



Scones met zelfgemaakte clotted cream

+/- 10 stuks | met bosbessenjam

Bakken

Totale tijd: 40 - 50 min.



Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, grote kom, fijne rasp, handmixer, kleine kom

Ingrediënten

Speltbloem (g)	260
Bakpoeder (g)	8
Rozijnen (g)	40
Biologische boeren karnemelk* (ml)	150
Slagroom* (ml)	200
Mascarpone* (g)	100
Bosbessenjam (g)	60
Citroen* (stuk(s))	¼
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] roomboter (g)	70
Suiker (g)	55
Zout (tl)	1

* in de koelkast bewaren



Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1355 /324
Vetten (g)	20
Waarvan verzadigd (g)	13,1
Koolhydraten (g)	32
Waarvan suikers (g)	11,2
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.



1. Beslag maken

- Verwarm de oven voor op 200 graden. Haal de roomboter uit de koelkast.
- Meng in een grote kom de bloem met het bakpoeder, zout en 40 gram suiker.
- Kneed de roomboter met de hand door het droge mengsel, zodat er grove kruimels ontstaan.
- Voeg de karnemelk en rozijnen toe en kneed tot een gelijkmatig deeg.

2. Scones maken

- Maak, met ongeveer 2 el deeg per stuk, balletjes van het deeg.
- Leg ze op een bakplaat met bakpapier.
- Bak de scones 10 - 15 minuten in de oven.
- Rasp de schil van de citroen met een fijne rasp. Pers ¼ citroen uit boven een kleine kom. Meng de bosbessenjam met het citroensap en meng goed. Bewaar in de koelkast tot serveren.

3. Serveren

- Schenk de slagroom in een hoge kom en voeg 15 gram suiker toe. Klop met een garde of (hand)mixer tot stevige slagroom. Voeg de mascarpone en de geraspte citroenschil toe en meng nog een keer (zie Tip). Bewaar in de koelkast tot serveren.
- Laat de scones goed afkoelen. Serveer ze daarna op een schaal met de clotted cream en de bosbessenjam.

Tip: In dit recept maak je zelf clotted cream met slagroom en mascarpone. Voeg eventueel een beetje poedersuiker toe als je het te zuur vindt.

Eet smakelijk!

Speculaasbrownies

+/- 9 stuks | met gezouten amandelen en chocolate chips

Bakken

Totale tijd: 40 - 50 min.

We hebben de **stroopwafelkruimels** in dit recept vervangen door **speculaastukjes**.
Speculaastukjes bevatten ook (sporen van) allergenen. Lees **altijd** de productinformatie op de etiketten voor de meest recente allergeneninformatie. Veel kookplezier!



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, garde

Ingrediënten

Gezouten amandelen (g)	40
Mix voor chocoladecake (g)	400
Ei* (stuk(s))	2
Melkchocoladedruppels (g)	100
Speculaasstukjes (g)	120
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] roomboter (g)	80
Water (ml)	80

* in de koelkast bewaren



Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1717/410
Vetten (g)	19
Waarvan verzadigd (g)	10
Koolhydraten (g)	52
Waarvan suikers (g)	32
Vezels (g)	3
Eiwitten (g)	7
Zout (g)	1,3



Allergenen

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



1. Voorbereiden

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

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

2. Beslag mixen

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

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

3. Serveren

- Giet het beslag in het bakblik met bakpapier. Strooi de speculaasstukjes eroverheen.
- Bak de brownie 20 - 25 minuten in de oven. De brownie is klaar wanneer er barstjes in de bovenkant ontstaan.
- Haal de brownie uit de oven en laat 5 minuten afkoelen.
- Snijd in ongeveer 10 stukken en schep ze één voor één uit het bakblik.

Eet smakelijk!



Ontbijtbowls met vers fruit en yoghurt Griekse stijl

2 porties per dag | met 3 variaties van toppings

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	



1. Yoghurt 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. Yoghurt 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. Yoghurt met appel, mango en chiazaad

- Verwijder het klokhuis van de appel en snijd de appel in plakken. Schil 1 mango en snijd het vruchtvlees klein.
- Verdeel $\frac{1}{3}$ 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

2 porties per dag | met 3 variaties van toppings

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

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

* in de koelkast bewaren



Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	683 / 163
Vetten (g)	11
Waarvan verzadigd (g)	4
Koolhydraten (g)	3
Waarvan suikers (g)	1,3
Vezels (g)	3
Eiwitten (g)	7
Zout (g)	0,6

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

Allergenen

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



Optie 1: Ham en kruidenroomkaas

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



Optie 2: Avocado en gekookt ei

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

Tip: Je kunt de eieren ook vantevoren koken en in de koelkast bewaren. Pel de eieren in de ochtend om je crackers mee te beleggen.

Optie 3: Roomkaas, ham en radix

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

Eet smakelijk!

Scheur mij af!



Smoothiebox

2 porties | 3 verse smoothies

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

Staafmixer of blender, hoge kom

Ingrediënten

Kokosmelk (ml)	750
Spinazie* (g)	100
Avocado (stuk(s))	1
Banaan (stuk(s))	4
Kiwi* (stuk(s))	1
Ananas* (g)	200
Handsinaasappel* (stuk(s))	2
Blauwe bessen* (g)	250
Mango* (stuk(s))	2
Kokosrasp (g)	10

* in de koelkast bewaren



1. Smoothie met blauwe bessen en mango

- Pel 1 banaan en schil 1 mango. Snijd beide in stukken.
- Voeg de banaan, mango, 250 ml kokosmelk en 125 g blauwe bessen toe aan een blender of hoge kom met staafmixer. Mix tot een dikke smoothie.
- Schenk de smoothie in glazen en serveer.



2. Tutti-fruttis smoothie met blauwe bessen, ananas, sinaasappel en banaan

- Pel 1 banaan en snijd in stukken. Pers de sinaasappel uit en voeg het sap toe aan de blender of hoge kom met staafmixer.
- Voeg de banaan, ananas, 250 ml kokosmelk en 125 g blauwe bessen toe. Houd een paar blauwe bessen apart ter garnering. Mix tot een dikke smoothie.
- Schenk de smoothie in twee glazen en serveer.



3. Green vegan smoothiebowl met avocado, mango, kiwi en spinazie

- Halveer de avocado en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in blokjes. Schil de kiwi en 1 mango. Snijd de mango en kiwi in blokjes. Snijd 2 bananen in plakjes.
- Houd alle kiwi en een deel van de gesneden mango en banaan apart voor de garnering.
- Voeg de avocado, spinazie, 250 ml kokosmelk en de overige banaan en mango toe aan een blender of hoge kom met staafmixer. Mix tot een dikke smoothie. Schenk de smoothie in twee kommen. Garneer met de kokosrasp, kiwi en de overige banaan en mango.

Eet smakelijk!



Scheur mij af!



Loaded nacho's met zelfgemaakte guacamole

4 porties | met jalapeño's en zure room

Voorafje

Totale tijd: 30 - 40 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, grote kom

Ingrediënten

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	949 /227
Vetten (g)	14
Waarvan verzadigd (g)	4
Koolhydraten (g)	18
Waarvan suikers (g)	2,4
Vezels (g)	3
Eiwitten (g)	6
Zout (g)	0,8

Allergenen

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



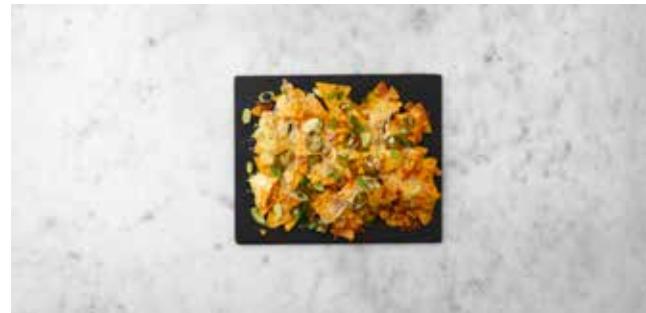
1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden. Snijd de bosui in fijne ringen.
- Verdeel de tortillachips over een bakplaat met bakpapier.
- Beleg de chips gelijkmatig met de jalapeño's (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en $\frac{2}{3}$ van de bosui. Bestrooi tot slot met de kaas.
- Bak 10 - 15 minuten, of tot de kaas is gesmolten.



2. Snijden

- Halver de avocado 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. Halver 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.



3. 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!



Tapasbox met Spaanse klassiekers

met 6 verschillende tapasgerechten | 4 porties

Dinerbox

Totale tijd: 60 - 70 min.



Scheur mij af!

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, 3x kom, hapjespan, 2x ovenschaal, 2x koekenpan

Ingrediënten voor 4 personen

Witte demi-baguette (stuk(s))	2
Knoflookteentjes (stuk(s))	6
Pruimtomaat (stuk(s))	3
Half-om-half gehaktballetjes met Spaanse kruiden* (stuk(s))	8
Passata (g)	390
Aioli* (g)	75
Kastanjechampignons* (g)	125
Verge bladpeterselie* (g)	20
Rode peper* (stuk(s))	1
Grote garnalen* (g)	260
Aardappelblokjes* (g)	900
Chorizoblokjes* (g)	60
Rode ui (stuk(s))	1
Geraspte oude Goudse kaas* (g)	50
Feta* (g)	75
Ei* (stuk(s))	4
Geroosterd paprikapoeder (tl)	3
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	5½
Peper & zout	naar smaak
[Plantaardige] melk	een scheutje
Extra vierge olijfolie (el)	1
[Plantaardige] roomboter (el)	1

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	608 / 145
Vetten (g)	8
Waarvan verzadigd (g)	2,4
Koolhydraten (g)	11
Waarvan suikers (g)	1,2
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	6
Zout (g)	0,5

Allergenen

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



1. Patatas bravas

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Meng in een kom $\frac{2}{3}$ van de aardappelblokjes met een flinke scheut olijfolie en de helft van het geroosterd paprikapoeder. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel over een bakplaat met bakpapier en rooster 25 - 35 minuten in de oven.



2. Tortilla de patatas

- Verhit een flinke scheut olijfolie in een hapjespan op middelmatig vuur. Voeg de chorizo en de overige aardappelblokjes toe en bak 8 - 10 minuten.
- Verbrokkel de feta en snijd de ui in halve ringen. Snijd 1 tomaat in blokjes.
- Kluts de eieren in een kom. Voeg de ui, tomaat, geraspte kaas, feta en melk toe. Meng goed en breng op smaak met peper en zout.
- Vet een ovenschaal in met een scheut olijfolie en voeg de aardappelblokjes en het ei-mengsel toe. Bak de tortilla 25 - 35 minuten in de oven.



3. Gambas y champiñones al ajillo

- Snijd 4 knoflooktenen, de peterselie en de rode peper (let op: pittig! Gebruik naar smaak fijn).
- Snijd de champignons in kwartjes, voeg toe aan een kom en meng met 2 el olijfolie en de helft van de fijngesneden knoflook. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de champignons toe aan een ovenschaal. Bak 20 - 25 minuten in de oven.
- Verhit een flinke scheut olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de garnalen, rode peper en overige fijngesneden knoflook toe en bak 3 - 5 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



4. Albondigas

- Voeg de roomboter toe aan een koekenpan op middelhoog vuur en bak de gehaktballetjes 4 - 5 minuten.
- Snijd 1 knoflookteentje fijn en voeg in de laatste minuut toe aan de pan met gehaktballetjes.
- Verlaag het vuur en voeg de passata en de helft van het geroosterd paprikapoeder toe. Breng op smaak met peper en zout en laat 5 - 6 minuten pruttelen.



5. Pan con tomate

- Snijd de baguettes open en besprenkel met de extra vierge olijfolie. Bak 8 - 10 in de oven.
- Pel ondertussen 1 knoflookteentje en snijd de tomaten heel fijn.
- Wrijf met de gepelde knoflookteentje over de gesneden kant van de baguette om het brood een knoflooksmaak te geven.
- Verdeel de tomaat erover. Breng op smaak met peper en zout.



6. Serveren

- Serveer alle 6 de tapas apart op borden en in kommen.
- Serveer de aioli bij de patatas bravas.

Eet smakelijk!

Scheur mij af!



Zelfgemaakte paella met garnalen, kip en chorizo

met pan con tomate | 4 porties

Dinerbox

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

Grote wok of hapjespan met deksel, keukenpapier, koekenpan

Ingrediënten voor 4 personen

Witte demi-baguette (stuk(s))	2
Knoflookteent (stuk(s))	1
Pruimtomaat (stuk(s))	2
Rode ui (stuk(s))	2
Wortel* (stuk(s))	2
Paprika* (stuk(s))	2
Gemalen kurkuma (tl)	3
Gerookt paprikapoeder (tl)	3
Tomatenpuree (kuipje(s))	2
Risottorijst (g)	300
Citroen* (stuk(s))	2
Garnalen* (g)	240
Chorizoblokjes* (g)	120
Gebroken sperziebonen* (g)	100
Kippendijreepjes* (g)	200
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	4
Zoutarme groente bouillon (ml)	1000
Extra vierge olijfolie (el)	1
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	446/107
Vetten (g)	4
Waarvan verzadigd (g)	0,9
Koolhydraten (g)	13
Waarvan suikers (g)	2,1
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. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snipper de ui.
- Snijd de wortel in dunne, halve plakken. Snijd de paprika in repen.
- Bereid ondertussen de bouillon.



4. Pan con tomate voorbereiden

- Halver de baguettes en besprengel de helften met de extra vierge olijfolie. Bak 8 - 10 in de oven.
- Snijd ondertussen de tomaat heel klein en pel de knoflook.
- Haal de baguettes uit de oven.
- Wrijf de snijkant van het brood in met de knoflook en verdeel de fijngesneden tomaat erover. Breng op smaak met peper en zout.

2. Groenten bakken

- Verhit de helft van de olijfolie in een grote wok of hapjespan met deksel op middelmatig vuur.
- Voeg de ui en wortel toe aan de pan en fruit 2 - 3 minuten.
- Voeg de paprika, de kurkuma en het gerookte paprikapoeder toe en bak 2 - 3 minuten.
- Voeg de tomatenpuree toe en bak nog 1 - 2 minuten.



5. Paella afmaken

- Haal het deksel van de hapjespan en voeg de overige bouillon, garnalen, kippendijreepjes, chorizo en sperziebonen toe.
- Roer door elkaar en laat het geheel 3 - 5 minuten zachtjes koken. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd ondertussen de citroen in partjes.

3. Rijst koken

- Voeg de risottorijst en 800 ml bouillon toe aan de pan en breng aan de kook.
- Laat de rijst, afgedekt, 20 - 25 minuten zachtjes koken. Roer regelmatig door.
- Dep ondertussen de garnalen droog met keukenpapier.
- Verhit de overige olijfolie in een koekenpan op hoog vuur en bak de kipfiletreepjes, chorizo, garnalen en sperziebonen 3 - 5 minuten.



6. Serveren

- Verdeel de paella over de borden en serveer met de pan con tomate.
- Serveer met de citroenpartjes.

Eet smakelijk!

Scheur mij af!



Zelfgemaakte granola

8 - 10 porties | met speculaaskruiden, noten, zaden en appel

Ontbijt

Totale tijd: 60 - 70 min.



Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

2x bakplaat met bakpapier, mengkom

Ingrediënten

Havermout (g)	200
Speculaaskruiden (zakje(s))	1
Pecanstukjes (g)	50
Gezouten amandelen (g)	40
Pompoenpitten (g)	40
Pindakaas (bakje(s))	1
Appel* (stuk(s))	1
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	2
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	5
Bruine basterdsuiker (el)	2
Zout (tl)	½

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1575 /376
Vetten (g)	20
Waarvan verzadigd (g)	2,6
Koolhydraten (g)	38
Waarvan suikers (g)	17,5
Vezels (g)	4
Eiwitten (g)	9
Zout (g)	0,5

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 160 graden.
- Hak de amandelen grof. Verwijder het klokhuis van de appel en snij in blokjes.
- Leg de appel op een bakplaat met bakpapier en spreid gelijkmatig uit.
- Bak de appel 15 - 20 minuten in de oven, of tot de appel gedroogd is. Haal dan uit de oven en laat afkoelen.



2. Granola mengen

- Voeg de havermout, suiker, speculaaskruiden, gezouten amandelen, pecannoten en pompoenpitten toe aan een grote mengkom.
- Voeg de pindakaas, olijfolie en honing toe en meng met de granola.
- Verdeel de granola gelijkmatig over een bakplaat met bakpapier.
- Bak de granola 40 - 45 minuten in de oven. Schep elke 10 - 15 minuten om, tot de granola volledig getoast is.



3. Serveren

- Haal de granola uit de oven en laat volledig afkoelen (zie Tip).
- Meng de gedroogde appel erdoor.
- Bewaar in een luchtdicht bakje.

Tip: Zodra de granola volledig is afgekoeld, wordt hij heerlijk knapperig!

Eet smakelijk!



Croissantjes met aardbei

4 stuks | met mascarpone en poedersuiker

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

Bakplaat met bakpapier, kleine kom

Ingrediënten

Aardbeien* (g)	400
Poedersuiker (g)	50
Mascarpone* (g)	200
Afbak croissantjes (stuk(s))	4

* in de koelkast bewaren



Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	945 /226
Vetten (g)	14
Waarvan verzadigd (g)	9,8
Koolhydraten (g)	21
Waarvan suikers (g)	11,5
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	3
Zout (g)	0,3

Allergenen

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



1. Bakken

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Leg de croissantjes op een bakplaat met bakpapier en bak 6 - 8 minuten in de oven.

2. Vulling maken

- Voeg de mascarpone toe aan een kleine kom en meng met 2 el poedersuiker.
- Snijd de aardbeien in plakjes.

3. Serveren

- Snijd de croissantjes open.
- Besmeer de binnenkant van de croissant met de mascarpone.
- Voeg de aardbeiplakjes toe.
- Bestrooi de croissantjes met poedersuiker en serveer.

Eet smakelijk!

Chiapudding op 3 manieren

3 x ontbijt voor 2 personen | mango-pistache, appel-rozijnen en appel-blauwe bessen

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

Kom, grote kom

Ingrediënten

Kokosmelk (ml)	500
Kokosrasp (g)	10
Mango* (stuk(s))	1
Appel* (stuk(s))	1
Gemalen kaneel (tl)	1
Pistachenoten (g)	20
Chiazaad (g)	100
Bosbessenjam (g)	30
Rozijnen (g)	20
Blauwe bessen* (g)	125
Zelf toevoegen	
Water (ml)	100
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	2

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	737 /176
Vetten (g)	11
Waarvan verzadigd (g)	7
Koolhydraten (g)	15
Waarvan suikers (g)	10,4
Vezels (g)	4
Eiwitten (g)	2
Zout (g)	0

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

Allergenen

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



Variatie 1: Mango en pistache (2 porties)

- Meng in een grote kom het chiazaad, de kokosmelk, 100 ml water en de honing tot er geen klontjes meer zijn. Laat 10 minuten rusten en roer daarna nog eens goed door.
- Verdeel over 6 glaasjes. Houd ruimte over voor de toppings.
- Bewaar afgedekt in de koelkast en laat een nacht of minstens 4 uur opstijven.
- Hak de pistachenoten grof. Schil de mango en snijd in blokjes.
- Houd wat mangoblokjes apart ter garnering. Roer de overige mangoblokjes door 2 glaasjes met chiapudding. Garneer met de pistachenoten en de overige mango.



Variatie 2: Appel en rozijnen (2 porties)

- Snijd de helft van 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 rozijnen.



Variatie 3: Appel en blauwe bessen (2 porties)

- Snijd de andere helft van de appel in kleine blokjes.
- Verdeel de bosbessenjam over 2 glaasjes met chiapudding en meng goed.
- Leg de blauwe bessen en appelblokjes erbovenop.
- Garneer met de kokosrasp.

Eet smakelijk!



Wraps met gerookte zalm

2 porties | met munt en mango-avocadosalsa

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

Ingrediënten

Witte tortilla (stuk(s))	4
Mangochutney* (g)	40
Avocado (stuk(s))	1
Warmgerookte zalmssnippers* (g)	150
Verge munt* (g)	10
Little gem* (stuk(s))	1
Citroenmayo met zwarte peper* (g)	50
Zelf toevoegen	
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren



1. Voorbereiden

- Halver de avocado en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in blokjes.
- Ris de muntblaadjes van de takjes. Snijd de muntblaadjes fijn.



2. Salsa maken

- Meng in een kom de avocadoblokjes, de munt en de mangochutney.
- Breng op smaak met peper en zout.



3. Serveren

- Meng de zalmvlokken met de citroenmayonaise.
- Verdeel de slablaadjes over de tortilla's.
- Beleg de tortilla's met de zalm en de avocadosalsa.
- Rol de tortilla's op (zie Tip).

Tip: Je kunt de tortilla's ook in aluminiumfolie wikkelen en meenemen als lunch!

Eet smakelijk!

Scheur mij af!

Ontbijtbox
Begin de dag vol vitaminen!

1 American pancakes met blauwe bessen
met honing-mascarponesaus

2 Crackers met gekookte eieren en tuinkers

3 Griekse yoghurtbowl met appel en bosbessenjam

Contact

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

American pancakes met blauwe bessen

met honing-mascarponesaus | 2 porties

20 min.


Benodigdheden

Grote koekenpan, kleine kom, 2x kom, garde

Ingrediënten voor 2 personen

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

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

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

1. Beslag maken

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

Tip: blijf kloppen tot je veel luchtbellen ziet.

2. Pannenkoeken bakken

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

3. Saus maken

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

4. Serveren

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

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

Crackers met gekookte eieren en tuinkers

2 ontbijtdagen voor 2 personen | 4 porties

10 min.



Benodigdheden

Steelpan

Ingrediënten voor 2 personen

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

Zelf toevoegen

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

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

Allergenen

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

Griekse yoghurtbowl met appel en bosbessenjam

2 ontbijtdagen voor 2 personen | 4 porties

10 min.



Benodigdheden

Kleine kom

Ingrediënten voor 2 personen

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

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

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

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

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

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

Eet smakelijk!



Passievrucht-mangocheesecake in een glas

4 porties | met limoen en speculaasstukjes

Dessert

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

Blender of staafmixer met hoge kom, grote kom, fijne rasp, handmixer

Ingrediënten

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

* in de koelkast bewaren



Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	906 / 216
Vetten (g)	17
Waarvan verzadigd (g)	11,4
Koolhydraten (g)	15
Waarvan suikers (g)	11,9
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	2
Zout (g)	0



Allergenen

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



1. Voorbereiden

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

2. Opkloppen

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

3. Serveren

- Zet vier glazen neer en gebruik de helft van de speculaasstukjes om er een bodemlaag in te leggen.
- Verdeel de helft van de mousse over de speculaaslaag. Verdeel de helft van de mangopuree over de mousse.
- Herhaal de stappen om een tweede laag te maken.
- Halveren de passievrucht. Schep het vruchtvlees eruit en verdeel over de glazen.

Eet smakelijk!



Moederdag Brunchbox met American pancakes met aardbeien

met ham-kaascroissants en yogurtbowls | 4 porties

Ontbijt

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

Aluminiumfolie, bakplaat met bakpapier, kom, grote kom, handmixer, mengkom, koekenpan, garde

Ingrediënten voor 4 personen

Afbak croissantjes (stuk(s))	4
Bio yoghurt Griekse stijl* (g)	500
Ei* (stuk(s))	2
Biologische boeren karnemelk* (ml)	200
Tarwebloem (g)	200
Bakpoeder (g)	8
Aardbeien* (g)	400
Mango* (stuk(s))	1
Geraspte oude Goudse kaas*	
(g)	100
Handsinaasappel* (stuk(s))	6
Slagroom* (ml)	200
Achterham* (plakje(s))	4
Cranberry-walnootmix (g)	120

Zelf toevoegen

Honing [of plantaardig alternatief] (naar smaak)	naar smaak
Suiker (tl)	3
Zonnebloemolie (tl)	1

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	602 /144
Vetten (g)	9
Waarvan verzadigd (g)	4,7
Koolhydraten (g)	11
Waarvan suikers (g)	6,7
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	4
Zout (g)	0,4

Allergenen

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



1. Beslag mengen

- Meng in een grote kom de bloem met het bakpoeder en 2 tl suiker.
- Klop in een tweede kom de eieren. Voeg de karnemelk toe en klop met een garde tot er veel bubbels ontstaan.
- Spatel het eimengsel voorzichtig door het droge mengsel, tot er een glad beslag ontstaat.

2. Pancakes maken

- Verhit de zonnebloemolie in een grote koekenpan op middelhoog vuur.
- Gebruik een pollepel om het beslag in delen in de pan te gieten. Bak ongeveer 3 of 4 pancakes tegelijk. Bak 1 - 2 minuten per kant.
- Haal uit de pan en houd warm onder aluminiumfolie.
- Herhaal tot het beslag op is. Voeg eventueel tussendoor zonnebloemolie toe aan de pan.



4. Yoghurtbowls maken

- Schil ondertussen de mango en snijd het vruchtvlees klein.
- Verdeel de yoghurt over vier kommen.
- Garneer de kommen met de mango en de cranberry-walnootmix. Besprenkel met honing naar smaak.

5. Toppings maken

- Pers de sinaasappels uit en serveer het sap in vier glazen.
- Snijd de aardbeien in plakjes.
- Meng in een mengkom de room en 1 tl suiker met een handmixer, tot er stijve pieken ontstaan.



6. Serveren

- Leg de pancakes op borden en garneer met de slagroom en aardbeien.
- Leg de croissants op een serveerschaal.
- Dek de tafel met de yoghurtbowls, het sinaasappelsap, de ham-kaascroissants en pancakes met aardbeien.

Eet smakelijk!

Scheur mij af!



Zelfgemaakte gembershots

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

Ontbijt

Totale tijd: 20 - 25 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

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

Ingrediënten

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

* in de koelkast bewaren



Voedingswaarden

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

Allergenen

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



1. Gember-sinaasappelsap maken

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



2. Gember en citroen voorbereiden

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

3. Gember-citroensap maken

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

Eet smakelijk!





Moederdagtaart

om te delen | met granaatappelglazuur en pistachenoten

Dessert

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, taartblík met een doorsnede van 24 cm, grote kom, handmixer, bakpapier, zeef, 2x kleine kom

Ingrediënten

Poedersuiker (g)	100
Granaatappel* (stuk(s))	1
Ei* (stuk(s))	2
Boerencakemix (g)	400
Ongezouten boter* (g)	250
Pistachenoten (g)	40
Zelf toevoegen	
Suiker (tl)	5

* in de koelkast bewaren



Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1705 / 408
Vetten (g)	23
Waarvan verzadigd (g)	13,2
Koolhydraten (g)	45
Waarvan suikers (g)	26,5
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	4
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 175 graden. Haal de roomboter uit de koelkast, snijd in blokjes en laat op kamertemperatuur komen.
- Giet het cakebeslag in een grote kom. Klop in een andere kom de eieren los.
- Vet de cakevorm in met boter.
- Voeg de roomboter, eieren en 5 tl suiker toe aan het cakebeslag. Mix met een elektrische mixer tot een glad beslag.



2. Cake bakken

- Giet het beslag in de cakevorm en bak 35 - 40 minuten in de oven (zie Tip).
- Zet de cake wanneer deze klaar is apart. Laat de cake volledig afkoelen.
- Hak de pistachenoten grof.
- 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.

Tip: Controleer na 35 minuten of de cake klaar is door er met een satéprikker in te prikkelen. Komt hij er droog uit? Dan is de cake klaar!

3. Serveren

- Voeg de helft van de granaatappelpitjes toe aan een zeef. Duw boven een kleine kom het sap uit de granaatappelpitjes.
- Meng in een andere kleine kom de poedersuiker en 1 ½ el granaatappelsap tot een glazuur.
- Giet het granaatappelglazuur over de cake en laat het glazuur langs de zijkanten naar beneden lopen.
- Maak met de overige granaatappelpitjes en de pistachenoten een hartvorm bovenop de taart.

Eet smakelijk!





Lava cake met vers fruit

2 porties | met slagroom

Dessert

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

Bakplaat met bakpapier, handmixer, mengkom

Ingrediënten

Lava cake* (stuk(s))	2
Slagroom* (ml)	200
Blauwe bessen* (g)	125
Poedersuiker (g)	50
Zelf toevoegen	
Suiker (el)	1

* in de koelkast bewaren



Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3636 /869	1287 /308
Vetten (g)	58	21
Waarvan verzadigd (g)	36,9	13,1
Koolhydraten (g)	76	27
Waarvan suikers (g)	61,5	21,8
Vezels (g)	4	1
Eiwitten (g)	8	3
Zout (g)	0,2	0,1

Allergenen

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



1. Lava cakes bakken

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Haal de lava cakes uit de verpakking en leg ze op een bakplaat met bakpapier.
- Bak 10 minuten in de oven.



2. Slagroom maken

- Voeg ondertussen de room en 1 el kristalsuiker toe aan een mengkom.
- Klop met een handmixer de room tot een stevige slagroom.

- Haal de lava cakes voorzichtig van de bakplaat en leg ze op borden.
- Garneer met de slagroom en de bosbessen.
- Bestrooi met de poedersuiker.

Eet smakelijk!



Red velvet cupcakes

om te delen | met mascarponeglazuur

Dessert

Totale tijd: 30 - 40 min.



Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Handmixer, 2x mengkom, muffinvorm, bakpapier

Ingrediënten

Red velvet cakemix (pak(ken))	1
Ei* (stuk(s))	2
Mascarpone* (g)	200
Poedersuiker (g)	200
Zelf toevoegen	
Water (ml)	150
Zonnebloemolie (ml)	80

* in de koelkast bewaren



Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1752 /419
Vetten (g)	29
Waarvan verzadigd (g)	11,7
Koolhydraten (g)	35
Waarvan suikers (g)	35,1
Vezels (g)	0
Eiwitten (g)	4
Zout (g)	0,1

Allergenen

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



1. Beslag maken

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Bekleed een muffinvorm met bakpapier: knip vierkantjes uit het bakpapier die groot genoeg zijn om in de muffinvormpjes te passen (zie Tip).
- Voeg de red velvet cakemix, ei, zonnebloemolie en water toe aan een grote mengkom.
- Meng goed tot een glad beslag.

Tip: Gebruik eventueel papieren muffinvormpjes als je deze in huis hebt.

2. Cupcakes bakken

- Verdeel het beslag over de muffinvormpjes en vul elke vorm tot bijna aan de rand.
- Bak 15 - 20 minuten in de oven, of tot ze gaar zijn.
- Voeg ondertussen de mascarpone en de poedersuiker toe aan een mengkom.
- Klop de mascarpone met een handmixer tot stevige pieken.

3. Versieren en serveren

- Haal de cupcakes uit de oven en laat volledig afkoelen. Dit duurt ongeveer 30 minuten.
- Haal de cupcakes uit de vorm wanneer ze zijn afgekoeld.
- Verdeel het mascarponeglazuur eroverheen.
- Serveer de cupcakes.

Eet smakelijk!



Cheesy wraptosti's met salami en mozzarella

2 porties | met pesto en tomaat

Lunch

Totale tijd: 15 - 20 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Koekenpan

Ingrediënten

Witte tortilla (stuk(s))	4
Pesto genovese* (g)	80
Tomaat (stuk(s))	1
Mozzarella* (bol(len))	1
Salami* (plakje(s))	6
Zelf toevoegen	
Zonnebloemolie (el)	½

* in de koelkast bewaren



Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3213 /768	1270 /304
Vetten (g)	53	21
Waarvan verzadigd (g)	15,5	6,1
Koolhydraten (g)	45	18
Waarvan suikers (g)	3	1,2
Vezels (g)	3	1
Eiwitten (g)	25	10
Zout (g)	2,6	1



Allergenen

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



1. Voorbereiden

- 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. Snijd de mozzarella in plakjes.
- Beleg de eerste kwart van de tortilla, links van de inkeping, met salami.
- Beleg de kwart tortilla recht onder de salami met de kaas.

2. Wrap vouwen

- Beleg de volgende kwart tortilla, rechts van de kaas, met de plakjes tomaat.
- Besmeer de laatste kwart tortilla met de pesto.
- Vouw de kwarten één voor één voorzichtig om, zodat er een driehoekige wrap ontstaat: vouw eerst het gedeelte met de salami over het deel met de kaas.
- Vouw daarna over de tomaten en als laatste over de pesto. Duw de tortilla voorzichtig plat.

3. Serveren

- Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de driehoekige wraps 2 - 3 minuten per kant, tot ze goudbruin zijn en de kaas gesmolten is.
- Serveer de wraptosti op een bord.

Eet smakelijk!



Aardbeientaart voor Moederdag

om te delen | met slagroom

Dessert

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, 2x grote kom, handmixer

Ingrediënten

Aardbeien* (g)	400
Boerenbakemix (g)	400
Ongezouten boter* (g)	250
Ei* (stuk(s))	4
Slagroom* (ml)	200
Zelf toevoegen	
Suiker (el)	6

* in de koelkast bewaren



Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1303 /312
Vetten (g)	21
Waarvan verzadigd (g)	12,8
Koolhydraten (g)	27
Waarvan suikers (g)	14,6
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	4
Zout (g)	0,4



Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 170 graden.
- Haal de roomboter uit de koelkast, snijd in blokjes en laat op kamertemperatuur komen.
- Giet de cakemix in een grote kom. Klop in een andere kom de eieren los.
- Voeg de roomboter, 5 el suiker en de losgeklopte eieren toe aan de cakemix. Meng met een handmixer tot een glad beslag.

2. Bakken

- Giet het beslag in een ingevette ronde taartvorm.
- Plaats de vorm in het midden van de oven en bak 40 - 45 minuten (zie Tip).
- Haal uit de oven en laat volledig afkoelen.
- Snijd ondertussen de aardbeien in plakjes.
- Voeg de slagroom en 1 el suiker toe aan een grote kom. Klop met een handmixer tot een dikke, stevige massa.

Tip: Controleer na 45 minuten of de cake gaar is door er met een satéprikker in te prikkken. De cake is gaar als de satéprikker er schoon uitkomt.

3. Serveren

- Snijd de taart horizontaal doormidden, zodat er twee lagen ontstaan.
- Smeer de helft van de slagroom over de onderste laag van de taart en verdeel de helft van de aardbeien erover. Leg vervolgens voorzichtig de tweede laag taart erbovenop.
- Smeer de tweede laag in met de overige slagroom en garneer met de overige aardbeien.

Eet smakelijk!



Lunchbox: wraps met geroosterde kip en pesto-mayo

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

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

Ingrediënten

Witte tortilla (stuk(s))	4
Komkommer* (stuk(s))	1
Handsinaasappel (stuk(s))	2
Rode cherrytomaten (g)	250
Gezouten amandelen (g)	40
Hummus* (g)	160
Pesto genovese* (g)	40
Slamix met radicchio, rucola en bladsla* (g)	40
Gebraden kipfilet* (g)	120
Zelf toevoegen	
Peper & zout	naar smaak

*in de koelkast bewaren



1. Wraps samenstellen

- Snijd de helft van de cherrytomaten in kwartjes.
- Meng de pesto met de mayonaise en witte wijnazijn. Breng op smaak met peper en zout.
- Smeer de pestomayonaise op de wraps en beleg met de kip en tomatenblokjes. Garneer met de slamix.
- Rol de tortilla's op en leg 2 wraps in elke lunchbox.



2. Lunchbox voorbereiden

- Halveer de komkommer en snijd in blokjes.
- Schil de sinaasappel en haal de partjes los van elkaar.



3. Serveren

- Voeg de helft van de komkommer, sinaasappelpartjes, amandelen en overige cherrytomaten toe aan elke lunchbox.
- Voeg de hummus toe om als tussendoortje met de groenten te eten.

Eet smakelijk!



Gebakken zalm met citroen, asperges en geroosterde aardappel

2 porties | met pesto en witte kaas

Lunch

Totale tijd: 35 - 45 min.



Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

2x bakplaat met bakpapier, kom, grote kom, steelpan

Ingrediënten

Aardappelen (g)	400
Zalmfilet* (stuk(s))	2
Pesto genovese* (g)	40
Rucola en veldsla* (g)	90
Citroen* (stuk(s))	1
Groene asperges* (g)	250
Witte kaas* (g)	100
Ei* (stuk(s))	2
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	3
Suiker (tl)	½
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3929 /939	609 /146
Vetten (g)	65	10
Waarvan verzadigd (g)	17,1	2,7
Koolhydraten (g)	43	7
Waarvan suikers (g)	6,1	0,9
Vezels (g)	10	2
Eiwitten (g)	45	7
Zout (g)	2,2	0,3

Allergenen

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



1. Aardappelen bakken

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Schil of was de aardappelen, snijd in stukken van 2 cm en leg op een bakplaat met bakpapier. Besprenkel met $\frac{1}{3}$ van de olijfolie, breng op smaak met peper en zout en schep goed om. Bak 25 - 30 minuten in de oven.
- Breng ruim water aan de kook in een steelpan. Voeg de eieren voorzichtig toe aan het water en kook 8 - 10 minuten. Spoel de eieren af onder koud water, pel de eieren en halveer ze.

2. Zalm en asperges bakken

- Snijd de onderste 2 cm van de asperges en gooi weg. Snijd de asperges in 3 stukken. Snijd de helft van de citroen in plakjes en pers de overige citroen uit in een grote kom.
- Leg de zalm met de huid naar beneden op een bakplaat met bakpapier, breng op smaak met peper en zout en leg er een paar citroenschijfjes op. Bak 10 - 15 minuten in de oven.
- Meng in een kom de asperges met $\frac{1}{3}$ van de olijfolie, peper en zout. Leg op de bakplaat en rooster de laatste 6 - 8 minuten mee met de zalm.

3. Serveren

- Voeg de pesto, suiker en de overige olijfolie toe aan het citroensap.
- Verkruimel $\frac{3}{4}$ van de kaas erover en meng goed.
- Voeg de geroosterde aardappelen, asperges en sla toe en meng goed met de dressing.
- Serveer de salade in kommen en leg de zalm en eieren erop.
- Verkruimel de overige kaas erover en garneer met de overige citroenschijfjes.

Eet smakelijk!



Minnie Mouse pannenkoeken

met aardbeien en banaan

Ontbijt Disneyland® Paris

Totale tijd: 30 - 40 min.



Disneyland
PARIS

RAAK DE JUISTE SNAAR
MET DIT FEESTMAAL
GEINSPIEREERD OP
MINNIE



De muziek van Minnie's Marching Band is een vrolijke noot aan de ontbijttafel, net als deze lekkere pannenkoeken. Swing mee tijdens *Disney Music Festival*.

Beleef het zelf en maak kans op een exclusief verblijf in Disneyland® Paris van 27 t/m 29 juni 2025.
Scan de QR-code!

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, kom, koekenpan, garde

Ingrediënten

Banaan (stuk(s))	2
Bakpoeder (g)	8
Aardbeien* (g)	400
Biologische magere kwark* (ml)	100
Tarwebloem (g)	¾
Ei* (stuk(s))	2
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] roomboter (tl)	1
[Plantaardige] melk (el)	3
Suiker (tl)	1
Honing [of plantaardig alternatief]	naar smaak
*in de koelkast bewaren	



Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1372 /328	297 /71
Vetten (g)	10	2
Waarvan verzadigd (g)	3,4	0,7
Koolhydraten (g)	44	10
Waarvan suikers (g)	37,4	8,1
Vezels (g)	10	2
Eiwitten (g)	14	3
Zout (g)	1,8	0,4



Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Prak in een kom de bananen tot een glad geheel.
- Klop met een garde de eieren en suiker erdoor.
- Voeg de bloem en het bakpoeder toe. Meng geleidelijk de melk en kwark erdoor. Meng tot een glad geheel.

2. Bakken

- Verhit de roomboter in een koekenpan op middelmatig vuur.
- Giet een soeplepel beslag in de pan. Voeg 2 kleine lepels beslag toe om de oren te maken.
- Bak de pannenkoeken ongeveer 2 minuten per kant. Haal uit de pan en dek af met aluminiumfolie om warm te houden.
- Herhaal tot al het beslag op is. Voeg tussendoor wat roomboter toe als de pan uitdroogt.

3. Serveren

- Snijd de aardbeien doormidden en leg ze in de vorm van een strik op Minnie's hoofd.
- Besprenkel met honing naar smaak.

Eet smakelijk!



Moederdag pannenkoeken

4 porties | met witte chocolade

Ontbijt

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

Handmixer, 2x mengkom, koekenpan

Ingrediënten

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 (tl)	1
Zonnebloemolie (el)	¼

* in de koelkast bewaren



Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	733 /175
Vetten (g)	13
Waarvan verzadigd (g)	7,4
Koolhydraten (g)	10
Waarvan suikers (g)	6,6
Vezels (g)	0
Eiwitten (g)	5
Zout (g)	0,1



Allergenen

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



1. Slagroom maken

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

2. Pannenkoeken bakken

- Verhit de olie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Schenk een pollepel met beslag in de pan.
- Bak de pannenkoek 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 pannenkoeken op borden.
- Verdeel de slagroom eroverheen en garneer met de granaatappelpitjes.

Eet smakelijk!



Eggs Florentine met spinazie en Grana Padano

2 porties | op briochebrood met hollandaisesaus

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)	100
Grana Padano vlokken 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)	2950 /705	623 /149
Vetten (g)	45	9
Waaran verzadigd (g)	12,2	2,6
Koolhydraten (g)	43	9
Waaran suikers (g)	7,2	1,5
Vezels (g)	7	1
Eiwitten (g)	30	6
Zout (g)	1,8	0,4

Allergenen

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



1. Eieren pocheren

- Breng ruim water aan de kook in een grote pan. Voeg, zodra het water kookt, de azijn toe.
- Gebruik een garde om het water in rondjes te laten draaien. Breek voorzichtig de eieren open in het rondendraaiende water, zet het vuur zacht en kook totdat het eiwit gaar is; dit duurt ongeveer 2 - 3 minuten voor zachte eidooiers.
- Haal de eieren uit de pan met een schuimspaan en leg op een bord met keukenpapier, zodat het extra water kan worden opgenomen.

Tip: In plaats van de eieren te pocheren kun je er ook voor kiezen om ze te koken: 6 minuten voor zachtgekookt, of 10 minuten voor hardgekookt.

2. 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 draai het vuur uit. Breng op smaak met peper en zout.

3. Serveren

- Verhit de hollandaisesaus 1 - 2 minuten in een kleine steelpan.
- 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 Padano vlokken en citroenrasp naar smaak. Serveer met de overige citroenpartjes ernaast.

Eet smakelijk!



Blauw-wauw-bessen smoothie geïnspireerd op Stitch

met passievrucht

Ontbijt Disneyland® Paris

Totale tijd: 5 - 10 min.



Disneyland
PARIS

RAAK DE JUISTE SNAAR
MET DIT FEESTMAAL
GEÏNSPIREERD OP
STITCH



Zet de juiste toon met deze smoothie voor een rock 'n roll begin van de dag. Aloha! Zin om te swingen? Dans mee met Stitch tijdens Disney Music Festival.

Beleef het zelf en maak kans op een exclusief verblijf in Disneyland® Paris van 27 t/m 29 juni 2025.
Scan de QR-code!

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

Blauwe bessen* (g)	125
Passievruit* (stuk(s))	2
Handsinaasappel* (stuk(s))	4
Zelf toevoegen	

Honing [of plantaardig alternatief] naar smaak

* in de koelkast bewaren



Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	728/174	234/56
Vetten (g)	0	0
Waarvan verzadigd (g)	0	0
Koolhydraten (g)	36	12
Waarvan suikers (g)	28,1	9
Vezels (g)	8	3
Eiwitten (g)	4	1
Zout (g)	0	0

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Halver 4 sinaasappels.
- Pers de sinaasappels uit.
- Halveer 2 passievruiten.



2. Mixen

- Schep het vruchtvlees uit de passievruiten en voeg toe aan een blender of hoge kom met staafmixer.
- Voeg het sinaasappelsap en $\frac{1}{3}$ van de blauwe bessen toe. Mix tot een glad geheel.

Eet smakelijk!



Italiaanse stijl salade met pesto, kip en mozzarella

2 porties | met amandelschaafsel en balsamicocrème

Lunch

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, kom

Ingrediënten

Kipfilet met Mediterraanse kruiden* (stuk(s))	2
Mozzarella* (bol(len))	1
Rucola* (g)	80
Amandelschaafsel (g)	20
Tomaat (stuk(s))	1
Pesto genovese* (g)	40
Balsamicocrème (ml)	8
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	½
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2112 /505	762 /182
Vetten (g)	35	13
Waarvan verzadigd (g)	10,8	3,9
Koolhydraten (g)	7	2
Waarvan suikers (g)	4,4	1,6
Vezels (g)	2	1
Eiwitten (g)	40	14
Zout (g)	1,7	0,6

Allergenen

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



1. Kip bakken

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Leg de kip plat op een bakplaat met bakpapier. Besprenkel met de olijfolie en breng op smaak met peper en zout.
- Bak de kip tot deze volledig gaar is. Dit duurt ongeveer 16 - 18 minuten.



2. Kippendijfilet scheuren

- Snijd de tomaat in blokjes.
- Laat de mozzarella uitlekken en scheur in kleine stukjes.
- Leg de kip in een kom. Gebruik twee vorken om het vlees uit elkaar te scheuren.
- Roer de pesto door de kip.



3. Serveren

- Verdeel de rucola over twee kommen.
- Leg de tomaten, mozzarella en pestokip erbovenop.
- Besprenkel met de balsamicocrème.
- Garneer met het amandelschaafsel.

Eet smakelijk!



Extra cheesy pesto-knoflookbrood

om te delen | met Goudse kaas

Voorafje

Totale tijd: 20 - 25 min.



Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom

Ingrediënten

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

*in de koelkast bewaren



Voedingswaarden

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



Allergenen

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



1. Voorbereiden

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

2. Baguettes bereiden

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

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

3. Serveren

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

Eet smakelijk!



Turks broodje met kip kebab

2 porties | met yoghurt-knoflooksaus, feta en tomaat

Lunch

Totale tijd: 10 - 15 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Koekenpan, 2x kleine kom

Ingrediënten

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

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

Allergenen

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



1. Voorbereiden

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

2. Kip kebab bakken

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

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

3. Serveren

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

Eet smakelijk!



Verge tagliatelle met gerookte zalm

2 porties | met room en spinazie

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

Pan met deksel, kleine kom, zeef

Ingrediënten

Koudgerookte zalm* (g)	120
Spinazie* (g)	100
Citroen* (stuk(s))	1
Vergeleken met andere recepten	Verdeel de pasta over diepe borden en serveer met de citroenpartjes.
Vergeleken met andere recepten	Zelf toevoegen
Zonnebloemolie (el)	½

* in de koelkast bewaren



Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3000 /717	794 /190
Vetten (g)	33	9
Waarvan verzadigd (g)	17,1	4,5
Koolhydraten (g)	77	20
Waarvan suikers (g)	6,1	1,6
Vezels (g)	5	1
Eiwitten (g)	31	8
Zout (g)	1	0,3

Allergenen

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



1. Pasta koken

- Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de verse pasta.
- Kook de pasta, afgedeckt, 4 - 5 minuten. Giet daarna af in een vergiet, maar bewaar wat van het kookvocht. Laat de pasta uitstomen in het vergiet.
- Snijd ondertussen de helft van de citroen in partjes en pers de andere helft uit in een kleine kom.
- Snijd de gerookte zalm in dunne repen.



2. Saus maken

- Verhit ondertussen de zonnebloemolie in dezelfde pan op middelhoog vuur en bak de gerookte zalm in 3 minuten los.
- Blus af met het citroensap.
- Voeg de room toe aan de pan en laat 2 - 3 minuten sudderen op laag vuur, of tot de verse pasta klaar is.
- Zet het vuur lager en scheur de spinazie, eventueel in delen, klein boven de pan.

3. Serveren

- Voeg de gekookte pasta toe en meng door de saus.
- Verdeel de pasta over diepe borden en serveer met de citroenpartjes.

Eet smakelijk!



Bao-broodjes met barbecuekip

2 porties | met ingelegde komkommer en rauwkost

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, grote pan, keukenpapier, zeef, koekenpan

Ingrediënten

Bao-broodje (stuk(s))	4
Mini-komkommer* (stuk(s))	1
Barbecuesaus (g)	50
Sojasaus (ml)	5
Wittekool en wortel* (g)	50
Kippendijreepjes* (g)	100
Zelf toevoegen	
Zonnebloemolie (el)	1
Wittewijnazijn (el)	2
Suiker (tl)	1
[Plantaardige] mayonaise (el)	1
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2088 /499	695 /166
Vetten (g)	21	7
Waarvan verzadigd (g)	4,3	1,4
Koolhydraten (g)	63	21
Waarvan suikers (g)	15,9	5,3
Vezels (g)	3	1
Eiwitten (g)	16	5
Zout (g)	1,5	0,5

Allergenen

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



1. Komkommer inleggen

- Snijd de komkommer in dunne staafjes van ongeveer 5 cm lang.
- Meng in een kom 1 tl suiker met 2 el witte wijnazijn. Voeg de komkommer toe en breng op smaak met zout. Meng goed en zet apart tot gebruik. Schep af en toe om, zodat de smaken goed intrekken.
- Verhit 1 el zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de kippendijreepjes toe en bak in 5 - 6 minuten goudbruin.
- Voeg de barbecuesaus en 1 tl sojasaus toe en meng goed met de kip.



2. Bao's stomen

- Breng een laagje water aan de kook in een grote pan met deksel.
- Bekleed een vergiet of zeef met bakpapier en leg de bao-broodjes erin.
- Zet het vergiet op de pan met kokend water en stoom, afgedekt, 3 - 4 minuten (zie Tip).

Tip: Pas op dat de broodjes niet nat worden wanneer je het deksel eraf haalt!



3. Serveren

- Besmeer de binnenkant van de bao-broodjes met mayonaise.
- Vul de broodjes met de kip, de wittekool en wortel en de ingelegde komkommer.

Eet smakelijk!



Overnight oats op drie manieren

mango en kokosrasp, blauwe bessen en pecannoten, sinaasappel en kaneel

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

Kom, fijne rasp, vershoudfolie

Ingrediënten

Biologische halfvolle melk* (ml)	1000
Havermout (g)	400
Chiazaad (g)	20
Bio yoghurt Griekse stijl* (g)	150
Handsinaasappel* (stuk(s))	1
Pecanstukjes (g)	50
Gemalen kaneel (tl)	3
Blauwe bessen* (g)	125
Amandelschaafsel (g)	30
Mango* (stuk(s))	1
Kokosrasp (g)	30
Zelf toevoegen	
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	6
Zout (tl)	½

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	657 / 157
Vetten (g)	6
Waarvan verzadigd (g)	2,1
Koolhydraten (g)	18
Waarvan suikers (g)	4,8
Vezels (g)	3
Eiwitten (g)	5
Zout (g)	0,2

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

Allergenen

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



Optie 1: Mango en kokos (2 porties)

- Meng in een kom de havermout met de melk, yoghurt, het chiazaad en zout. Dek de kom af met vershoudfolie, zet in de koelkast en laat minimaal 6 uur of een nacht staan.
- Verdeel $\frac{1}{3}$ van de overnight oats over twee kommen.
- Schil de mango en snijd het vruchtvlees in blokjes. Rasp de schil van de sinaasappel met een fijne rasp en bewaar het vruchtvlees voor een latere stap.
- Meng de helft van de mango, de helft van de kokosrasp, 1 tl sinaasappelrasp en 2 tl honing per kom door de havermout.
- Garneer met de overige mango, de overige kokos en het amandelschaafsel.



Optie 2: Blauwe bessen en pecannoten (2 porties)

- Plet de helft van de blauwe bessen in twee kommen.
- Verdeel $\frac{1}{3}$ van de overnight oats over de twee kommen en meng met de geplette bosbessen en de helft van de kaneel.
- Garneer met de overige blauwe bessen en de helft van de pecannoten.



Optie 3: Sinaasappel en kaneel (2 porties)

- Verdeel de overige havermout over twee kommen.
- Schil de sinaasappel en snijd in blokjes.
- Meng de overige kaneel, de overige honing en de helft van de sinaasappel door de havermout.
- Garneer met de overige sinaasappel en de overige pecannoten.

Eet smakelijk!