g)	6	2
Eiwitten (g)	23	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

Snelle recepten Totale tijd: 15 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**, 1/2 zakje **bakpoeder**, 1/2 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.



Tarwebloem



Ei



Karnemelk



Frambozen



Aardbeiensaus



Bakpoeder



Mascarpone



Honing



Citroen

## 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.

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

## 3. Saus maken

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

## 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 de mascarpone achterwege.

## 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!





# Baguette Caprese

met pesto, mozzarella en vers basilicum

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, saladekom

## Uit jouw keukenkastje

Extra vierge olijfolie, peper en zout

## Ingrediënten voor 2 personen

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

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

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

## Allergenen

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

Snelle recepten Totale tijd: 10 min.



### 1. Voorbereiden

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

### 2. Afbakken

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

### 3. Salade maken

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

### 4. Broodje beleggen

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

**Eet smakelijk!**



Groene pesto



Rucola en veldsla



Witte demi-baguette



Crema di balsamico



Mozzarella



Tomaat



Verse basilicum



## Smaakt het naar meer?

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

**Voeg nog meer lekkers toe!**



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



## Benodigdheden

Aluminiumfolie, koekenpan

## Uit jouw keukenkastje

Extra vierge olijfolie, zonnebloemolie, peper en zout

## Ingrediënten voor 2 personen

Witte tortilla (stuk(s))	4
Avocado (stuk(s))	1
Komkommer* (stuk(s))	1
Feta* (g)	50
Kippendijreepjes met kebabkruiden* (g)	200
Rucola en veldsla* (g)	40
BBQ-rub (zakje(s))	1
<b>Zelf toevoegen</b>	
Extra vierge olijfolie	naar smaak
Zonnebloemolie (tl)	1
Peper & zout	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2653 /634	763 /182
Vetten (g)	38	11
Waarvan verzadigd (g)	9,7	2,8
Koolhydraten (g)	47	13
Waarvan suikers (g)	3,4	1,0
Vezels (g)	7	2
Eiwitten (g)	22	6
Zout (g)	1,8	0,5

## Allergenen

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

# Wrap met kip in BBQ-kruiden, avocado en feta met rucola en komkommer

Snelle recepten Totale tijd: 5 min.



## 1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Halveer de **komkommer** in de lengte en snijd vervolgens in stafjes. Halveer de **avocado** en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakken. Verkuimel de **feta**.

## 2. Bakken

Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de **kippendijreepjes** en  $\frac{1}{2}$  zakje **BBQ-rub** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) toe en bak 4 - 6 minuten. Breng op smaak met peper en zout.

## 3. Opwarmen

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

## 4. Serveren

Beleg de **tortilla's** met de **kip**, **avocado**, **feta** en **komkommer**. Verdeel de **slamix** erover en besprenkel met extra vierge olijfolie.

**Eet smakelijk!**



Witte tortilla



Avocado



Komkommer



Feta



Kippendijreepjes met kebabkruiden



Rucola en veldsla



BBQ-rub



## Smaakt het naar meer?

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

**Voeg nog meer lekkers toe!**



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





## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, peper en zout

## Uit jouw keukenkastje

### Ingrediënten voor 2 personen

Flammkuchen* (stuk(s))	2
Biologische crème fraîche* (g)	100
Spekreepjes* (g)	75
Gesneden rode ui* (g)	75
Rucola* (g)	40
Zelf toevoegen	
Peper & zout	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2051 /490	892 /213
Vetten (g)	27	12
Waarvan verzadigd (g)	14,3	6,2
Koolhydraten (g)	46	20
Waarvan suikers (g)	2,5	1,1
Vezels (g)	1	1
Eiwitten (g)	14	6
Zout (g)	1,7	0,8

## Allergenen

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

# Flammkuchen met spek, rode ui en zure room met rucolatopping

Snelle recepten Totale tijd: 15 min.



### 1. Voorbereiden

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

### 2. Beleggen

Besmeer de **flammkuchen** met de **crème fraîche**. Verdeel de **spekjes** en **gesneden rode ui** erover.

### 3. Bakken

Bak de **flammkuchen** in 8 - 10 minuten goudbruin in de oven. Breng op smaak met peper en zout.

### 4. Serveren

Snijd de **flammkuchen** in stukken en garneer met de **rucola**.

**Eet smakelijk!**



Flammkuchen



Biologische crème fraîche



Spekreepjes



Gesneden rode ui



Rucola



## Smaakt het naar meer?

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

**Voeg nog meer lekkers toe!**



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



## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom

## Uit jouw keukenkastje

Extra vierge olijfolie, peper en zout

## Ingrediënten voor 2 personen

Pizzabodem* (g)	540
Passata (g)	200
Italiaanse kruiden (zakje(s))	1
Rode cherrymaten (g)	125
Mozzarella* (bol(len))	2
Vers basilicum* (g)	10
Groene pesto* (g)	40
<b>Zelf toevoegen</b>	
Extra vierge olijfolie (el)	1
Peper & zout	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4563 / 1091	779 / 186
Vetten (g)	57	10
Waarvan verzadigd (g)	19,5	3,3
Koolhydraten (g)	98	17
Waarvan suikers (g)	12,8	2,2
Vezels (g)	8	1
Eiwitten (g)	44	7
Zout (g)	3,6	0,6

## Allergenen

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

# Pizza margherita met cherrymaten en groene pesto met vers basilicum en mozzarella

**Snelle recepten** Totale tijd: 20 min.



### 1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Halver de **cherrymaten** en scheur de **mozzarella** in kleine stukjes. Snijd het **verse basilicum** fijn. Meng in een kom de **passata** met de **Italiaanse kruiden** en breng op smaak met peper en zout.

### 2. Pizza beleggen

Leg de **pizzabodem**s op een bakplaat met bakpapier. Verdeel de tomatensaus over de pizza's. Beleg de pizza's met de **mozzarella** en de **cherrymaten**. Besprenkel met extra vierge olijfolie en breng op smaak met peper en zout.

### 3. Pizza bakken

Bak de pizza's 15 - 20 minuten in de oven (zie Tip).

**Tip:** Heb je een kleine oven? Bak dan eerst één pizza, garneer met de pesto en het basilicum en snijd deze door de helft om te delen. Bak ondertussen de tweede pizza in de oven.

### 4. Serveren

Verdeel de pizza's over de borden en garneer met de **groene pesto** en het **basilicum**.

**Eet smakelijk!**



Pizzabodem



Passata



Rode cherrymaten



Mozzarella



Vers basilicum



Groene pesto



Italiaanse kruidenmix



## Smaakt het naar meer?

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

**Voeg nog meer lekkers toe!**



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





## Benodigdheden

Vergiet, kleine kom, pan met deksel

## Uit jouw keukenkastje

Zonnebloemolie, peper en zout

## Ingrediënten voor 2 personen

Verse tagliatelle* (g)	250
Koudgerookte zalm* (g)	120
Slagroom* (ml)	200
Spinazie* (g)	100
Biologische citroen* (stuk(s))	1
Zelf toevoegen	
Zonnebloemolie (el)	½
Peper & zout	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3446 /824	900 /215
Vetten (g)	43	11
Waaran verzadigd (g)	20,5	5,4
Koolhydraten (g)	76	20
Waaran suikers (g)	4,1	1,1
Vezels (g)	2	1
Eiwitten (g)	31	8
Zout (g)	1,0	0,3

## Allergenen

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

# Verse tagliatelle met gerookte zalm met slagroom en spinazie

Snelle recepten Totale tijd: 15 min.



## 1. Pasta koken

Kook ruim water in een pan met deksel voor de **verse pasta**. Kook de **pasta**, afgedekt, 4 - 5 minuten. Giet daarna af in een vergiet en bewaar een klein beetje kookvocht. Laat de **pasta** uitstomen. Snijd ondertussen de helft van de **citroen** in partjes en pers de andere helft uit in een kleine kom.

## 2. Bakken

Snijd de **gerookte zalm** in dunne repen. Verhit ondertussen de zonnebloemolie in dezelfde pan op middelhoog vuur en bak de **gerookte zalm** in 3 minuten los. Blus af met het **citroensap**.

## 3. Saus maken

Voeg de **slagroom** toe aan de pan en laat 2 - 3 minuten sudderen op laag vuur, of tot de **verse pasta** klaar is. Zet het vuur lager en scheur de **spinazie**, eventueel in delen, klein boven de pan. Voeg de gekookte **pasta** toe en meng door de saus.

## 4. Serveren

Verdeel de **pasta** over diepe borden en serveer met de **citroenpartjes**.

**Eet smakelijk!**



Verse tagliatelle



Koudgerookte zalm



Slagroom



Spinazie



Biologische citroen



## Smaakt het naar meer?

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

**Voeg nog meer lekkers toe!**



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



## Benodigdheden

Garde, koekenpan, 2x diep bord

## Uit jouw keukenkastje

Suiker, zout, zonnebloemolie

## Ingrediënten voor 2 personen

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

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

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

## Allergenen

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

# Wentelteefjes van brioche met frambozen met mascarpone en kaneel

Snelle recepten Totale tijd: 15 min.



### 1. Voorbereiden

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

### 2. Mengen

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

### 3. Wentelen en bakken

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

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

### 4. Serveren

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

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

**Eet smakelijk!**



Briochebroodje



Mascarpone



Ei



Biologische halfvolle melk



Frambozen



Gemalen kaneel



## Smaakt het naar meer?

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

**Voeg nog meer lekkers toe!**



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



## Benodigdheden

Koekenpan, 2x kom, steelpan met deksel

## Uit jouw keukenkastje

Roomboter, witte wijnazijn, peper en zout

## Ingrediënten voor 2 personen

Briochebroodje (stuk(s))	2
Garnalen* (g)	90
Mayonaise* (g)	75
Paprikapoeder (tl)	2
Verge bieslook* (g)	10
Ei* (stuk(s))	4
Zelf toevoegen	
Roomboter (el)	1
Witte wijnazijn (tl)	1
Peper en zout	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2735 / 654	1122 / 268
Vetten (g)	49	20
Waaran verzadigd (g)	11,2	4,6
Koolhydraten (g)	28	12
Waaran suikers (g)	4,1	1,7
Vezels (g)	2	1
Eiwitten (g)	24	10
Zout (g)	1,7	0,7

## Allergenen

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

# Briochebroodje met eiersalade en garnalen met bieslook en paprikamayonaise

Snelle recepten Totale tijd: 15 min.



## 1. Voorbereiden

Zorg dat de **eieren** net onder water staan in een steelpan met deksel. Breng het water aan de kook en kook de **eieren**, afgedekt, in 6 - 8 minuten hard. Laat vervolgens onder koud water schrikken. Verhit ondertussen  $\frac{1}{2}$  el olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en roerbak de **garnalen** 3 minuten. Haal uit de pan en laat volledig afkoelen.

## 2. Broodje bakken

Verhit 1 el roomboter in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur. Snijd het **briochebroodje** doormidden en leg met de snijkant naar beneden in de pan. Verlaag het vuur en bak in 3 - 5 minuten krokant.

## 3. Eiersalade maken

Hak de **bieslook** en **garnalen** fijn en pel de **eieren**. Prak 3 **eieren** met een vork in een kom. Meng met de **garnalen**,  $\frac{2}{3}$  van de **mayonaise**, 1 tl **paprikapoeder**, 1 tl witte wijnazijn en de helft van de **bieslook**. Breng op smaak met peper en zout. Meng in een andere kom de overige **mayonaise** met 1 tl **paprikapoeder** en 1 el water. Snijd het overige **ei** in plakjes ter garnering.

## 4. Serveren

Beleg het **broodje** met de eiersalade. Verdeel de plakjes **ei** over de broodjes. Besprenkel met de paprikamayonaise en garneer met de **bieslook**. Breng op smaak met peper en zout.

**Eet smakelijk!**



Briochebroodje



Garnalen



Mayonaise



Paprikapoeder



Verge bieslook



Ei



## Smaakt het naar meer?

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

**Voeg nog meer lekkers toe!**



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





**HELLO  
FRESH**

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kleine kom

## Uit jouw keukenkastje

Extra vierge olijfolie, zwarte balsamicoazijn, olijfolie, peper en zout

## Ingrediënten voor 2 personen

Avocado (stuk(s))	1
Serranoham* (g)	80
Pruimtomaat (stuk(s))	2
Burrata* (stuk(s))	1
Witte demi-baguette (stuk(s))	2
Vers basilicum* (g)	10
<b>Zelf toevoegen</b>	
Extra vierge olijfolie (el)	1
Zwarre balsamicoazijn (tl)	2
Olijfolie	naar smaak
Peper en zout	naar smaak
* in de koelkast bewaren	

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3242 /775	819 /196
Vetten (g)	42	11
Waaran verzadigd (g)	13,3	3,4
Koolhydraten (g)	61	15
Waaran suikers (g)	4,9	1,2
Vezels (g)	9	2
Eiwitten (g)	33	8
Zout (g)	3,4	0,9

## Allergenen

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

# Avocadotoast met serranoham en burrata met tomaat en basilicum

**Snelle recepten** Totale tijd: 15 min.



### 1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220 graden. Halveer de **demi-baguette** in de lengte en besmeer de snijkanten met wat olijfolie. Breng op smaak met peper en zout. Leg de halve **baguettes** met de snijkant naar boven op een bakplaat met bakpapier en rooster 5 - 7 minuten in de oven (zie Tip). Halveer de **avocado** en verwijder de pit en schil. Snijd de **avocado** in de lengte in dunne plakjes.

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



Avocado



Serranoham



Pruimtomaat



Burrata



Witte demi-baguette



Vers basilicum

### 2. Tomatensalsa maken

Snijd het **basilicum** fijn. Snijd de **pruimtomaat** in kleine blokjes. Meng in een kleine kom een dressing van 2 tl zwarte balsamicoazijn, 1 el extra vierge olijfolie en peper en zout. Meng met de **tomaat** en het **basilicum**.

### 3. Burrata scheuren

Scheur de **burrata** in kleine stukken.

### 4. Serveren

Verdeel de toasts over de borden. Verdeel de **serranoham** en de **tomatensalsa** over de toast. Leg de **avocadoplakjes** erop en garneer met de **burrata**. Breng flink op smaak met peper en zout.

**Eet smakelijk!**



## Smaakt het naar meer?

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

**Voeg nog meer lekkers toe!**



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





## Benodigdheden

Blender of hoge kom met staafmixer, kleine kom

## Ingrediënten voor 2 personen

Perssinaasappel* (stuk(s))	1
Mango (stuk(s))	2
Passievrucht (stuk(s))	1
Biologische halfvolle melk* (ml)	250
Chiazaad (g)	10
Zelf toevoegen	
Honing	naar smaak
* in de koelkast bewaren	

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1222 /292	286 /68
Vetten (g)	5	1
Waarvan verzadigd (g)	1,7	0,4
Koolhydraten (g)	48	11
Waarvan suikers (g)	44,9	10,5
Vezels (g)	8	2
Eiwitten (g)	8	2
Zout (g)	0,2	0,1

## Allergenen

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

# Orange dream smoothie

met mango, passievrucht en sinaasappel

Snelle recepten Totale tijd: 10 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

Mix het fruit samen met 250 ml **halfvolle melk** en het **sinaasappelsap** in een blender, of in een hoge kom met een staafmixer, tot een dikke smoothie. Voeg naar smaak wat honing toe.

### 4. Serveren

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

**Eet smakelijk!**



Perssinaasappel



Mango



Passievrucht



Biologische halfvolle melk



Chiazaad



## Smaakt het naar meer?

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

**Voeg nog meer lekkers toe!**



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





HELLO  
FRESH

# Green vegan smoothiebowl

met avocado, mango, kiwi en spinazie

## Benodigdheden

Blender of hoge kom met staafmixer

## Ingrediënten voor 2 personen

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

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

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

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

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

### 2. Smoothie maken

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

### 3. Mixen

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

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

### 4. Serveren

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

**Eet smakelijk!**



Kokosmelk



Mango



Avocado



Banaan



Spinazie



Groene kiwi



Kokosrasp



## Smaakt het naar meer?

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

**Voeg nog meer lekkers toe!**



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



## Benodigdheden

Kom

## Ingrediënten voor 2 personen

Witte ciabatta (stuk(s))	2
Knoflookteent (stuk(s))	1
Tomaat (stuk(s))	3
Mozzarella* (bol(len))	1
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½
Balsamicocrème (ml)	8
Vers basilicum (g)	10
<b>Zelf toevoegen</b>	
Extra vierge olijfolie	naar smaak
Peper en zout	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1678 /401	627 /150
Vetten (g)	15	6
Waarvan verzadigd (g)	8,1	3
Koolhydraten (g)	45	17
Waarvan suikers (g)	7,2	2,7
Vezels (g)	3	1
Eiwitten (g)	20	7
Zout (g)	1,5	0,6

## Allergenen

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

# Bruschetta caprese

met mozzarella, tomaat en balsamicocrème

Snelle recepten Totale tijd: 15 min.



### 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 210 graden.
- Snijd elke **ciabatta** in 4 sneetjes en bak 5 - 8 minuten in de oven.
- Snijd de **tomaat** in kleine blokjes.
- Snijd de **mozzarella** in 8 dunne plakken.

### 2. Tomatentopping maken

- Snijd of scheur het **basilicum** grof.
- Meng in een kom de **tomatenblokjes** met de **Siciliaanse kruiden**.
- Voeg naar smaak extra vierge olijfolie, peper en zout toe. Voeg  $\frac{2}{3}$  van het **basilicum** toe en meng door de **tomaten**. Laat staan tot serveren.

### 3. Gratineren

- Haal de **broodjes** na het bakken in stap 1 uit de oven en zet de oven op grillstand.
- Pel de **knoflookteent** en snijd doormidden.
- Wrijf de **knoflook** met de snijkant over de bovenkant van de **broodjes**.
- Leg op elk broodje een **mozzarellaplekje** en grill de broodjes 2 - 3 minuten op de hoogste stand in de oven, of tot de mozzarella licht gesmolten is.

### 4. Serveren

- Verdeel de **tomatenblokjes** over de broodjes.
- Besprengel de bruschetta met de **balsamicocrème** en bestrooi met het overige **basilicum**.

**Eet smakelijk!**



Witte ciabatta



Knoflookteent



Tomaat



Mozzarella



Siciliaanse kruidenmix



Balsamicocrème



Vers basilicum



## Smaakt het naar meer?

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

**Voeg nog meer lekkers toe!**



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





HELLO  
FRESH

# Cheesy knoflookbrood met bieslook

Bijgerecht | met cheddar en Parmigiano Reggiano

## Benodigdheden

Serveerschaal, kom

## Ingrediënten voor 2 personen

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

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

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

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

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

### 2. Knoftookboter maken

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

### 3. Afbakken

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

### 4. Serveren

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

**Eet smakelijk!**



Witte demi-baguette



Knoflooteen



Parmigiano Reggiano



Bieslook



Geraspte cheddar



## Smaakt het naar meer?

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

**Voeg nog meer lekkers toe!**



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

