



# Loaded nacho's met zelfgemaakte guacamole

met jalapeños en zure room | 4 porties

Voorafje

Totale tijd: 30 - 40 min.



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, grote kom

## Ingrediënten

Bosui* (bosje(s))	1
Avocado (stuk(s))	2
Sjalot (stuk(s))	1
Limoen* (stuk(s))	1
Pruimtomaat (stuk(s))	1
Knoflookteen (stuk(s))	1
Biologische zure room* (g)	100
Geraspte Goudse kaas* (g)	150
Tortillachips (g)	300
Jalapeño* (stuk(s))	1
Zelf toevoegen	
Peper & zout	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	973 / 233
Vetten (g)	15
Waarvan verzadigd (g)	4,2
Koolhydraten (g)	19
Waarvan suikers (g)	1,8
Vezels (g)	3
Eiwitten (g)	6
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 180 graden. Snijd de bosui in fijne ringen. Verwijder de zaadlijsten van de jalapeño (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd fijn.
- 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 kaas.
- Bak 10 - 15 minuten, of tot de kaas is gesmolten.

## Guacamole maken

- Halveer de avocado en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees 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.
- Prak het vruchtvlees van de avocado fijn met een vork. Voeg de tomaat, sjalot en knoflook toe.
- Pers de limoen uit boven de kom. Meng alles goed en breng op smaak met peper en zout.

## Serveren

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

Eet smakelijk!





# Vietnamese rijstvelloempia's met garnalen

met verse groenten en pinda-sojasaus | 10 stuks

Voorafje

Totale tijd: 20 - 25 min.



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Diep bord, pan, bord, kleine kom, koekenpan

## Ingrediënten

Rijstpapier (stuk(s))	1
Garnalen* (g)	160
Mini-komkommer* (stuk(s))	1
Gesneden rodekool* (g)	100
Paprika* (stuk(s))	1
Pindasaus* (g)	80
Sesamololie (ml)	10
Brede rijstnoedels (g)	100
Zelf toevoegen	
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	1
Wittewijnazijn (el)	1
Zonnebloemolie (el)	1
[Zoutarme] sojasaus (tl)	1

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	608 / 145
Vetten (g)	4
Waarvan verzadigd (g)	0,7
Koolhydraten (g)	21
Waarvan suikers (g)	3,5
Vezels (g)	1
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

- Breng ruim water aan de kook in een pan. Kook de rijstnoedels 6 - 7 minuten. Giet daarna af en spoel af met koud water.
- Schep de rijstnoedels terug in de pan en besprenkel met zonnebloemolie. Meng goed door elkaar en zet apart tot verder gebruik.
- Snijd de komkommer en paprika in kleine reepjes.

## Saus bereiden

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de garnalen toe en bak 3 - 4 minuten.
- Voeg de pindasaus en sesamololie toe aan een kleine kom. Meng de sojasaus, wittewijnazijn en honing erdoorheen.
- Vul een diep bord met lauwwarm water. Wel een rijstvel 5 - 10 seconden in het water. Leg daarna direct op een plat bord om te beleggen.

## Serveren

- Leg eerst de garnalen in het midden van het rijstvel. Leg daarop wat rodekool, paprika, komkommer en noedels.
- Vouw de onderkant over de vulling heen, vouw de zijken dicht en rol op.
- Herhaal met de overige rijstvellen.
- Leg op een grote schaal of bord. Serveer met de pindasojasaus.

Eet smakelijk!





# Mexicaanse stijl tostada's met garnalen

met zelfgemaakte guacamole | 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, kom, koekenpan

## Ingrediënten

Limoen* (stuk(s))	1
Avocado (stuk(s))	2
Garnalen* (g)	160
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	1
Sriracha-mayo* (g)	50
Witte tortilla (stuk(s))	4
Tomaat (stuk(s))	1
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	1
Peper & zout	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2824 / 675	757 / 181
Vetten (g)	42	11
Waarvan verzadigd (g)	5,1	1,4
Koolhydraten (g)	51	14
Waarvan suikers (g)	5,8	1,6
Vezels (g)	7	2
Eiwitten (g)	20	5
Zout (g)	2,3	0,6

## 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.
- Leg de tortilla's op een bakplaat met bakpapier. Besprenkel elke tortilla met wat olijfolie.
- Bak de tortilla's in 4 - 5 minuten goudbruin. Haal uit de oven en zet opzij om af te laten koelen.
- Halveer de avocado en verwijder de pit. Voeg het vruchtvlees toe aan een kom.

## Garnalen bakken

- Snijd de limoen in partjes. Snijd de tomaat in blokjes.
- Prak de avocado met een vork.
- Meng de avocado met de tomaat en het sap van één limoenpartje. Breng op smaak met peper en zout.
- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de garnalen en de Mexicaanse kruiden (let op: pittig! Gebruik naar smaak) 3 - 4 minuten.

## Serveren

- Verdeel de tortilla's over borden en verdeel de guacamole over de tortilla's.
- Leg er de garnalen erbovenop en besprenkel met de sriracha-mayo.
- Garneer met de overige limoenpartjes.

Eet smakelijk!





# Krokante Koreaanse stijl chicken bites

met zoet-pittige chilisaus | 4 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, kleine kom, 2x kom

## Ingrediënten

Zoet-pittige chilisaus* (zakje(s))	1
Koreaanse kruidenmix (zakje(s))	1
Sesamzaad (zakje(s))	1
Bosui* (bosje(s))	½
Panko paneermeel (g)	50
Kipfilethaasjes* (g)	400
Zelf toevoegen	
Karnemelk (el)	5
Zonnebloemolie (el)	2
Peper & zout	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	670 /160
Vetten (g)	7
Waarvan verzadigd (g)	1
Koolhydraten (g)	8
Waarvan suikers (g)	1,7
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	16
Zout (g)	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 de karnemelk toe aan een kom.
- Meng in een andere kom de panko, het sesamzaad, de helft van de Koreaanse kruiden en de zonnebloemolie. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de kip in stukken van 3 cm.

## Kip bakken

- Voeg de kip toe aan de karnemelk. Breng op smaak met peper en zout. Meng goed door.
- Wentel daarna de kip door het paneermengsel. Zorg dat de kip rondom bedekt is. Leg de chicken bites op een bakplaat met bakpapier.
- Plaats bovenin de oven en bak de chicken bites in 15 - 20 minuten goudbruin en gaar.

## Serveren

- Snijd de bosui in fijne ringen.
- Voeg de zoete-pittige chilisaus toe aan een kleine kom.
- Leg de chicken bites op een serveerbord. Bestrooi met de overige Koreaanse kruiden eroverheen.
- Bestrooi de bosui eroverheen. Serveer de zoet-pittige chilisaus ernaast.

Eet smakelijk!





# Krokant gebakken garnalen

met sriracha-mayo en mangodip | 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, kleine kom, 2x kom

## Ingrediënten

Garnalen* (g)	320
Panko paneermeel (g)	50
Piri-pirikruiden (tl)	3
Mangochutney* (g)	40
Biologische zure room* (g)	50
Sriracha-mayo* (g)	50
Zelf toevoegen	
[Plant aardige] mayonaise (el)	1
Olijfolie (el)	2
Sambal (tl)	1
Peper & zout	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	806 / 193
Vetten (g)	12
Waarvan verzadigd (g)	2
Koolhydraten (g)	11
Waarvan suikers (g)	0,8
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	10
Zout (g)	0,9

## Allergenen

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

1



2



3



## Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Voeg de gewone mayonaise toe aan een kom.
- Meng in een andere kom de panko, piri-pirikruiden (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en 2 el olijfolie.

## Garnalen bakken

- Voeg de garnalen toe aan de mayonaise, breng op smaak met peper en zout en roer goed door.
- Haal de garnalen door de panko en zorg ervoor dat ze volledig bedekt zijn. Leg ze op een met bakplaat met bakpapier.
- Bak de garnalen 10 - 15 minuten bovenin de oven, of tot goudbruin en gaar.

## Serveren

- Meng in een kleine kom de mangochutney en de zure room.
- Voeg de sambal toe en breng op smaak met peper en zout.
- Leg de krokant gebakken garnalen op een serveerschaal.
- Serveer met de mangodip en sriracha-mayo in aparte schaaltes.

Eet smakelijk!





# Mozzarella-knoflookbrood

met huisgemaakte peterselie-knoflookboter | om te delen

Voorafje

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

Kom

## Ingrediënten

Mozzarella* (bol(len))	1
Geraspte Goudse kaas* (g)	75
Verse bladpeterselie* (g)	10
Ongezouten boter* (g)	125
Knoflookteen (stuk(s))	1
Witte demi-baguette (stuk(s))	2
Zelf toevoegen	
Peper & zout	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1505 /360
Vetten (g)	25
Waarvan verzadigd (g)	16,1
Koolhydraten (g)	23
Waarvan suikers (g)	0,9
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	10
Zout (g)	0,9

## 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.
- Haal de roomboter uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen.
- Pers de knoflook of snijd fijn en snijd de peterselie fijn.

## Knoflookboter maken

- Voeg de zachte roomboter toe aan een kom.
- Meng de roomboter met de knoflook en  $\frac{2}{3}$  van de peterselie.
- Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de mozzarella in grove stukken.

## Serveren

- Snijd de demi-baguettes in schuine plakken, maar snijd de plakjes niet los van de onderkant.
- Besmeer de plakjes aan de binnenkant met knoflookboter. Verdeel de kazen in en over de baguettes.
- Bak 10 minuten in de oven tot de kaas goudbruin is.
- Leg het knoflookbrood op een serveerschaal. Bestrooi met de overige kruiden.

Eet smakelijk!





# Flammkuchen met gerookte zalm

met citroen, kappertjes en zure room | 2 porties

Voorafje

Totale tijd: 15 - 20 min.



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier

## Ingrediënten

Flammkuchen* (stuk(s))	2
Koudgerookte zalm* (g)	120
Biologische zure room* (g)	100
Kappertjes (g)	30
Rode ui (stuk(s))	1
Citroen* (stuk(s))	1
Veldsla* (g)	80

### Zelf toevoegen

Peper & zout naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1837 / 439	565 / 135
Vetten (g)	14	4
Waarvan verzadigd (g)	5	1,5
Koolhydraten (g)	51	16
Waarvan suikers (g)	4,3	1,3
Vezels (g)	3	1
Eiwitten (g)	24	7
Zout (g)	2,9	0,9

## Allergenen

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

1



2



3



## Voorbereiden

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

## Toppings toevoegen

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

## Serveren

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

Eet smakelijk!





# Camembert uit de oven

met demi-baguette, uienchutney en walnoten | 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

Knoflookteen (stuk(s))	1
Verse rozemarijn* (takje(s))	1
Walnootstukjes (g)	20
Uienchutney* (g)	40
Witte demi-baguette (stuk(s))	2
Franse camembert* (g)	240
Zelf toevoegen	
Extra vierge olijfolie (el)	½
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	½
Peper & zout	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1130 /270
Vetten (g)	13
Waarvan verzadigd (g)	6,6
Koolhydraten (g)	27
Waarvan suikers (g)	3,8
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	12
Zout (g)	1,2

## 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.
- Verwijder de verpakking van de camembert en leg de camembert in een ovenschaal.
- Snijd met een scherp mes een ruitpatroon in de bovenkant van de kaas, tot 2 cm van de rand (zie Tip).
- Snijd de knoflook in dunne plakjes en ris de blaadjes van de rozemarijn.

**Tip:** Zorg dat je niet te ver doorsnijdt, anders vloeit de camembert over de rand.

## Camembert garneren

- Vul de camembert met de rozemarijnblaadjes en de knoflookplakjes.
- Verdeel de walnoot erover en besprenkel met de extra vierge olijfolie en de honing.
- Bak de baguette 8 - 10 minuten in de oven.
- Bak de camembert de laatste 7 minuten mee.

## Serveren

- Snijd de baguettes in plakjes en serveer de camembert eraast.
- Breng de camembert op smaak met peper en zout.
- Serveer met de uienchutney.

Eet smakelijk!





# Zelfgemaakt bananenbrood

met dadels en walnoten | om te delen

Bakken

Totale tijd: 60 - 70 min.



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

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

## Ingrediënten

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

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

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

## Allergenen

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

1



2



3



## Voorbereiden

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

## Afmaken

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

## Serveren

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

Eet smakelijk!





# Brownies met witte chocolade

met gezouten amandelen | +/- 9 stuks

Bakken

Totale tijd: 40 - 50 min.



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Grote kom, handmixer, ovenschaal, bakpapier

## Ingrediënten

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

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1483 /354
Vetten (g)	14
Waarvan verzadigd (g)	6,8
Koolhydraten (g)	48
Waarvan suikers (g)	32,1
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	7
Zout (g)	1,3

## 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 af en snijd in blokjes. Laat de roomboter op kamertemperatuur komen.
- Verwarm de oven voor op 180 graden. Bekleed een bakblik van 20 x 20 cm met bakpapier (zie Tip).
- Hak de amandelen grof.
- Mix in een grote kom de cakemix met 80 ml water, de roomboter en 2 eieren.

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

## Beslag mixen

- Meng tot een egaal beslag (zie Tip).
- Schep de helft van de amandelen en de helft van de witte chocoladedruppels door het beslag heen.
- Giet het beslag in het bakblik met bakpapier. Verdeel de overige amandelen en witte chocolade over de bovenkant van het beslag.
- Bak de brownie 20 - 25 minuten in de oven.

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

## Serveren

- De brownie is klaar wanneer er barstjes in de bovenkant zijn ontstaan.
- Haal de brownie uit de oven en laat 5 minuten afkoelen (zie Tip).
- Snijd in ongeveer 9 stukken en schep ze één voor één uit het bakblik.

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

## Eet smakelijk!





# Zelfgemaakte carrot cake met pecannoten

met honing-yoghurtglazuur | om te delen

Bakken

Totale tijd: 60 - 70 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, cakeblik met een lengte van 25 cm, rasp, mengkom, bakpapier, garde

Ingrediënten

Tarwebloem (g)	400
Ei* (stuk(s))	4
Speculaaskruiden (zakje(s))	1
Bakpoeder (g)	16
Wortel* (stuk(s))	4
Pecanstukjes (g)	120
Bio yoghurt Griekse stijl* (g)	150
Roomkaas* (g)	50
Zelf toevoegen	
Zonnebloemolie (ml)	150
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	5
[Plantaardige] melk (ml)	100
Bruine basterdsuiker (el)	3

\* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	984 /235
Vetten (g)	14
Waarvan verzadigd (g)	2,2
Koolhydraten (g)	22
Waarvan suikers (g)	7,3
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	5
Zout (g)	0,4

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 160 graden. Rasp de wortels.
- Meng in een mengkom de eieren, 4 el honing, zonnebloemolie en melk.
- Meng in een andere mengkom de bloem, bakpoeder, bruine suiker en speculaaskruiden.
- Giet de vloeibare ingrediënten bij de droge ingrediënten en meng goed. Meng de geraspte wortels en pecanstukjes erdoor.

Beslag bakken

- Bekleed een cakeblik met bakpapier.
- Giet het beslag in het cakeblik. Bak 40 - 45 minuten in de oven.
- Voeg ondertussen de roomkaas, de yoghurt en 1 el honing toe aan een kom.
- Klop met een garde tot een luchtig geheel. Zet in de koelkast tot serveren.

Serveren

- Controleer of de cake gaar is door er met een satéprikker in te prikken. Komt de satéprikker er schoon uit? Dan is de cake klaar!
- Haal de cake uit de oven en laat volledig afkoelen.
- Verdeel het yoghurtglazuur erover en besprenkel met honing naar smaak.

Eet smakelijk!





# Klassieke appelcrumble

met kaneel en rozijnen | +/- 10 porties

Bakken

Totale tijd: 45 - 55 min.



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Kom, grote kom, ovenschaal

## Ingrediënten

Ongezouten boter* (g)	150
Appel* (stuk(s))	3
Gemalen kaneel (tl)	3
Rozijnen (g)	40
Tarwebloem (g)	200
Bakpoeder (g)	8
Kristalsuiker (g)	100
Ei* (stuk(s))	1
Zelf toevoegen	
Bruine basterdsuiker (el)	3

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1135 /271
Vetten (g)	13
Waarvan verzadigd (g)	7,9
Koolhydraten (g)	35
Waarvan suikers (g)	20,1
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	4
Zout (g)	0,3

## Allergenen

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

1



2



3



## Crumble topping maken

- Haal de roomboter uit de koelkast, weeg af en snijd in blokjes. Laat de roomboter op kamertemperatuur komen.
- Houd 1 el bloem apart voor de vulling. Meng in een grote kom de overige bloem, het bakpoeder, de suiker, de roomboter en 1 ½ tl kaneel. Voeg het ei toe en kneed met de handen
- Blijf kneden tot het deeg een zanderige, kruimelige textuur heeft en het blijft kleven wanneer je het samendrukt. Laat het deeg afkoelen in de koelkast en begin met het bereiden van de vulling.

## Vulling maken

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Schil de appels, verwijder het klokhuis en snijd de appels in kleine blokjes van ongeveer 2 cm.
- Meng in een kom de appel, de rozijnen, de overige kaneel, de achtergehouden bloem en de basterdsuiker.
- Vet een ovenschaal van ongeveer 20 bij 20 cm in, of bekleed met bakpapier.

## Crumble bakken

- Stort het appelmengsel in de ovenschaal en verdeel het kruimeldeeg erover. Zorg dat de kruimels gelijkmatig verdeeld zijn en de appels goed bedekt zijn.
- Bak de crumble 30 - 35 minuten, of tot hij goudbruin is.
- Laat de crumble 5 minuten afkoelen en serveer.

## Eet smakelijk!



# Knibbel-knabbel-knuijsje cheesecake bites

met blauwe bessen en speculaasbodem | 9 porties

**Bakken**

Totale tijd: 60 - 70 min.

**Kook sprookjes en win**

Tover dit sprookjesachtige recept op tafel en maak kans op een onvergetelijke overnachting in het Efteling Wonder Hotel. Zo beleef je samen met het hele gezin het Sprookjesbos in het echt! Scan de QR-code om het sprookjesrecept te beluisteren of de actievoorwaarden te lezen.



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

Bakpapier, staafmixer of blender, kom, fijne rasp, ovenschaal, 2x steelpan

Ingrediënten

	9 porties
Ei* (stuk(s))	1
Citroen* (stuk(s))	1
Roomkaas* (g)	400
Blauwe bessen* (g)	125
Speculaasstukjes (g)	300
Zelf toevoegen	
Suiker (el)	2½
Water voor saus (el)	2
[Plantaardige] roomboter (g)	80
* in de koelkast bewaren	

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1032 /247
Vetten (g)	15
Waarvan verzadigd (g)	10,3
Koolhydraten (g)	23
Waarvan suikers (g)	12,8
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	5
Zout (g)	0,6

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Bekleed een vierkante ovenschaal van 25 cm met bakpapier. Laat wat papier over aan de randen om later te kunnen pakken als je de cheesecake bites uit de ovenschaal tilt.
- Laat de roomboter smelten in een steelpan op laag vuur.
- Voeg de speculaasstukjes toe aan een keukenmachine of blender en mix tot kruimels (zie Tip). Voeg de kruimels toe aan de roomboter en meng door elkaar.

Tip: Heb je geen keukenmachine in huis? Voeg de speculaasstukjes in een plastic zak en verkruimel voorzichtig met een deegroller.



2. Topping maken

- Verdeel het mengsel gelijkmatig over de bodem van de ovenschaal en druk stevig aan met de achterkant van een lepel of de onderkant van een glas.
- Bak 8 minuten en laat volledig afkoelen.
- Voeg ondertussen de blauwe bessen, het water voor de saus en 1 el suiker toe aan een steelpan. Kook 5 minuten op middelmatig vuur. Prak met een vork de blauwe bessen tot de gewenste dikte.
- Rasp de schil van de citroen met een fijne rasp. Pers de citroen uit boven een kleine kom. Meng in een kom de roomkaas met de citroenrasp, het citroensap, het ei en de overige suiker.

3. Serveren

- Voeg de roomkaasvulling toe aan de ovenschaal en verdeel gelijkmatig over de gebakken speculaasbodem. Besprenkel met de blauwebessentopping. Maak eventueel een gemarmerd patroon met een mes of tandenstoker.
- Bak de cheesecake 30 - 35 minuten in de oven.
- Laat de cheesecake volledig afkoelen. Zet de cheesecake na het bakken het liefst 1 uur in de koelkast.
- Snijd de cheesecake in 9 vierkanten en serveer.

En ze aten nog lang en gelukkig..

Eet smakelijk!





# Spookachtige halloweenkoekjes

met chocoladestukjes | 10 - 12 stuks

Bakken

Totale tijd: 45 - 55 min.



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, mixer, grote kom, fijne rasp, vershoudfolie, 2x kleine kom

## Ingrediënten

Ongezouten boter* (g)	130
Ei* (stuk(s))	1
Tarwebloem (g)	200
Citroen* (stuk(s))	½
Poedersuiker (g)	100
Melkchocoladedruppels (g)	50
Zelf toevoegen	
Suiker (g)	80
Zout (tl)	½
Water (el)	¼

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1729 /413
Vetten (g)	20
Waarvan verzadigd (g)	12,3
Koolhydraten (g)	52
Waarvan suikers (g)	31
Vezels (g)	2
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

- Rasp de schil van ½ citroen met een fijne rasp en pers de citroenhelft uit. Kluts het ei in een kleine kom.
- Meng in een grote kom de roomboter, kristalsuiker en citroenrasp met een mixer of garde. Roer de bloem, het zout en het ei erdoor en kneed met je handen tot een deeg. Bedek de kom met vershoudfolie en laat 30 minuten rusten in de koelkast.
- Verwarm de oven voor op 160 graden. Strooi wat bloem over het aanrecht en rol het deeg uit tot een dikte van ongeveer ½ cm.

## Koekjes maken

- Gebruik een mes om spookvormige koekjes uit het deeg te snijden (zie Tip).
- Kneed het overige deeg opnieuw tot een bal, rol uit en herhaal tot al het deeg gebruikt is.
- Leg de koekjes op een bakplaat met bakpapier. Zorg dat er genoeg ruimte tussen de koekjes blijft. Gebruik eventueel twee bakplaten.

**Tip:** Je kunt ook een glas gebruiken om ronde koekjes uit het deeg te snijden.

## Bakken en serveren

- Bak de koekjes 12 - 15 minuten in de oven. Haal uit de oven en laat 5 minuten rusten op de bakplaat.
- Meng in een kleine kom 1 el citroensap met de poedersuiker en ¼ el water om een glazuur te maken.
- Gebruik een lepel om de koekjes te bestrijken met het glazuur.
- Leg 2 chocoladedruppels op elk koekje om oogjes te maken.

**Tip:** Gebruik water in plaats van citroensap als je niet van de zure smaak van citroen houdt!

## Eet smakelijk!



- 1 **Wraptosti's met ham en tomaat**  
met mosterdmayo
- 2 **Mango-yoghurt smoothie**
- 3 **Crackers met avocado, ham en eieren**

### Contact

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

# Wraptosti's met ham en tomaat

met mosterdmayo | 2 porties

15 min.



### Benodigdheden

Kleine kom, koekenpan

### Ingrediënten voor 2 personen

Witte tortilla (stuk(s))	4
Achterham* (plakje(s))	4
Geraspte Goudse kaas* (g)	100
Tomaat (stuk(s))	1
Zelf toevoegen	
Mosterd (tl)	2
[Plant aardige] mayonaise (el)	2
Zonnebloemolie (el)	½

\* in de koelkast bewaren

### Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2682 / 641	1189 / 284
Vetten (g)	39	17
waarvan verzadigd (g)	13,5	6
Koolhydraten (g)	46	20
waarvan suikers (g)	3,5	1,6
Vezels (g)	3	1
Eiwitten (g)	24	11
Zout (g)	3,1	1,4

### Stap 1.

- Leg elke tortilla plat neer en snijd met een mes vanuit het midden naar de rand van de wrap.
- Snijd de tomaat in dunne plakjes.
- Meng in een kleine kom de mosterd en de mayonaise.

### Stap 2.

- Beleg de eerste kwart van de tortilla, links van de inkeping, met ham.
- Bestrooi de kwart tortilla rechtsonder de ham met geraspte kaas.
- Beleg de volgende kwart tortilla, rechts van de geraspte kaas, met de plakjes tomaat.
- Besmeer de laatste kwart tortilla met de mosterdmayo.

### Stap 3.

- Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Vouw de kwarten één voor één voorzichtig om, zodat er een driehoekige wrap ontstaat: vouw eerst het gedeelte met de ham over het deel met de geraspte kaas.
- Vouw daarna over de tomaten en als laatste over de mosterdmayo. Duw de tortilla voorzichtig plat.
- Bak de driehoekige wraps 2 - 3 minuten per kant, tot ze goudbruin zijn en de kaas gesmolten is.

### Stap 4.

- Serveer de wraptosti's met ham en tomaat op borden.

### Allergenen

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

# Mango-yoghurtsmoothie

4 porties | 2 x ontbijt voor 2 personen

10 min.



## Benodigdheden

Blender of staafmixer met hoge kom

## Ingrediënten voor 4 porties

Mango* (stuk(s))	3
Biologische volle yoghurt* (g)	200
Biologische halfvolle melk* (ml)	400
Kokosrasp (g)	20

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	290 /69
Vetten (g)	2
waarvan verzadigd (g)	1,5
Koolhydraten (g)	10
waarvan suikers (g)	8
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	2
Zout (g)	0

## Allergenen

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

- Schil de mango en snijd de helft in blokjes. Voeg de helft van de mango, de helft van de yoghurt en de helft van de melk toe aan een blender of hoge kom met staafmixer.
- Mix met de blender of een staafmixer tot een dikke smoothie.
- Schenk in glazen en garneer met de helft van de kokosrasp.
- Herhaal het recept voor een tweede ontbijt de volgende dag.

# Crackers met avocado, ham en eieren

4 porties | 2 x ontbijt voor 2 personen

10 min.



## Benodigdheden

Steelpan

## Ingrediënten voor 4 porties

Crackers (stuk(s))	12
Ei* (stuk(s))	6
Avocado (stuk(s))	2
Achterham* (plak(jes))	12
Zelf toevoegen	
Peper en zout	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	689 /167
Vetten (g)	11
waarvan verzadigd (g)	2
Koolhydraten (g)	2
waarvan suikers (g)	0,7
Vezels (g)	3
Eiwitten (g)	9
Zout (g)	0,7

- Breng in een steelpan ruim water aan de kook. Voeg, zodra het water kookt, het ei voorzichtig toe en kook het ei 8 - 10 minuten.
- Spoel het ei daarna kort met koud water. Pel het ei en snijd het ei doormidden. Serveer de helft van de crackers op borden.
- Halveer 1 avocado en verwijder de pit. Voeg het vruchtvlees toe aan een kleine kom en prak met een vork. Breng op smaak met peper en zout. Verdeel over de crackers. Leg daarna de eihelften erbovenop en breng op smaak met peper en zout.
- Herhaal dit recept voor een tweede ontbijt de volgende dag.

Eet smakelijk!





## Smoothiebox

3 verse smoothies | 2 porties per smoothie

Ontbijt

Totale tijd: 10 - 15 min.



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Blender of staafmixer met hoge kom

## Ingrediënten

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

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	244 /58
Vetten (g)	1
Waarvan verzadigd (g)	0,7
Koolhydraten (g)	9
Waarvan suikers (g)	7,9
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	2
Zout (g)	0

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

## Allergenen

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

1



## Mango-kokossmoothie

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

2



## Passievruchtsmoothie

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

3



## Blauwebessen-passievruchtsmoothie

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

Eet smakelijk!





# Gouden fruitsmoothie uit de mijn van Baron 1898

met passievrucht, mango en yoghurt | 2 porties



Ontbijt

Totale tijd: 10 - 15 min.



## Kook sprookjes en win

Tover dit sprookjesachtige recept op tafel en maak kans op een onvergetelijke overnachting in het Efteling Wonder Hotel. Zo beleef je samen met het hele gezin Baron 1898 in het echt! Scan de QR-code om het sprookjesrecept te beluisteren of de actievoorwaarden te lezen.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Blender of staafmixer met hoge kom

Ingrediënten

	2 porties
Passievrucht* (stuk(s))	4
Mango* (stuk(s))	1
Biologische volle yoghurt* (g)	100
Biologische halfvolle melk* (ml)	200
Zelf toevoegen	
Honing [of plantaardig alternatief]	naar smaak
* in de koelkast bewaren	

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	841 /201	239 /57
Vetten (g)	4	1
Waarvan verzadigd (g)	2,2	0,6
Koolhydraten (g)	28	8
Waarvan suikers (g)	23	6,5
Vezels (g)	5	1
Eiwitten (g)	8	2
Zout (g)	0,2	0,1

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Schil 1 mango en snijd in blokjes.
- Halveer 3 passievruchten en schep het vruchtvlees eruit.



2. Mixen

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

3. Serveren

- Voeg honing naar smaak toe.
- Schenk de smoothie in twee glazen.
- Halveer 1 passievrucht en schep het vruchtvlees bovenop de smoothies.

En ze aten nog lang en gelukkig...

Eet smakelijk!







## Chiapudding op 3 manieren

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

Ontbijt

Totale tijd: 15 - 20 min.



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Grote kom

## Ingrediënten

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

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	666 / 159
Vetten (g)	10
Waarvan verzadigd (g)	6,3
Koolhydraten (g)	13
Waarvan suikers (g)	8,2
Vezels (g)	4
Eiwitten (g)	2
Zout (g)	0

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

## Allergenen

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

1



2



3



## Variatie 1: Zomerfruit & pistache

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

## Variatie 2: Appeltaart

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

**Tip:** Probeer ook eens met gekaramelliseerde appel! Bak de appel in een koekenpan met 1 el roomboter in 4 – 5 minuten lichtbruin. Verhoog het vuur, voeg ½ el honing, 1 tl kaneel en de pecanstukjes toe en karamelliseer de appel in 1 - 2 minuten.

## Variatie 3: Tropisch

- Schil de mango en snijd het vruchtvlees in blokjes.
- Verdeel het vruchtvlees van ½ mango over 2 glaasjes chiapudding (zie Tip).
- Halveer de passievrucht en schep het vruchtvlees op de mango.
- Bestrooi tot slot met kokosrasp.

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

Eet smakelijk!





# Ontbijtbowls met Griekse yoghurt en vers fruit

met 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

### Ingrediënten

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

### Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	482 / 115
Vetten (g)	7
Waarvan verzadigd (g)	4
Koolhydraten (g)	8
Waarvan suikers (g)	5,6
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	3
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



### Griekse yoghurt met blauwe bessen, appel en pompoenpitten

- Verwijder het klokhuis en snijd 1 appel in blokjes.
- Verdeel een  $\frac{1}{3}$  van de Griekse yoghurt over twee kommen.
- Garneer met de appel, de helft van de blauwe bessen en pompoenpitten.
- Voeg honing naar smaak toe.

2



### Griekse yoghurt met mango, appel en geraspte kokos

- Schil 1 mango en snijd in blokjes. Schil 1 appel en snijd in blokjes.
- Verdeel een  $\frac{1}{3}$  van de Griekse yoghurt over twee kommen.
- Garneer met de mango, appel en geraspte kokos.
- Voeg honing naar smaak toe.

3



### Griekse yoghurt met blauwe bessen, mango en walnoten

- Schil 1 mango en snijd in blokjes.
- Verdeel een  $\frac{1}{3}$  van de Griekse yoghurt over twee kommen.
- Garneer met de mango, de helft van de blauwe bessen en de walnoten.
- Voeg honing naar smaak toe.

Eet smakelijk!





# Hartige ontbijtcrackers

met 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

Crackers (stuk(s))	12
Achterham* (plakje(s))	4
Kruidenroomkaas* (g)	100
Mini-komkommer* (stuk(s))	1
Avocado (stuk(s))	3
Verse geitenkaas* (g)	100
Ei* (stuk(s))	2
Jong belegde Goudse kaasplakken* (stuk(s))	4
Zelf toevoegen	
Peper & zout	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	846 / 202
Vetten (g)	16
Waarvan verzadigd (g)	6
Koolhydraten (g)	2
Waarvan suikers (g)	1,1
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: Ham, komkommer en roomkaas

- Snijd de komkommer in plakjes.
- Verdeel vier crackers over twee borden.
- Verdeel de roomkaas over de crackers.
- Verdeel de ham over de crackers en top af met de komkommer.

## Optie 2: Smashed avocado en gekookte eieren

- Breng ruim water aan de kook in een steelpan. Leg de eieren voorzichtig in het water en laat 5 - 7 minuten koken.
- Spoel het ei af onder koud water, pel het ei en halveer.
- Halveer 1 avocado en verwijder de pit en schil. Prak het vruchtvlees.
- Verdeel vier crackers over twee borden, verdeel de avocadopuree erover, leg de eieren en kaasplakken erop en breng op smaak met peper en zout.

## Optie 3: Verse geitenkaas en avocado

- Verdeel vier crackers over twee borden.
- Halveer 2 avocado's en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakjes.
- Verdeel de geitenkaas over de crackers.
- Beleg met de avocado en breng op smaak met zwarte peper.

Eet smakelijk!



# Sprookjesbos paddenstoelen-pannenkoekjes

met granaatappel en witte chocolade | 4 porties

Ontbijt

Totale tijd: 30 - 40 min.



## Kook sprookjes en win

Tover dit sprookjesachtige recept op tafel en maak kans op een onvergetelijke overnachting in het Efteling Wonder Hotel. Zo beleef je samen met het hele gezin het Sprookjesbos in het echt! Scan de QR-code voor meer informatie en de actievoorwaarden.

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

Handmixer, 2x mengkom, koekenpan

Ingrediënten

	4 portions
Granaatappel* (stuk(s))	1
Red velvet cakemix (pak(ken))	1
Biologische halfvolle melk* (ml)	500
Ei* (stuk(s))	4
Witte-chocoladedruppels (g)	100
Slagroom* (ml)	200
Zelf toevoegen	
Suiker (dl)	1
Zonnebloemolie (el)	¼

\* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	993 /237
Vetten (g)	7
Waarvan verzadigd (g)	4
Koolhydraten (g)	32
Waarvan suikers (g)	18
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. Slagroom maken

- Giet de room in een mengkom en voeg de suiker toe. Klop de slagroom 3 - 4 minuten met een handmixer of garde, of tot er stevige pieken ontstaan.
- Zet in de koelkast om koel te houden tijdens het maken van de pancakes.
- Voeg de eieren en melk toe aan een mengkom.
- Meng de red velvet cakemix erdoor. Vouw de chocoladedruppels door het beslag.



2. Pancakes bakken

- Verhit de olie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Schenk een pollepel met beslag in de pan.
- Bak de pancake ongeveer 2 minuten per kant en haal uit de pan. Herhaal met het overige beslag.

3. Serveren

- Rol de granaatappel al duwend over het aanrecht zodat je de pitjes hoort kraken. Snijd de granaatappel doormidden en haal de granaatappelpitjes uit de schil.
- Serveer de pancakes op borden.
- Verdeel de slagroom erover en garneer met de granaatappelpitjes.

En ze aten nog lang en gelukkig...

Eet smakelijk!







# Appeltaart-wentelteefjes

met citroenslagroom | 2 porties

Ontbijt

Totale tijd: 25 - 30 min.



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Benodigheden

Kom, diep bord, koekenpan met deksel, grote kom, grote koekenpan, fijne rasp, handmixer, garde

## Ingrediënten

Slagroom* (ml)	100
Citroen* (stuk(s))	1
Appel* (stuk(s))	2
Gemalen kaneel (tl)	3
Briochebroodje (stuk(s))	2
Ei* (stuk(s))	2
Biologische halfvolle melk* (ml)	125
Zelf toevoegen	
Suiker (el)	1
[Plantaride] roomboter (el)	1
Water voor saus (ml)	100
Zout	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2841 / 679	569 / 136
Vetten (g)	26	5
Waarvan verzadigd (g)	14,4	2,9
Koolhydraten (g)	69	14
Waarvan suikers (g)	28,6	5,7
Vezels (g)	8	2
Eiwitten (g)	18	4
Zout (g)	1	0,2

## Allergenen

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

1



2



3



## Voorbereiden

- Klop met een handmixer de room met de helft van de suiker 2 - 3 minuten in een kom.
- Rasp de schil van de de citroen boven de slagroom, roer goed door en zet in de koelkast tot stap 4.
- Snijd de appels in blokjes van 1 cm en voeg toe aan een grote kom. Pers de citroen erboven uit, voeg de overige suiker toe en meng goed.

## Appelmoes maken

- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelmatig vuur.
- Voeg de aangegeven hoeveelheid water en het appelmengsel toe en zet het vuur laag. Laat 6 minuten afgedekt pruttelen.
- Haal het deksel van de pan, roer de helft van de kaneel erdoor en laat nog 6 minuten pruttelen, of tot de appel zacht wordt en de suiker is opgelost.
- Snijd de briochebroodjes doormidden. Klop met een garde de eieren, de melk, een snufje zout en de overige kaneel in een groot diep bord.

## Serveren

- Verhit een klontje roomboter in een grote koekenpan op middelhoog vuur.
- Week de briocheplakken per twee stuks in het eimengsel, tot ze volledig verzadigd zijn.
- Bak direct de briocheplakken 4 minuten per kant, of tot ze goudbruin zijn. Herhaal dit tot alle plakjes klaar zijn.
- Verdeel de wentelteefjes over de borden. Schep de appelmoes en de citroenslagroom erop.

## Eet smakelijk!





# Luxe broodje met gerookte zalm en roerei

met verse avocado, bieslook en ciabatta | 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

Bakplaat met bakpapier, kom, koekenpan

## Ingrediënten

Ei* (stuk(s))	4
Koudgerookte zalm* (g)	120
Avocado (stuk(s))	1
Verse bieslook* (g)	5
Volkoren ciabatta (stuk(s))	2
Zelf toevoegen	
[Plantaadige] roomboter (el)	½
[Plantaadige] melk	een scheutje
Peper & zout	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2527 / 604	778 / 186
Vetten (g)	34	10
Waarvan verzadigd (g)	8,3	2,6
Koolhydraten (g)	31	10
Waarvan suikers (g)	2,8	0,9
Vezels (g)	7	2
Eiwitten (g)	39	12
Zout (g)	2,7	0,8

## Allergenen

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

1



2



3



## Roerei maken

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Klop de eieren los met een scheutje melk in een kom en breng op smaak met peper en zout.
- Verhit de roomboter in een andere koekenpan op middelhoog vuur en roerbak de eieren 2 - 3 minuten, of tot ze licht gestold zijn.

## Ciabatta bakken

- Snijd de ciabatta open en leg met de snijkant naar boven op een bakplaat met bakpapier.
- Bak 4 - 5 minuten in de oven.
- Halveer de avocado en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakjes.

## Serveren

- Snijd de bieslook fijn.
- Beleg de ciabatta met de gerookte zalm, roerei en avocado.
- Garneer de ciabatta met de bieslook en breng op smaak met peper.

Eet smakelijk!





# Griezelige spook-pannenkoekjes

met chocolade en banaan | 2 porties

Ontbijt

Totale tijd: 25 - 30 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, 3x kom, 2x steelpan, koekenpan, garde, hittebestendige kom

Ingrediënten voor 4 personen

Biologische boeren karnemelk* (ml)	200
Melkchocoladedruppels (g)	200
Ei* (stuk(s))	2
Tarwebloem (g)	150
Bakpoeder (g)	8
Poedersuiker (g)	50
Banaan (stuk(s))	3
Zelf toevoegen	
Zonnebloemolie (el)	1
Suiker (el)	1
Zout (tl)	½

\* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	939 /224
Vetten (g)	9
Waarvan verzadigd (g)	4,4
Koolhydraten (g)	30
Waarvan suikers (g)	18,3
Vezels (g)	3
Eiwitten (g)	5
Zout (g)	0,6

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de karnemelk in een steelpan op middellaag vuur. Voeg 190 g chocoladedruppels toe en roer tot de chocolade volledig gesmolten is.
- Haal van het vuur en laat afkoelen.
- Kluts de eieren in een kom met een garde tot ze goed luchtig zijn.



Beslag maken

- Voeg de bloem, ½ zakje bakpoeder, ½ tl zout en 1 el suiker toe aan een andere kom.
- Spatel de gesmolten chocolade en karnemelk door de eieren. Meng dit vervolgens door het bloemmengsel zodat er een glad beslag ontstaat.



Pannenkoekjes bakken

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

Tip: Let op: je bakt kleine pannenkoeken.



Glazuur maken

- Giet 50 g poedersuiker in een kom. Voeg 1 el water toe en meng goed tot er een glad glazuur ontstaat.
- Giet het glazuur in een spuitzakje of diepvrieszakje.
- Knip een klein puntje van de onderkant van het zakje af, zodat er een smalle opening ontstaat.
- Teken met het glazuur een spinnenwebpatroon op de pannenkoeken.



Chocolade laten smelten

- Breng een laagje water aan de kook in een steelpan. Plaats een hittebestendige kom op de pan, maar zorg dat deze het water niet raakt.
- Voeg de overige chocoladedruppels toe en laat al roerend smelten.



Versieren en serveren

- Halveer de bananen over de lengte en snijd vervolgens in schuine plakjes.
- Gebruik een lepel om met de gesmolten chocolade gezichtjes op de bananenspookjes te tekenen.
- Serveer de spinnenweb-pannenkoekjes met de bananenspookjes.

Eet smakelijk!





# Amerikaanse stijl cobbسالade met kip en avocado

met ontbijtspek, croutons en Parmigiano Reggiano | 2 porties

Lunch

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

Grillpan of koekenpan, fijne rasp, saladekom, steelpan

## Ingrediënten

Romaine* (krop(pen))	1
Ontbijtspek* (plakje(s))	4
Ei* (stuk(s))	2
Tomaat (stuk(s))	1
Avocado (stuk(s))	1
Parmigiano Reggiano DOP* (g)	40
Volkoren ciabatta (stuk(s))	1
Yoghurtdressing* (g)	40
Kippendijreepjes met mediterrane kruiden* (g)	200
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	1½
Peper & zout	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3180 / 760	663 / 158
Vetten (g)	54	11
Waarvan verzadigd (g)	13,8	2,9
Koolhydraten (g)	22	5
Waarvan suikers (g)	5,6	1,2
Vezels (g)	8	2
Eiwitten (g)	43	9
Zout (g)	2,5	0,5

## Allergenen

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

1



2



3



## Ei koken

- Breng ruim water aan de kook in een steelpan.
- Voeg de eieren voorzichtig toe en kook 8 - 10 minuten. Laat de eieren schrikken onder koud water. Pel en snijd in kwarten.
- Hak de sla grof. Snijd de tomaat in blokjes. Halveer de avocado en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakjes.
- Snijd het ontbijtspek in reepjes. Snijd de ciabatta in kleine blokjes.

## Kip bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de kip 6 - 8 minuten, haal uit de pan en houd apart.
- Bak het ontbijtspek 4 - 5 minuten in dezelfde pan, haal uit de pan en houd apart.
- Verhit een flinke scheut olijfolie in dezelfde pan en bak de ciabatta 5 - 7 minuten om croutons te maken. Breng op smaak met peper en zout.

## Salade afmaken en serveren

- Rasp de Parmigiano Reggiano.
- Voeg de sla toe aan een saladekom. Voeg de dressing toe en meng goed.
- Verdeel de sla over diepe borden. Leg de tomaat, het ei, de avocado, de kip, de Parmigiano Reggiano, het ontbijtspek en de croutons in rijen op de sla (zie Tip).

**Tip:** Bij de klassieke cobbسالade worden de toppings in rijen over de sla gelegd, maar om tijd te besparen kun je ook alles mengen in een saladekom.

## Eet smakelijk!





# Wraps met gerookte zalm en kruidenroomkaas

met rucola, veldsla en komkommer | 2 porties

Lunch

Totale tijd: 10 - 15 min.



Scheur mij af!

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.

## Aluminiumfolie

Witte tortilla (stuk(s))	4
Koudgerookte zalm* (g)	120
Kruidenroomkaas* (g)	75
Rucola en veldsla* (g)	90
Mini-komkommer* (stuk(s))	1

Zelf toevoegen

Extra vierge olijfolie naar smaak

\* in de koelkast bewaren

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2184/522	753/180
Vetten (g)	26	9
Waarvan verzadigd (g)	10	3,4
Koolhydraten (g)	46	16
Waarvan suikers (g)	2,9	1
Vezels (g)	4	1
Eiwitten (g)	24	8
Zout (g)	2,7	0,9

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

1



2



3



- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Halveer de komkommer in de lengte en snijd vervolgens in reepjes.

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

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

## 2025-W44

- Scheur mij af!





# 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.



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!





# Bagel met zelfgemaakte zalmsalade

met appel, komkommer en verse bieslook | 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

Kom, dunschiller of kaasschaaf, saladekom

## Ingrediënten

Bagel (stuk(s))	4
Warmgerookte zalmsnippers* (g)	150
Sjalot (stuk(s))	1
Radicchio en romaine* (g)	50
Mini-komkommer* (stuk(s))	1
Verse bieslook* (g)	10
Appel* (stuk(s))	1
Zelf toevoegen	
Extra vierge olijfolie (el)	2
Mosterd (tl)	1
Wittewijnazijn (tl)	2
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1
[Plantaardige] mayonaise (el)	2
Peper & zout	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3782 / 904	793 / 190
Vetten (g)	43	9
Waarvan verzadigd (g)	6,1	1,3
Koolhydraten (g)	90	19
Waarvan suikers (g)	22,3	4,7
Vezels (g)	9	2
Eiwitten (g)	34	7
Zout (g)	2,4	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 220 graden.
- Snipper de sjalot. Snijd de bieslook fijn.
- Meng in een kom 1 ½ el mayonaise met de zalmsnippers, de bieslook en de helft van de sjalot. Breng op smaak met peper en zout.
- Bak de bagel 4 minuten in de oven.

## Zalmsalade maken

- Meng in een saladekom een dressing van de extra vierge olijfolie, wittewijnazijn, mosterd, honing en overige sjalot. Breng op smaak met peper en zout.
- Schaaf met een dunschiller 8 dunne linten van de komkommer. Snijd de overige komkommer in dunne plakjes.

## Bagel beleggen en serveren

- Snijd de appel in dunne plakken.
- Snijd de bagel open en besmeer de bovenste helft met ½ el mayonaise.
- Beleg de onderste helft met wat sla, een paar plakjes appel, de komkommerlinten en de zalmsalade. Meng de overige sla, appel en komkommer met de dressing.
- Dek de bagel af met de bovenkant en serveer met de salade.

## Eet smakelijk!





# Bao buns met varkensshaas

met hoisinsaus en pinda's | 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

2x kom, koekenpan

### Ingrediënten

Bao-broodje (stuk(s))	4
Bosui* (bosje(s))	1
Hoisinsaus (g)	50
Varkenshaaspuntjes* (g)	100
Mini-komkommer* (stuk(s))	1
Gesneden spitskool* (g)	100
Ongezouten pinda's (g)	10
Zelf toevoegen	
Bloem (el)	1
[Zoutarme] sojasaus (tl)	1
Zonnebloemolie (el)	2
Wittewijnazijn (tl)	2
Suiker (tl)	1
Peper & zout	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

### Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2330 / 557	602 / 144
Vetten (g)	19	5
Waarvan verzadigd (g)	2,6	0,7
Koolhydraten (g)	70	18
Waarvan suikers (g)	20,6	5,3
Vezels (g)	6	2
Eiwitten (g)	24	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. Bak de bao-broodjes 4 - 5 minuten in de oven.
- Snijd de bosui in fijne ringen en bewaar het witte en groene gedeelte apart van elkaar.
- Meng in een kom de bloem, hoisinsaus, sojasaus, 1 el zonnebloemolie en 2 el water.
- Voeg het witte gedeelte van de bosui en de varkenshaaspuntjes toe en laat marineren tot stap 3.

### Komkommersalade maken

- Snijd de komkommer in staafjes.
- Meng in een kom de wittewijnazijn en suiker.
- Voeg de komkommer en de helft van de spitskool toe. Breng op smaak met peper en zout. Meng goed en laat staan tot serveren.
- Hak de pinda's grof.

### Serveren

- Verhit de overige zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de overige spitskool 1 - 2 minuten.
- Voeg de varkenshaaspuntjes inclusief marinade toe. Verlaag het vuur en bak 3 - 6 minuten, of tot het vlees gaar is.
- Snijd of vouw de bao-broodjes open en vul met de komkommersalade, varkenshaaspuntjes en gebakken spitskool.
- Garneer met het groene gedeelte van de bosui en de pinda's.

### Eet smakelijk!