



Nacho's met kaas en bosui

met zoetzure chili-roomsaus | om te delen

Voorafje

Totale tijd: 15 - 20 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom

Ingrediënten

Geraspte Goudse kaas* (g)	100
Bosui* (bosje(s))	1
Biologische zure room* (g)	50
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	1
Zoet-pittige chilisaus* (zakje(s))	1
Tortillachips (g)	300

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1340 /320
Vetten (g)	17
Waarvan verzadigd (g)	5
Koolhydraten (g)	33
Waarvan suikers (g)	2,4
Vezels (g)	3
Eiwitten (g)	7
Zout (g)	1

Allergenen

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

1



2



3



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Snijd de bosui in dunne ringen.

Saus maken

- Meng in een kom de zure room met de zoet-pittige chilisaus.
- Verdeel de tortillachips over een bakplaat met bakpapier.
- Verdeel de helft van de bosui over de chips. Bestrooi met de kaas en de Mexicaanse kruidenmix (let op: pittig! Gebruik naar smaak).
- Schep de saus erover.

Serveren

- Bak de nacho's 10 - 15 minuten, of tot de kaas is gesmolten.
- Haal de nacho's uit de oven.
- Serveer op de bakplaat of op een serveerschaal.
- Garneer met de overige bosui.

Eet smakelijk!



Vietnamese rijstvelloempia's

met hoisinsaus en verse koriander | 10 stuks

Voorafje

Totale tijd: 20 - 25 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, rasp, grote kom, steelpan met deksel, fijne rasp, bord, koekenpan

Ingrediënten

Jasmijnrijst (g)	150
Rode ui (stuk(s))	1
Garnalen* (g)	240
Verse koriander en munt* (g)	10
Mini-komkommer* (stuk(s))	1
Zoete Aziatische saus* (g)	25
Wortel* (stuk(s))	1
Rijstpapier (stuk(s))	1
Verse gember* (tl)	2
Hoisinsaus (g)	25
Zelf toevoegen	
Water (ml)	360
Wittewijnazijn (el)	1
Suiker (el)	½
Zonnebloemolie (el)	½
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	411 /98
Vetten (g)	1
Waarvan verzadigd (g)	0,2
Koolhydraten (g)	19
Waarvan suikers (g)	2,5
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	5
Zout (g)	0,5

Allergenen

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

1



2



3



Voorbereiden

- Breng de aangegeven hoeveelheid water aan de kook in een pan. Kook de rijst, afgedekt, 10 - 12 minuten. Laat afkoelen.
- Rasp de wortel met een grove rasp. Snipper de ui.
- Meng in een kom de wittewijnazijn, suiker en een snuf zout. Meng de ui en wortel erdoor en zet apart. Schep regelmatig om, zodat de smaken goed intrekken.

Smaakmakers bakken

- Rasp 2 tl gember met een fijne rasp.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de gember en de garnalen toe. Bak 2 - 3 minuten en breng op smaak met peper en zout.
- Hak de verse kruiden fijn. Snijd de komkommer in dunne staafjes.
- Vul een grote kom of diep bord met lauwwarm water. Wel een rijstvel 5 - 10 seconden in het water. Leg daarna direct op een plat bord.

Serveren

- Leg de garnalen in het midden van het rijstvel. Leg daarop wat van de wortel, ui, komkommer, rijst, zoete Aziatische saus en verse kruiden.
- Vouw de onderkant over de vulling heen, vouw de zijkanten dicht en rol op.
- Herhaal met de overige rijstvellen.
- Serveer op een grote schaal of bord met de hoisinsaus ernaast.

Eet smakelijk!



Quesadilla's met pulled chicken

met paprika en barbecuesaus | 2 porties

Voorafje

Totale tijd: 25 - 30 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, koekenpan

Ingrediënten

Witte tortilla (stuk(s))	4
Geraspte Goudse kaas* (g)	75
Kipfilet* (stuk(s))	2
Barbecuesaus (g)	50
Rode ui (stuk(s))	1
Paprika* (stuk(s))	1
Crème fraîche* (g)	50
Zelf toevoegen	
[Plantaarde] roomboter (el)	1
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2870 / 686	718 / 172
Vetten (g)	32	8
Waarvan verzadigd (g)	18	4,5
Koolhydraten (g)	56	14
Waarvan suikers (g)	12,1	3
Vezels (g)	5	1
Eiwitten (g)	42	10
Zout (g)	2,1	0,5

Allergenen

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

1



2



3



Voorbereiden

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

Kip bakken

- Breng de kip op smaak met peper en zout.
- 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.

Serveren

- Leg de tortilla's op een bakplaat met bakpapier. Verdeel de kip en groenten over 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.
- Serveer de quesadilla's met de crème fraîche eraan.

Eet smakelijk!



Kipsaté met kroepoek

met verse koriander en gefrituurde uitjes | 4 porties

Voorafje

Totale tijd: 15 - 20 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, steelpan, koekenpan

Ingrediënten

Verse koriander* (g)	10
Hoisinsaus (g)	50
Pindasaus* (g)	120
Gefrituurde uitjes (g)	30
Kroepoek met Noordzeegarnalen (g)	60
Kippendijreepjes* (g)	400
Zelf toevoegen	
[Zoutarme] sojasaus (el)	2½
[Zoutarme] ketjap manis (el)	1
Sambal	naar smaak
[Plant aardige] roomboter (el)	½
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	924 / 221
Vetten (g)	14
Waarvan verzadigd (g)	4,4
Koolhydraten (g)	12
Waarvan suikers (g)	5,2
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	12
Zout (g)	1,4

Allergenen

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

1



2



3



Kip marineren

- Snijd de kip in de lengte in kleinere reepjes.
- Maak in een kom een marinade van de hoisinsaus en de sojasaus. Breng op smaak met peper en zout.
- Leg de kip in de marinade en zet opzij tot verder gebruik.
- Snijd de verse koriander fijn.

Pindasaus maken

- Verhit de pindasaus en de ketjap al roerend in een pan op laag vuur. Voeg sambal toe naar smaak.
- Verhit ondertussen de roomboter in een koekenpan en bak de kip in 6 - 8 minuten op middelhoog vuur. Breng op smaak met peper en zout.

Serveren

- Leg de kip op een serveerschaal.
- Serveer de pindasaus apart en garneer met de gefrituurde uitjes.
- Garneer de kip en saus met de verse koriander.
- Serveer met de kroepoek.

Eet smakelijk!



Pittige knoflookgarnalen

met aioli, brood en citroen | om te delen

Voorafje

Totale tijd: 15 - 20 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Ovenschaal

Ingrediënten

Verse bladpeterselie* (g)	10
Knoflookteen (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)	688 / 164
Vetten (g)	6
Waarvan verzadigd (g)	1,2
Koolhydraten (g)	18
Waarvan suikers (g)	0,8
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	9
Zout (g)	0,8

Allergenen

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

1



2



3



Vorbereiden

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

Garnalen voorbereiden

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

Serveren

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

Eet smakelijk!



Baguette bolognese

met geraspte kaas | om te delen

Voorafje

Totale tijd: 30 - 40 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigheden

Bakplaat met bakpapier, grote koekenpan

Ingrediënten

Tomaat (stuk(s))	1
Rode ui (stuk(s))	1
Knoflookteen (stuk(s))	1
Geraspte Goudse kaas* (g)	50
Tomatenpuree (kuipje(s))	½
Italiaanse kruiden (zakje(s))	1
Witte demi-baguette (stuk(s))	4
Rundergehakt met Italiaanse kruiden* (g)	200
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	1
Water (ml)	150
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	772 / 184
Vetten (g)	6
Waarvan verzadigd (g)	2,3
Koolhydraten (g)	25
Waarvan suikers (g)	1,8
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	8
Zout (g)	0,8

Allergenen

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

1



2



3



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd de tomaat in blokjes.
- Snijd de ui in halve ringen. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Snijd voorzichtig in de lengte de bovenkant van de baguette eraf. Haal wat van de binnenkant van het brood eruit met een lepel.

Bolognese maken

- Verhit de olijfolie in een grote koekenpan op middelmatig vuur. Bak het gehakt, de ui en de knoflook 6 - 8 minuten.
- Voeg de Italiaanse kruidenmix toe en breng op smaak met peper en zout. Voeg de tomaat en de tomatenpuree toe aan de koekenpan en roer 1 - 2 minuten.
- Voeg het water toe en laat 5 - 6 minuten pruttelen.
- Breng op smaak met peper en zout.

Afmaken en serveren

- Leg de baguette op een bakplaat met bakpapier.
- Schep de bolognesevulling in de baguette. Strooi de kaas erover.
- Bak 5 - 6 minuten in de oven, of tot de kaas is gesmolten.
- Snijd de baguette in stukken en serveer.

Eet smakelijk!



Flammkuchen met serranoham

met gedroogde dadels en crema di balsamico | 2 porties

Voorafje

Totale tijd: 15 - 20 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kleine kom

Ingrediënten

Flammkuchen* (stuk(s))	2
Serranoham* (g)	60
Sjalot (stuk(s))	1
Biologische zure room* (g)	100
Balsamicocrème (ml)	16
Rode cherrytomaten (g)	125
Rucola* (g)	40
Dadelstukjes (g)	20

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1803 /431	595 /142
Vetten (g)	10	3
Waarvan verzadigd (g)	4,2	1,4
Koolhydraten (g)	62	20
Waarvan suikers (g)	15,9	5,2
Vezels (g)	3	1
Eiwitten (g)	21	7
Zout (g)	2,6	0,8

Allergenen

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

1



2



3



Voorbereiden

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

Bakken

- Besmeer de flammkuchen met de zure room. Verdeel de sjalot erover.
- Bak de flammkuchen in 8 - 10 minuten goudbruin in de oven.
- Laat de dadels uitlekken en voeg toe aan de flammkuchen tijdens de laatste 2 minuten van de baktijd.

Serveren

- Snijd de flammkuchen in stukken en garneer met de serranoham.
- Garneer met de rucola en de cherrytomaten.
- Verdeel de balsamicocrème erover en serveer.

Eet smakelijk!



Gebakken camembert in bladerdeeg

met spekreepjes, ui en tijm | om te delen

Voorafje

Totale tijd: 25 - 30 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, koekenpan

Ingrediënten

Franse camembert* (g)	240
Bladerdeeg* (roll(s))	1
Ui (stuk(s))	2
Knoflookteen (stuk(s))	1
Verse tijm* (g)	10
Spekreepjes* (g)	50
Zelf toevoegen	
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	1
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1049 /251
Vetten (g)	16
Waarvan verzadigd (g)	9,5
Koolhydraten (g)	17
Waarvan suikers (g)	3,7
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	9
Zout (g)	0,8

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 190 graden.
- Snijd de ui in halve ringen.
- Pers de knoflook of snijd fijn.
- Ris de blaadjes van de tijm.

Ui en spek bakken

- Verhit een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur en bak de spekreepjes en ui 3 - 4 minuten.
- Voeg in de laatste minuut de knoflook en $\frac{3}{4}$ van de tijmblaadjes toe. Breng op smaak met peper en zout.
- Kerf ondertussen de camembert in en vul met de overige tijmblaadjes in de openingen.
- Rol het bladerdeeg met bakpapier uit op een bakplaat met bakpapier.

Bakken en serveren

- Leg de camembert in het midden van het bladerdeeg. Snijd het bladerdeeg vanaf het midden in 12 stroken.
- Leg een beetje van het ui-spekmengsel op elke strook. Draai elke strook twee keer, wisselend linksom en rechtsom.
- Bak 14 - 16 minuten in de oven.
- Leg de camembert op een serveerschaal en besprenkel met de honing.

Eet smakelijk!



Bananenbrood met gember

met sinaasappel en gehakte pecannoten | 12 plakken

Bakken

Totale tijd: 85 - 95 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

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

Ingrediënten

Bananenbroodmix (g)	400
Banaan (stuk(s))	4
Speculaaskruiden (zakje(s))	2
Verse gember* (tl)	5
Sinaasappel* (stuk(s))	1
Pecanstukjes (g)	50
Zelf toevoegen	
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	3
Water (ml)	50
Zonnebloemolie (ml)	50

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1009 /241
Vetten (g)	8
Waarvan verzadigd (g)	1,4
Koolhydraten (g)	36
Waarvan suikers (g)	21,3
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	4
Zout (g)	0,5

Allergenen

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

1



2



3



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 160 graden.
- Rasp de gember fijn.
- Rasp de schil en pers de sinaasappel uit in een grote kom.
- Voeg drie bananen toe en prak met een vork. Meng vervolgens de honing, gember en speculaaskruiden erdoorheen (zie Tip).

Tip: Hoe rijper de bananen, hoe zoeter het bananenbrood zal zijn. Je kunt het rijpen versnellen door de bananen in krantenpapier te wikkelen of naast een avocado te bewaren. Als ze nog te hard zijn, kun je altijd een blender gebruiken om ze te pureren.

Beslag maken

- Gebruik in dezelfde kom een handmixer om de geprakte banaan te mengen met de bananenbroodmix, zonnebloemolie en water. Roer de pecanstukjes erdoor.
- Vet een cakeblik in of bekleed deze met bakpapier. Giet het beslag in het cakeblik.
- Halveer de vierde banaan in de lengte en leg beide helften met de snijkant naar boven op het beslag.
- Bak het bananenbrood 45 - 55 minuten in de oven.

Serveren

- Controleer na 55 minuten of de cake gaar is door met een satéprikker erin te prikken.
- Als de prikker er schoon uitkomt, is de cake klaar. Haal de cake uit de oven en laat volledig afkoelen.
- Snijd de cake in plakken en serveer.

Eet smakelijk!



Feestelijke brownie met glazuur van witte chocolade met speculaas en aardbeienjam | 9 stuks

Bakken

Totale tijd: 40 - 50 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Grote kom, ovenschaal, bakpapier, steelpan

Ingrediënten

Ei* (stuk(s))	2
Mix voor chocoladecake (g)	400
Witte-chocoladedruppels (g)	100
Speculaasstukjes (g)	60
Poedersuiker (g)	50
Aardbeienjam (g)	45
Zelf toevoegen	
[Plant aardige] melk (el)	3
Water (ml)	80
[Plant aardige] roomboter (g)	40

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1392 /333
Vetten (g)	11
Waarvan verzadigd (g)	6,2
Koolhydraten (g)	53
Waarvan suikers (g)	37,5
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	5
Zout (g)	1,1

Allergenen

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

1



2



3



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 cm x 20 cm met bakpapier.

Brownies bakken

- Klop in een grote kom de eieren, roomboter, water en de cakemix tot een glad beslag.
- Giet het beslag in de bakvorm.
- Bak de brownies 20 - 25 minuten in de oven. De brownies zijn gaar als je ziet dat er scheurtjes ontstaan op het oppervlak.
- Haal de brownie uit de oven en laat ze afkoelen.

Glazuur maken

- Voeg de witte chocolade en melk toe aan een kleine steelpan op laag vuur. Verwarm 4 - 5 minuten of tot de witte chocolade volledig gesmolten is.
- Haal de steelpan van het vuur en roer de poedersuiker erdoorheen. Roer tot een gladde massa ontstaat. Verdeel het witte-chocoladeglazuur over de brownie.
- Verdeel een paar lepels aardbeienjam over het glazuur en mix het er met een swirl-beweging doorheen.
- Verdeel de speculaasstukjes eroverheen. Snijd de brownie in 9 stukjes en serveer.

Eet smakelijk!



Carrot cake met citroen-roomkaasglazuur

met kokosrasp en pistachenoten | +/- 10 stukken

Bakken

Totale tijd: 80 - 90 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, taartblik met een doorsnede van 24 cm, rasp, grote kom, fijne rasp, handmixer, bakpapier, spatel

Ingrediënten

Ongezouten boter* (g)	160
Wortel* (stuk(s))	3
Kristalsuiker (g)	200
Ei* (stuk(s))	4
Tarwebloem (g)	200
Bakpoeder (g)	12
Gemalen kaneel (tl)	1½
Poedersuiker (g)	100
Roomkaas* (g)	100
Citroen* (stuk(s))	1
Nootmuskaat (mespuntje(s))	2
Kokosrasp (g)	40
Pistachenoten (g)	20
Zelf toevoegen	
Zout (tl)	½

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1190 /284
Vetten (g)	14
Waarvan verzadigd (g)	8,6
Koolhydraten (g)	33
Waarvan suikers (g)	22,9
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	5
Zout (g)	0,6

Allergenen

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

1



2



3



Voorbereiden

- Haal de roomboter uit de koelkast. Weeg 160 gram af, snijd in blokjes en laat op kamertemperatuur komen.
- Verwarm de oven voor op 180 graden. Rasp de wortels.
- Bekleed een ronde taartvorm met een doorsnede van 24 cm met bakpapier.
- Meng in een grote kom de roomboter, suiker en het zout met een spatel of mixer tot een romige, luchtige massa. Mix een voor een de eieren erdoor.

Deeg mengen

- Spatel voorzichtig de bloem, het bakpoeder, de kaneel en 2 mespuntjes nootmuskaat erdoor. Voeg tot slot de geraspte wortel en de kokosrasp toe en spatel door het beslag.
- Giet het beslag in de taartvorm. Bak de taart 50 - 60 minuten in de oven.
- Hak de pistachenoten grof.
- Giet de poedersuiker in een kom. Voeg lepel voor lepel de roomkaas toe en klop met een vork tot een egale massa.

Serveren

- Rasp de schil van de citroen met een fijne rasp en pers de citroen uit. Voeg de citroenrasp toe aan de roomkaas en voeg wat citroensap naar smaak toe.
- Controleer of de carrot cake klaar is door er met een satéprikker in te prikken. Komt hij er schoon uit? Dan is de carrot cake klaar.
- Haal de cake uit de oven en laat volledig afkoelen.
- Besmeer de bovenkant van de cake met het roomkaasglazuur en garneer met de pistachenoten.

Eet smakelijk!



Appelcrumblecake

met walnoten en sinaasappelrasp | om te delen

Bakken

Totale tijd: 75 - 85 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, bakblik, hoge kom, grote kom, fijne rasp, handmixer, bakpapier

Ingrediënten

Sinaasappel* (stuk(s))	1
Ongezouten boter* (g)	250
Appel* (stuk(s))	2
Rietsuiker (g)	200
Ei* (stuk(s))	5
Tarwebloem (g)	380
Bakpoeder (g)	16
Gemalen kaneel (tl)	2
Walnootstukjes (g)	40
Slagroom* (ml)	200

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1328 /317
Vetten (g)	17
Waarvan verzadigd (g)	9,6
Koolhydraten (g)	30
Waarvan suikers (g)	14,2
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	6
Zout (g)	0,4

Allergenen

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

1



2



3



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 160 graden. Rasp de schil van de sinaasappel met een fijne rasp.
- Snijd de roomboter in blokjes en laat op kamertemperatuur komen.
- Schil de appels, verwijder het klokhuis en snijd de appels in partjes.
- Vet een ronde, diepe cakevorm met een doorsnede van 20 cm in met boter, of bekleed de bodem en zijkanten met bakpapier.

Mixen

- Houd 2 el suiker apart. Voeg de roomboter en de overige suiker toe aan een mengkom. Mix met een handmixer tot een licht en luchtig geheel. Voeg de eieren, 250 g bloem, het bakpoeder en de helft van de sinaasappelryasp toe.
- Schep 3 el van het mengsel in een tweede kom. Voeg de kaneel, 1 el suiker en 130 g bloem toe aan de tweede kom. Wrijf het mengsel met je vingers tot een kruimelig deeg.
- Voeg de appels en walnoten toe aan de grote kom en vouw door het beslag. Voeg het beslag toe aan een cakeblik en verdeel het kruimeldeeg eroverheen.

Serveren

- Bak 50 - 60 minuten. Bewaar apart en laat de cake 10 - 15 minuten afkoelen in de vorm.
- Voeg ondertussen de slagroom, 1 el suiker en de overige sinaasappelryasp toe aan een hoge kom en mix met een handmixer tot de slagroom stevig is.
- Haal de cake uit de vorm en leg op een serveerschaal.
- Serveer met de sinaasappelslagroom.

Eet smakelijk!



Tarte tatin met peer

met zelfgemaakte kaneelsiroop | 10 - 12 plakken

Bakken

Totale tijd: 85 - 95 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, taartblik met een doorsnede van 24 cm, mixer, grote kom, fijne rasp, bakpapier, steelpan, kleine kom

Ingrediënten voor 4 personen

Ongezouten boter*	(g)	250
Gemalen kaneel	(tl)	3
Boerencakemix	(g)	400
Peer*	(stuk(s))	2
Citroen*	(stuk(s))	1
Ei*	(stuk(s))	4
Zelf toevoegen		
Suiker	(el)	5
Zout	(tl)	1

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1296 /310
Vetten (g)	18
Waarvan verzadigd (g)	10,9
Koolhydraten (g)	32
Waarvan suikers (g)	16,8
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.



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden (hetelucht) of 200 graden (elektrisch).
- Voeg 50 gram van de roomboter toe aan een steelpan en snijd de rest in blokjes.
- Pers de citroen uit boven een kleine kom. Rasp de schil van de citroen met een fijne rasp.



Kaneelsiroop maken

- Verhit de roomboter in de steelpan op laag vuur.
- Voeg al roerend de suiker, het citroensap, de kaneel en een snuf zout toe.
- Laat 1 - 2 minuten sudderen en vervolgens 10 minuten afkoelen.



Peer snijden

- Vet een ronde taart- of springvorm met een doorsnede van 24 cm in of bekleed met bakpapier (zie Tip).
- Schil de peren, halveer en verwijder het klokhuis. Snijd de peren in dunne, gelijke plakjes.
- Leg de peerplakjes in een waaivorm op de bodem van de taart- of springvorm.
- Giet de kaneelsiroop erover.

Tip: Gebruik je een springvorm? Bekleed deze dan goed met bakpapier zodat de siroop er niet uit kan lekken.



Beslag maken

- Giet ondertussen de cakemix en citroenrasp in een grote kom.
- Kluts de eieren in een andere kom.
- Voeg de blokjes roomboter en de geklutste eieren toe aan de cakemix.
- Mix het geheel met een (hand)mixer of garde tot een egaal beslag.



Cake bakken

- Verdeel het beslag over de peren. Bak de cake 45 - 50 minuten in de oven.
- Controleer na 45 minuten of de cake klaar is door er met een satéprikker in te prikken.
- Komt hij er schoon uit? Dan is de cake klaar.
- Haal de cake uit de oven en laat volledig afkoelen.



Serveren

- Leg een groot bord op de taart- of springvorm en keer om (let op: de siroop kan nog heet zijn!).
- Snijd de cake in punten en serveer.

Eet smakelijk!

Ontbijtbox

Begin de dag vol vitaminen!

1 Avacadotoast met roerei met tomaat en tuinkers

2 Sandwiches met ham en kruidenroomkaas

3 Smoothie met banaan en blauwe bessen

Avacadotoast met roerei

20 min. met tomaat en tuinkers | 2 porties



Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, koekenpan

Ingrediënten voor 2 personen

Ei* (stuk(s))	4
Avocado (stuk(s))	1
Tuinkers* (g)	20
Volkoren ciabatta (stuk(s))	2
Tomaten (stuk(s))	1
Zelf toevoegen	
Olijfolie (tl)	2
[Plantaardige] melk	scheutje
[Plantaardige] roomboter (el)	1
Peper en zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2375 / 568	734 / 175
Vetten (g)	35,4	10,9
waarvan verzadigd (g)	9,5	2,9
Koolhydraten (g)	31,8	9,8
waarvan suikers (g)	3,4	1
Vezels (g)	8,3	2,6
Eiwitten (g)	26,1	8,1
Zout (g)	1,2	0,4

Stap 1.

- 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 plakken.

Stap 2.

- Snijd de ciabatta in de lengte doormidden. Sprenkel de olijfolie over de ciabatta.
- Bak 5 - 7 minuten in de oven op een bakplaat met bakpapier.

Stap 3.

- Klop de eieren en de melk met een vork in een kom. Breng op smaak met peper en zout.
- Verhit de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg het ei toe en laat al roerend in 5 - 6 minuten stollen.

Stap 4.

- Verdeel de ciabattatoast over de borden.
- Beleg met de avocado, de tomaat en het roerei.
- Garneer met de tuinkers. Breng eventueel op smaak met peper en zout.

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.

Sandwiches met ham en kruidenroomkaas

4 porties | 2 keer ontbijt voor 2 personen

5 min.



Benodigdheden

-	
Ingrediënten voor 4 porties	
Achterham* (plakje(s))	6
Kruidenroomkaas* (g)	75
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	1
Witte-demibaguette (stuk(s))	4
Zelf toevoegen	
Zwarte peper	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	834 /199
Vetten (g)	4
waarvan verzadigd (g)	2
Koolhydraten (g)	32
waarvan suikers (g)	1,3
Vezels (g)	2,4
Eiwitten (g)	8
Zout (g)	1

Allergenen

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

1. Bak de helft van het brood 6 - 8 minuten in een voorverwarnde oven op 200 graden.
2. Snijd de helft van de komkommer in plakjes.
3. Snijd het gebakken brood in de lengte doormidden en vervolgens in de breedte, zodat er 4 gelijke stukken ontstaan.
4. Beleg elk stuk brood met de kruidenroomkaas en de ham.
5. Garneer met de komkommer en breng op smaak met zwarte peper. Herhaal voor een tweede ontbijt de volgende dag.

Smoothie met banaan en blauwe bessen

4 porties | 2 keer ontbijt voor 2 personen

5 min.



Benodigdheden

Blender of staafmixer met hoge kom

Ingrediënten voor 4 porties

Banaan (stuk(s))	4
Biologische halfvolle melk* (ml)	500
Blauwe bessen* (g)	250
Biologische yoghurt Griekse stijl* (g)	150
Zelf toevoegen	
Honing [of plantaardig alternatief]	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	306 /73
Vetten (g)	2
waarvan verzadigd (g)	1
Koolhydraten (g)	11
waarvan suikers (g)	9,5
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	2
Zout (g)	0,1

1. Snijd 2 bananen in plakjes.
2. Voeg de banaan, 250 ml melk, 75 g Griekse yoghurt en de helft van de blauwe bessen toe aan een blender.
3. Mix tot een gladde smoothie (zie Tip).
4. Herhaal voor een tweede ontbijt de volgende dag.

Tip: Meng eventueel honing naar smaak door de smoothie.

Eet smakelijk!



Smoothiebox

3 verse smoothies | 2 porties per smoothie

Ontbijt

Totale tijd: 10 - 15 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Blender of staafmixer met hoge kom, kom, kleine kom

Ingrediënten

Blauwe bessen* (g)	125
Kokosmelk (ml)	250
Kokosrasp (g)	10
Chiazaad (g)	20
Mango* (stuk(s))	4
Spinazie* (g)	50
Bio yoghurt Griekse stijl* (g)	150
Avocado (stuk(s))	1
Banaan (stuk(s))	2
Sinaasappel* (stuk(s))	6
Verse munt* (g)	10
Passievrucht* (stuk(s))	2
Biologische halfvolle melk* (ml)	200

Zelf toevoegen

Honing [of plantaardig alternatief] naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	331 / 79
Vetten (g)	3
Waarvan verzadigd (g)	1,9
Koolhydraten (g)	10
Waarvan suikers (g)	8,6
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	1
Zout (g)	0

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

Allergenen

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

1



Mangosmoothie bowl met blauwe bessen

- Schil 2 mango's en snijd het vruchtvlees klein. Halveer 1 passievrucht.
- Voeg de mango, 250 ml kokosmelk en 150 g yoghurt toe aan een blender of hoge kom met staafmixer. Mix tot een dikke smoothie.
- Voeg eventueel wat honing naar smaak toe voor een extra zoete smoothie. Verdeel de smoothie over kommen. Garneer met de passievrucht, de kokosrasp, de blauwe bessen en de helft van het chiazaad.

2



Orange dream smoothie

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

3



Triple groene smoothie

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

Eet smakelijk!



Orange dream smoothie

met mango, passievrucht en sinaasappel | 2 porties

Ontbijt

Totale tijd: 10 - 15 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Blender of staafmixer met hoge kom, kleine kom

Ingrediënten

Sinaasappel* (stuk(s))	1
Mango* (stuk(s))	2
Passievrucht* (stuk(s))	1
Biologische halfvolle melk* (ml)	200
Chiazaad (g)	10

Zelf toevoegen

Honing [of plantaardig alternatief] naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1079 /258	268 /64
Vetten (g)	4	1
Waarvan verzadigd (g)	1,2	0,3
Koolhydraten (g)	45	11
Waarvan suikers (g)	36,8	9,1
Vezels (g)	6	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.

1



2



3



Vorbereiden

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

Fruit snijden

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

Serveren

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

Eet smakelijk!



Overnight oats

appel-kaneel | pistache-blauwe bessen | kiwi-kokos

Ontbijt

Totale tijd: 10 - 15 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Fijne rasp, vershoudfolie, kleine kom, 2x kom

Ingrediënten

Biologische halfvolle melk* (ml)	1000
Havermout (g)	400
Bio yoghurt Griekse stijl* (g)	150
Gemalen kaneel (tl)	3
Rozijnen (g)	10
Walnootstukjes (g)	10
Pistachenoten (g)	10
Kiwi* (stuk(s))	2
Kokosrasp (g)	10
Appel* (stuk(s))	1
Limoen* (stuk(s))	1
Blauwe bessen* (g)	125

Zelf toevoegen

Honing [of plantaardig alternatief]	naar smaak
-------------------------------------	------------

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	537 / 128
Vetten (g)	4
Waarvan verzadigd (g)	1,5
Koolhydraten (g)	18
Waarvan suikers (g)	3,3
Vezels (g)	2
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.

1



2



3



Variatie 1: Appel-kaneel (2 porties)

- Meng in een kom de havermout met de melk en de yoghurt. Dek de kom af met plasticfolie en laat het liefst een nacht, maar minimaal 6 uur, weken in de koelkast.
- Verdeel $\frac{1}{3}$ van de overnight oats over twee kommen.
- Verwijder het klokhuis van de appel en snijd de appel in blokjes. Meng $\frac{2}{3}$ van de appelblokjes, de rozijnen en een snufje kaneel door de havermout. Voeg honing toe naar smaak.
- Garneer de overnight oats met de overige appelblokjes en de walnootstukjes.

Variatie 2: Pistache-blauwe bessen (2 porties)

- Verdeel de helft van de blauwe bessen over twee kommen. Prak de blauwe bessen met een vork tot een puree.
- Verdeel $\frac{1}{3}$ van de overnight oats over de twee kommen. Meng goed met de blauwebessenpuree.
- Voeg eventueel honing toe naar smaak voor extra zoete overnight oats.
- Garneer de overnight oats met de pistachenoten en de overige blauwe bessen.

Variatie 3: Kiwi-kokos (2 porties)

- Verdeel $\frac{1}{3}$ van de overnight oats over twee kommen.
- Rasp de schil van de limoen. Halveer de limoen en pers uit boven een kleine kom.
- Voeg 1 el limoensap en $\frac{1}{3}$ van de kokosrasp toe aan elke kom en meng met de overnight oats.
- Snijd de kiwi in plakjes en garneer de overnight oats met de kiwi en overige kokosrasp. Bestrooi met limoenrasp naar smaak.

Eet smakelijk!



Ontbijtbowls met Griekse yoghurt en vers fruit

met 3 variaties van toppings | 2 porties per dag

Ontbijt

Totale tijd: 5 - 10 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Ingrediënten

Bio yoghurt Griekse stijl* (g)	1000
Mango* (stuk(s))	2
Blauwe bessen* (g)	125
Pecanstukjes (g)	30
Pompoenpitten (g)	20
Appel* (stuk(s))	1
Chiazaad (g)	100
Zelf toevoegen	
Honing [of plantaardig alternatief]	naar smaak
* in de koelkast bewaren	

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	594 /142
Vetten (g)	9
Waarvan verzadigd (g)	3,7
Koolhydraten (g)	10
Waarvan suikers (g)	4,9
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.

1



Yogurt met mango, pompoenpitten en chiazaad

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

2



Yogurt met blauwe bessen, pecannoten en chiazaad

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

3



Yogurt 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 $\frac{1}{3}$ van de yoghurt over twee kommen.
- Garneer met de appel, mango en $\frac{1}{3}$ van het chiazaad.
- Voeg honing naar smaak toe.

Eet smakelijk!



Hartige ontbijtcrackers

3 variaties van toppings | 2 porties per variatie

Ontbijt

Totale tijd: 10 - 15 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Steelpan, kleine kom

Ingrediënten

Achterham* (plakje(s))	4
Kruidenroomkaas* (g)	100
Veldsla* (g)	40
Avocado (stuk(s))	2
Tomaat (stuk(s))	1
Ei* (stuk(s))	4
Kerriepoeder (zakje(s))	½
Tuinkers* (g)	20
Roomkaas* (g)	100
Crackers (stuk(s))	12
Jong belegen Goudse kaasplakken* (stuk(s))	4

Zelf toevoegen

Peper & zout naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	783 / 187
Vetten (g)	14
Waarvan verzadigd (g)	5,3
Koolhydraten (g)	2
Waarvan suikers (g)	1,3
Vezels (g)	3
Eiwitten (g)	11
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.

1



2



3



Optie 1: kruidenroomkaas, ham en veldsla

- Verdeel vier crackers over twee borden.
- Besmeer de crackers met de kruidenroomkaas.
- Beleg de crackers met de ham en garneer met de veldsla.

Optie 2: smashed avocado, kaas en tomaat

- Verdeel vier crackers over twee borden.
- Halveer de avocado en verwijder de pit en schil. Schep het vruchtvlees in een kleine kom en prak het vruchtvlees. Snijd de tomaat in plakken.
- Verdeel de avocado over de crackers. Beleg met de tomatenplakjes en de kaas.
- Breng op smaak met peper en zout.

Optie 3: gekookt ei, tuinkers en kerriepoeder

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

Eet smakelijk!



Blueberry cheesecake-pancakes

met roomkaasvulling en warme bosbessensaus | 2 porties

Ontbijt

Totale tijd: 20 - 25 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, fijne rasp, steelpan, kleine kom, koekenpan, 2x kom, garde

Ingrediënten

Ei* (stuk(s))	2
Biologische boeren karnemelk* (ml)	200
Roomkaas* (g)	80
Tarwebloem (g)	150
Bakpoeder (g)	4
Blauwe bessen* (g)	125
Citroen* (stuk(s))	1
Zelf toevoegen	
Suiker (el)	2
Zonnebloemolie (el)	1

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2406 / 575	611 / 146
Vetten (g)	19	5
Waarvan verzadigd (g)	6,5	1,7
Koolhydraten (g)	79	20
Waarvan suikers (g)	19,5	5
Vezels (g)	6	1
Eiwitten (g)	24	6
Zout (g)	1,5	0,4

Allergenen

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

1



2



3



Vorbereiden

- Rasp de schil van de citroen met een fijne rasp. Pers de citroen uit boven een kleine kom. Kluts de eieren in een andere kom.
- Voeg de karnemelk en 1 el citroensap toe aan de eieren en klop luchtig met een garde.
- Weeg 150 g bloem af. Voeg de bloem, het bakpoeder en 1 el suiker toe aan een andere kom.
- Spatel het ei-karnemelkmengsel door het droge bloemmengsel.

Pancakes bakken

- Weeg 80 gram roomkaas af en voeg geleidelijk toe aan het beslag. Roer voorzichtig zodat de stukken roomkaas intact blijven.
- Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Schenk een soeplepel beslag per keer in de pan. Bak de pancakes ongeveer 2 minuten per kant. Voeg tussendoor eventueel meer olie toe als de pan te droog wordt. Haal de pancakes wanneer ze gaar zijn uit de pan en houd warm onder aluminiumfolie.

Serveren

- Voeg ondertussen de helft van de blauwe bessen, 4 el water en 1 el suiker toe aan een steelpan.
- Laat 4 - 5 minuten sudderen op middelhoog vuur, of tot er een stroperige saus ontstaat.
- Stapel de pancakes op een bord. Giet de blauwebessensaus erover.
- Garneer met de overige blauwe bessen en citroenrasp naar smaak.

Eet smakelijk!



Wentelteefjes van suikerbrood

met yoghurt en blauwe bessen | 2 porties

Ontbijt

Totale tijd: 15 - 20 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Diep bord, koekenpan, garde

Ingrediënten

Suikerbrood (stuk(s))	½
Biologische halfvolle melk* (ml)	150
Ei* (stuk(s))	3
Gemalen kaneel (tl)	3
Bio yoghurt Griekse stijl* (g)	150
Blauwe bessen* (g)	125
Zelf toevoegen	
[Plant aardige] roomboter (el)	1
Honing [of plantaardig alternatief]	naar smaak
* in de koelkast bewaren	

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2887 / 690	686 / 164
Vetten (g)	27	6
Waarvan verzadigd (g)	13,8	3,3
Koolhydraten (g)	88	21
Waarvan suikers (g)	46,5	11
Vezels (g)	4	1
Eiwitten (g)	24	6
Zout (g)	1,4	0,3

Allergenen

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

1



2



3



Vorbereiden

- Snijd het suikerbrood in plakken van 1 cm dik.
- Voeg de eieren, melk en kaneel toe aan een diep bord (zie Tip). Klop met een garde goed door elkaar.
- Verhit de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Week ondertussen twee plakken suikerbrood tegelijk in het eimengsel, tot ze volledig verzadigd zijn. Herhaal met de overige plakken.

Tip: Bewaar eventueel wat kaneel voor de garnering.

Wentelteefjes maken

- Leg de plakken direct in de pan en bak 4 minuten per kant, of tot goudbruin.
- Herhaal met de overige plakken.

Serveren

- Serveer de wentelteefjes op borden.
- Garneer met de yoghurt en blauwe bessen.
- Besprenkel met honing naar smaak.

Eet smakelijk!



Eggs Florentine met spinazie en Grana Padano

op briochebrood met hollandaisesaus | 2 porties

Ontbijt

Totale tijd: 20 - 25 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Grote pan, fijne rasp, keukenpapier, bord, schuimspaan, kleine steelpan, koekenpan, garde

Ingrediënten

Briochebroodje (stuk(s))	2
Ei* (stuk(s))	4
Knoflookteen (stuk(s))	1
Spinazie* (g)	300
Citroen* (stuk(s))	1
Hollandaisesaus* (g)	50
Grana Padanovlokken DOP* (g)	20
Zelf toevoegen	
Zonnebloemolie (el)	1
Wittewijnazijn (el)	4
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2548 / 609	568 / 136
Vetten (g)	34	8
Waarvan verzadigd (g)	9,6	2,1
Koolhydraten (g)	42	9
Waarvan suikers (g)	7	1,6
Vezels (g)	7	2
Eiwitten (g)	30	7
Zout (g)	1,5	0,3

Allergenen

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

1



2



3



Eieren pocheren

- Breng ruim water aan de kook in een grote pan. Voeg de azijn toe zodra het kookt.
- Roer met een garde zodat er een draaikolk ontstaat. Breek de eieren één voor één open boven de pan, verlaag het vuur en kook tot het eiwit gestold is. Dit duurt ongeveer 2 - 3 minuten voor zachte eidooiers.
- Haal met een schuimspaan de eieren uit de pan. Leg op een bord met keukenpapier.

Tip: Je kunt er ook voor kiezen om de eieren te koken: 6 minuten voor zachtgekookt, of 10 minuten voor hardgekookt.

Spinazie bereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Verhit ondertussen de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Pers de knoflook of snijd fijn. Rasp de schil van de citroen en snijd in 6 partjes.
- Bak het briochebrood 3 - 4 minuten in de oven.
- Voeg de knoflook en spinazie, eventueel in delen, toe aan de pan. Bak de spinazie al roerend 1 minuut, tot het begint te slinken. Voeg het sap van 2 citroenpartjes toe en haal de pan van het vuur. Breng op smaak met peper en zout.

Serveren

- Verhit in een kleine steelpan de hollandaisesaus 1 - 2 minuten.
- Snijd de briochebroodjes open en beleg met de spinazie.
- Leg de eieren er voorzichtig bovenop, breng op smaak met peper en zout en besprenkel met de hollandaisesaus.
- Garneer met de Grana Padanovlokken en citroenrasp naar smaak. Serveer de overige citroenpartjes eraast.

Eet smakelijk!



Poké bowl met tempeh

met regenboogkoolsla en sesamzaad | 2 porties

Lunch

Totale tijd: 15 - 20 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, pan met deksel, koekenpan

Ingrediënten

Sushirijst (g)	150
Tempehblokjes* (g)	160
Zoete Aziatische saus* (g)	35
Mini-komkommer* (stuk(s))	1
Rodekool, wittekool en wortel* (g)	100
Sojabonen* (g)	100
Sesamzaad (zakje(s))	1
Zelf toevoegen	
Water (ml)	350
Wittewijnazijn (el)	2
Suiker (tl)	2
Zonnebloemolie (el)	1
[Zoutarme] sojasaus (el)	1
[Plantaardige] mayonaise (el)	½
Sambal	naar smaak
Zout (tl)	½

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2900 / 693	516 / 123
Vetten (g)	25	4
Waarvan verzadigd (g)	3,5	0,6
Koolhydraten (g)	84	15
Waarvan suikers (g)	17,2	3,1
Vezels (g)	5	1
Eiwitten (g)	30	5
Zout (g)	3,2	0,6

Allergenen

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

1



2



3



Rijst koken

- Breng het water aan de kook in een pan en kook de rijst, afgedekt, 12 - 15 minuten op laag vuur.
- Zet het vuur uit wanneer de rijst gaar is. Voeg het zout, de helft van de wittewijnazijn en de helft van de suiker toe en meng goed.
- Laat de rijst afgedekt staan tot serveren.

Tempeh bakken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak, wanneer de olie goed heet is, de tempeh 4 - 5 minuten.
- Voeg in de laatste minuut de zoete Aziatische saus en de sojasaus toe (zie Tip).

Tip: Houd je van pittig? Voeg dan sambal naar smaak toe.

Serveren

- Meng in een kom de slamix met de mayonaise, de overige wittewijnazijn en de overige suiker.
- Snijd de komkommer in blokjes.
- Serveer de rijst in kommen. Serveer de tempeh, komkommer, sojabonen en koolsla erbovenop.
- Garneer met het sesamzaad.

Eet smakelijk!



Wrap met kip in BBQ-kruiden, avocado en witte kaas

met rucola, veldsla en komkommer | 2 porties

Lunch

Totale tijd: 10 - 15 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, koekenpan

Ingrediënten

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2615 / 625	753 / 180
Vetten (g)	34	10
Waarvan verzadigd (g)	10,7	3,1
Koolhydraten (g)	46	13
Waarvan suikers (g)	3,4	1
Vezels (g)	5	2
Eiwitten (g)	31	9
Zout (g)	1,9	0,6

Allergenen

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



Kip bakken

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

Tortilla's opwarmen

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

Serveren

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

Eet smakelijk!



Banh mi-stijl broodje kip

met sriracha-mayo en koolsla | 2 porties

Lunch

Totale tijd: 15 - 20 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, koekenpan

Ingrediënten

Witte demi-baguette (stuk(s))	2
Verse koriander* (g)	10
Sriracha-mayo* (g)	50
Gesneden rodekool* (g)	150
Pulled chicken* (g)	200
Zelf toevoegen	
[Zoutarme] sojasaus (tl)	1
Wittewijnazijn (tl)	1
Zonnebloemolie (el)	½
* in de koelkast bewaren	

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2611 / 624	761 / 182
Vetten (g)	24	7
Waarvan verzadigd (g)	4,3	1,3
Koolhydraten (g)	70	20
Waarvan suikers (g)	4,9	1,4
Vezels (g)	8	2
Eiwitten (g)	31	9
Zout (g)	3	0,9

Allergenen

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

1



2



3



Kip bakken

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Bak het brood 5 - 6 minuten in de oven.
- Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Voeg de pulled chicken toe en bak 5 - 6 minuten.

Koolsla maken

- Snijd de koriander fijn.
- Meng in een kom de kool, de koriander, wittewijnazijn en sojasaus.

Serveren

- Snijd het brood open en besmeer met de sriracha-mayo.
- Beleg met de salade en de kip en serveer.

Eet smakelijk!



Sandwich met burrata

met geroosterde cherrytomaten | 2 porties

Lunch

Totale tijd: 25 - 30 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, ovenschaal, steelpan

Ingrediënten

Burrata* (bol(len))	2
Rode cherrytomaten (g)	125
Vers basilicum* (g)	5
Witte ciabatta (stuk(s))	2
Knoflookteen (stuk(s))	2
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	2
Zwarte balsamicoazijn (el)	4
Suiker (el)	2
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2565 /613	878 /210
Vetten (g)	33	11
Waarvan verzadigd (g)	14,4	4,9
Koolhydraten (g)	55	19
Waarvan suikers (g)	16	5,5
Vezels (g)	3	1
Eiwitten (g)	22	8
Zout (g)	1	0,3

Allergenen

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

1



2



3



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden. Voeg cherrytomaten toe aan een ovenschaal en besprenkel met 1 ½ el olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.
- Pel de knoflook. Voeg de knoflooktenen toe aan de ovenschaal. Bak 15 - 20 minuten in de oven.
- Verhit de balsamicoazijn en de suiker in een steelpan op middelhoog vuur. Breng aan de kook en verlaag het vuur.
- Laat de balsamicostroop 12 - 15 minuten pruttelen, of tot de gewenste dikte.

Brood bakken

- Snijd het basilicum fijn. Laat de burrata uitlekken.
- Snijd het broodje doormidden.
- Besprenkel het broodje met de overige olijfolie en breng op smaak met peper en zout.
- Leg het broodje over een bakplaat met bakpapier en bak de laatste 6 - 8 minuten mee met de tomaten in de oven.

Serveren

- Wrijf elk broodje in met een halve teen knoflook.
- Beleg het brood met de burrata.
- Plet de geroosterde tomaten zachtjes en verdeel over de burrata. Besprenkel naar smaak met het achtergebleven sap uit de ovenschaal.
- Garneer met het basilicum en besprenkel met de balsamicostroop.

Eet smakelijk!



Bao buns met hoisin pulled chicken

met wortel, komkommer en gefrituurde uitjes | 2 porties

Lunch

Totale tijd: 15 - 20 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, dunschiller, koekenpan

Ingrediënten

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2464 / 589	717 / 171
Vetten (g)	26	7
Waarvan verzadigd (g)	6	1,7
Koolhydraten (g)	68	20
Waarvan suikers (g)	18	5,2
Vezels (g)	6	2
Eiwitten (g)	19	6
Zout (g)	1,9	0,5

Allergenen

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

1



2



3



Voorbereiden

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

Kip bakken

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

Serveren

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

Eet smakelijk!