



Moederdagcake met blauwe bessen

met mascarponecrème | +/- 12 porties

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

Taartblik met een doorsnede van 24 cm, mixer, grote kom, mengkom, spatel

Ingrediënten

Boerencakemix (g)	400
Mascarpone* (g)	50
Ei* (stuk(s))	4
Poedersuiker (g)	100
Ongezouten boter* (g)	250
Citroen* (stuk(s))	1
Bosbessenjam (g)	75
Blauwe bessen* (g)	125
Zelf toevoegen	
Water (el)	2

*in de koelkast bewaren



Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1462 /350
Vetten (g)	20
Waarvan verzadigd (g)	12,1
Koolhydraten (g)	38
Waarvan suikers (g)	23,4
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	4
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 180 graden.
- Haal de roomboter uit de koelkast. Snijd de roomboter in blokjes en laat op kamertemperatuur komen. Bewaar 50 g roomboter apart.
- Pers de citroen uit.
- Vet een taartvorm in.

2. Beslag maken

- Voeg de cakemix, eieren, het citroensap en 200 g boter toe aan een mengkom. Mix met een handmixer tot een egaal beslag.
- Giet het beslag in de taartvorm. Voeg de jam toe en meng voorzichtig met een vork door het beslag (zie Tip).
- Zet de cake in de oven en bak 40 - 50 minuten. Haal uit de oven.
- Laat de cake volledig afkoelen en haal vervolgens uit de vorm.

Tip: Je kunt de jam ook toevoegen nadat de cake is gebakken, in plaats van het te mengen met het beslag.

3. Versieren en serveren

- Meng in een grote kom de mascarpone met de poedersuiker, de overige roomboter en de aangegeven hoeveelheid water. Roer in ongeveer 3 minuten tot een geheel. Bewaar het glazuur in de koelkast tot de cake is afgekoeld.
- Wacht tot de cake is afgekoeld en spatel het glazuur op de bovenkant van de cake (zie Tip). Leg de blauwe bessen in een hartjesvorm bovenop de cake.

Tip: Heb je de jam bewaard? Snijd de cake dan horizontaal doormidden en smeer de jam op de onderste helft.

Eet smakelijk!



Chiapudding op 3 manieren

sticky mango, witte chocolade, groene appel en limoen | 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

Fijne rasp, vershoudfolie, 2x kleine kom, 2x kom

Ingrediënten

Appel* (stuk(s))	1
Limoen* (stuk(s))	½
Mango* (stuk(s))	1
Citroen* (stuk(s))	½
Witte-chocoladedruppels (g)	100
Gedroogde cranberry's (g)	20
Mangochutney* (g)	80
Chiazaad (g)	100
Kokosrasp (g)	10
Biologische halfvolle melk* (ml)	500
Bio yoghurt Griekse stijl* (g)	150
Pecanstukjes (g)	20
Zelf toevoegen	
Water (ml)	100
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	2
Honing [of plantaardig alternatief]	naar smaak
Zout (tl)	1

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	663 / 158
Vetten (g)	8
Waaran verzadigd (g)	3,1
Koolhydraten (g)	17
Waaran suikers (g)	11,9
vezels (g)	3
Eiwitten (g)	3
Zout (g)	0,4

* 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: sticky mango (2 porties)

- Meng in een kom het chiazaad met de biologische halfvolle melk, het water, de yoghurt Griekse stijl, het zout en 2 el honing. Dek de kom af met vershoudfolie en zet in de koelkast. Laat minimaal 4 uur, maar het liefst een hele nacht, weken.
- Schil de mango en snijd het vruchtvlees in reepjes. Meng in een kom ¼ van de chiapudding met de helft van de kokosrasp.
- Verdeel de mangochutney over twee glazen. Schep het chia-kokosmengsel erbovenop.
- Garneer met de mango en de overige kokosrasp.



Variatie 2: witte chocolade & cranberry's (2 porties)

- Rasp de schil van de citroen met een fijne rasp en pers de citroen uit boven een kleine kom.
- Hak de cranberry's en de witte chocolade grof.
- Verdeel ⅓ van de chiapudding over twee glazen. Meng het citroensap, de citroenrasp, de helft van de witte chocolade en de cranberry's door de chiapudding.
- Garneer met de overige cranberry's en witte chocolade (zie Tip).

Tip: Heb je liever een gezonder ontbijt, laat dan de witte chocolade achterwege en voeg wat honing naar smaak toe voor extra zoetheid.



Variatie 3: groene appel & limoen (2 porties)

- Snijd de appel in kleine blokjes. Rasp de schil van de limoen met een fijne rasp. Pers de limoen uit boven een kleine kom. Meng de helft van het limoensap met de appelblokjes.
- Verdeel ⅓ van de chiapudding over twee glazen. Meng het overige limoensap door de chiapudding.
- Garneer met de appel, de limoenrasp en pecannoten.
- Sprenkel er wat honing naar smaak over.

Eet smakelijk!



Briochetosti met cheddar en Goudse kaas

met ontbijtspek en uienchutney | 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.

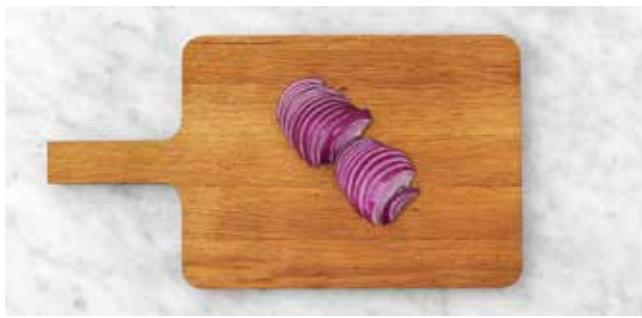
Benodigdheden

Koekenpan

Ingrediënten

Geraspte Goudse kaas* (g)	50
Uienchutney* (g)	80
Ontbijtspek* (plakje(s))	6
Briochebroodje (stuk(s))	2
Rode ui (stuk(s))	½
Barbecuesaus (g)	50
Geraspte cheddar* (g)	50

* in de koelkast bewaren



Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2431 /581	992 /237
Vetten (g)	27	11
Waarvan verzadigd (g)	14,7	6
Koolhydraten (g)	59	24
Waarvan suikers (g)	11,4	4,7
Vezels (g)	4	2
Eiwitten (g)	25	10
Zout (g)	3,3	1,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verhit een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur en bak het ontbijtspek 3 - 4 minuten. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Snijd de ui in halve ringen.



2. Beleggen

- Snijd het briochebrood open.
- Besmeer de onderste helft met de uienchutney.
- Beleg met de kaas, de ui en het ontbijtspek. Leg de bovenste helft erop.

3. Serveren

- Verwarm het tosti-ijzer en leg de tosti ertussen (zie Tip).
- Bak de tosti 5 - 6 minuten, of tot de kaas is gesmolten.
- Halveer de tosti en serveer met de barbecuesaus.

Tip: Je kunt de tosti ook in een koekenpan met deksel bakken als je geen tosti-ijzer hebt. Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de tosti, afgedekt, 2 - 3 minuten per kant.

Eet smakelijk!



Ontbijtbowls met Griekse yoghurt en vers fruit

met 3 toppings | 3 x ontbijten voor 2 personen

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
Peer* (stuk(s))	2
Appel* (stuk(s))	2
Chiazaad (g)	100
Bosbessenjam (g)	15
Havermout (g)	150
Blauwe bessen* (g)	125
Zelf toevoegen	
Honing [of plantaardig alternatief]	naar smaak

* in de koelkast bewaren



Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	611 / 146
Vetten (g)	7
Waarvan verzadigd (g)	3,4
Koolhydraten (g)	14
Waarvan suikers (g)	4,7
Vezels (g)	3
Eiwitten (g)	4
Zout (g)	0,1

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

Allergenen

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



1. Yoghurt Griekse stijl met blauwe bessen en chiazaad

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

2. Yoghurt Griekse stijl met peer, havermout en chiazaad

- Schil de peer, verwijder het klokhuis en snijd de peer in plakjes.
- Verdeel $\frac{1}{3}$ van de yoghurt over twee kommen.
- Garneer met de peer, havermout en $\frac{1}{3}$ van het chiazaad.
- Voeg honing naar smaak toe.

3. Yoghurt Griekse stijl met appel, blauwe bessen en chiazaad

- Snijd de appel in kwarten, verwijder het klokhuis en snijd de appel in plakken.
- Verdeel $\frac{1}{3}$ van de yoghurt over twee kommen.
- Garneer met de appel, bosbessenjam en $\frac{1}{3}$ van het chiazaad.
- Voeg honing naar smaak toe.

Eet smakelijk!





Overnight oats

appeltaart, blauwebessentaart en carrot cake

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

Rasp, grote kom, vershoudfolie, steelpan, 2x koekenpan

Ingrediënten

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	697 / 167
Vetten (g)	6
Waarvan verzadigd (g)	1,7
Koolhydraten (g)	21
Waarvan suikers (g)	6,3
vezels (g)	2
Eiwitten (g)	5
Zout (g)	0,2

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

Allergenen

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



Optie 1: Carrot cake (2 porties)

- Meng in een grote kom de havermout met de halfvolle melk, de yoghurt, het chiazaad en een snufje zout. Dek de kom af met vershoudfolie. Zet in de koelkast en laat minimaal 6 uur staan.
- Verhit een koekenpan zonder olie op hoog vuur en rooster de walnootstukjes tot goudbruin. Haal uit de pan en bewaar in een afgesloten bakje.
- Verdeel $\frac{1}{3}$ van de overnight oats over twee kommen. Rasp de wortel. Voeg de wortel, de helft van de kaneel en honing naar smaak toe aan de kommen. Meng goed.
- Garneer met de helft van de walnootstukjes en de helft van de rozijnen toe.



Optie 2: Blauwebessentaart (2 porties)

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

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



Optie 3: Appeltaart (2 porties)

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

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

Eet smakelijk!



Smoothiebox

2 porties per smoothie | 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.

Benodigheden

Blender of staafmixer met hoge kom, kleine kom

Ingrediënten

Kokosmelk (ml)	750
Banaan (stuk(s))	4
Ananas* (g)	200
Limoen* (stuk(s))	1½
Kokosrasp (g)	10
Blauwe bessen* (g)	125
Komkommer* (stuk(s))	½
Spinazie* (g)	100
Mango* (stuk(s))	1
Zelf toevoegen	
Honing [of plantaardig alternatief]	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	420 /100
Vetten (g)	6
Waarvan verzadigd (g)	5,4
Koolhydraten (g)	9
Waarvan suikers (g)	7,5
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	1
Zout (g)	0

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

Allergenen

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



1. Piña-coladas smoothie

- Snijd 1 banaan in plakken. Pers de limoen uit boven een kleine kom.
- Voeg de banaan, de ananasstukjes, het limoensap en 250 ml kokosmelk toe aan een blender of hoge kom met staafmixer. Mix tot een smoothie.
- Mix honing naar smaak door de smoothie. Verdeel de smoothie over 2 glazen en garneer met de kokosrasp.



2. Green booster smoothie

- Snijd de komkommer in kleine stukken. Pel 1 banaan en snijd in stukken. Schil de mango en snijd het vruchtvlees in kleine stukken. Pers ½ limoen uit boven de blender of een hoge kom met staafmixer.
- Voeg de banaan, spinazie, komkommer, ⅓ van de mango en 250 ml kokosmelk toe. Pureer met de blender of een staafmixer tot een dikke smoothie. Voeg honing naar smaak toe en mix de smoothie nog een keer kort.
- Schenk de smoothie uit in 2 glazen. Garneer met de achtergehouden mango.



3. Blauwebessen-kokossmoothie

- Pel 2 bananen en snijd ze in stukken. Voeg de banaan en 250 ml kokosmelk toe aan een blender of hoge kom met staafmixer.
- Voeg de blauwe bessen toe, maar bewaar een handjevol blauwe bessen voor de garnering. Mix met de blender of staafmixer tot een dikke smoothie. Voeg eventueel honing naar smaak toe.
- Schenk de smoothie in twee glazen en garneer met de overige blauwe bessen.

Eet smakelijk!



Loaded nacho's met pulled chicken

met zelfgemaakte guacamole en jalapeño's | 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

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
Pulled chicken* (g)	100
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)	925 / 221
Vetten (g)	13
Waarvan verzadigd (g)	4
Koolhydraten (g)	17
Waarvan suikers (g)	2,2
Vezels (g)	3
Eiwitten (g)	7
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 pulled chicken, 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.

2. Snijden

- Halver de avocado's en verwijder de pit en schil. Snijd de avocado in blokjes en voeg toe aan een grote kom.
- Snijd de tomaat in kleine blokjes. Snipper de sjalot. Pers de knoflook of snijd fijn. Halver de limoen.
- Prak het vruchtvlees van de avocado's fijn met een vork. Voeg de tomaat, sjalot en knoflook toe.
- Knijp de limoen uit boven de kom. Meng alles goed en breng op smaak met peper en zout.

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 en serveer samen met de guacamole als dips bij de nacho's.

Eet smakelijk!



Zelfgemaakte granola

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

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 bakken

- 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!



Bao buns met hoisin pulled chicken

met wortel, komkommer en gefrituurde uitjes | 2 porties

Lunch

Totale tijd: 15 - 20 min.



Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, dunschiller, koekenpan

Ingrediënten

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

* in de koelkast bewaren



Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2402 /574	699 /167
Vetten (g)	26	7
Waarvan verzadigd (g)	6,5	1,9
Koolhydraten (g)	69	20
Waarvan suikers (g)	17,7	5,2
Vezels (g)	4	1
Eiwitten (g)	17	5
Zout (g)	1,8	0,5

Allergenen

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



1. Voorbereiden

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



2. Kip bakken

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

3. Serveren

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

Eet smakelijk!

Scheur mij af!



Croissantjes met aardbeien

met mascarpone | 4 stuks

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!



Ontbijtbox

Begin de dag vol vitaminen!

1 Avocadotoast met roerei 2 porties

2 Sandwiches met ham en kruidenroomkaas 2 keer ontbijt voor 2 personen

3 Smoothie met banaan en blauwe bessen 2 keer ontbijt voor 2 personen

Avocadotoast met roerei

met tomaat en tuinkers | 2 porties

20 min.



Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, koekenpan

Ingrediënten voor 2 personen

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

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

1. Verwarm de oven voor op 200 graden. Halveer de **avocado** en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in dunne plakken. Snijd de **tomaat** in plakken.
2. Snijd de **ciabatta** in de lengte doormidden. Sprenkel de olijfolie over de **ciabatta**. Bak 5 - 7 minuten in de oven op een bakplaat met bakpapier.
3. Klop de **eieren** en de melk met een vork in een kom. Breng op smaak met peper en zout. Verhit de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg het **ei** toe en laat al roerend in 5 - 6 minuten stollen.
4. Verdeel de **ciabattatoast** over de borden. Beleg met de **avocado**, de **tomaat** en het roerei. Garneer met de **tuinkers**. Breng eventueel op smaak met peper en zout.

Contact

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

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

Sandwiches met ham en kruidenroomkaas

4 porties | 2 keer ontbijt voor 2 personen

5 min.



Benodigdheden

Ingrediënten voor 4 porties

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

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

Allergenen

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

Smoothie met banaan en blauwe bessen

4 porties | 2 keer ontbijt voor 2 personen

5 min.



Benodigdheden

Blender of staafmixer met hoge kom

Ingrediënten voor 4 porties

Banaan (stuk(s))	4
Biologische halfvolle melk* (ml)	500
Blauwe bessen* (g)	250
Biologische yoghurt Griekse stijl* (g)	150
Zelf toevoegen	

Honing [of plantaardig a]

Voedingsgewoonten

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

Allergenen

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

1. Snijd 2 **bananen** in plakjes.

2. Voeg de **banaan**, 250 ml **melk**, 75 g **Griekse yoghurt** en de helft van de **blauwe bessen** toe aan een blender.

3 Mix tot een gladde smoothie (zie Tip)

4. Herhaal voor een tweede ontbijt de volgende dag.

Tip: Meng eventueel honing naar smaak door de smoothie.

Eet smakelijk



Quesadilla's met pulled chicken

met paprika en barbecuesaus | 2 porties

Lunch

Totale tijd: 25 - 30 min.



Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, koekenpan

Ingrediënten

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

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

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

Allergenen

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



1. Voorbereiden

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



2. Kip bakken

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



3. Serveren

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

Eet smakelijk!



Lunchbox met wraps met warmgerookte zalm

met snackgroenten, dip, verse mandarijnen en amandelen | 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.

Benodigheden

Kom, vershoudfolie

Ingrediënten

Witte tortilla (stuk(s))	4
Warmgerookte zalmsnippers* (g)	150
Kruidenroomkaas* (g)	75
Rucola en veldsla* (g)	60
Komkommer* (stuk(s))	1
Hummus* (g)	160
Rode cherrytomaten (g)	125
Gezouten amandelen (g)	40
Mandarijn* (stuk(s))	4
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] mayonaise (el)	½
Wittewijnazijn (tl)	1
Zwarre peper	naar smaak
* in de koelkast bewaren	



Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4259 /1018	606 /145
Vetten (g)	58	8
Waarvan verzadigd (g)	13,7	2
Koolhydraten (g)	71	10
Waarvan suikers (g)	23,4	3,3
Vezels (g)	11	2
Eiwitten (g)	38	5
Zout (g)	2,9	0,4



Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Halver de komkommer en snijd vervolgens in reepjes.
- Pel de helft van de mandarijnen en trek uit elkaar in kleinere partjes.
- Versnipper de gerookte zalm in een kom met twee vorken.
- Meng de mayonaise en wittewijnazijn erdoorheen en breng op smaak met peper.

2. Tortilla's maken

- Smeer de roomkaas op de tortilla's.
- Beleg met de rucola en veldsla. Voeg daarna de gerookte zalm toe.
- Rol de tortilla's op en leg twee wraps in de lunchbox (zie Tip).

Tip: Verpak de andere twee tortilla's in plasticfolie en bewaar in de koelkast voor de volgende dag.

3. Serveren

- Voeg de mandarijnpartjes en amandelen toe aan de lunchbox met de wraps.
- Voeg de helft van de cherrytomaatjes en komkommer toe aan de lunchbox. Eindig met de hummus in het midden. Eet alles samen als tussendoortje (zie Tip).

Tip: Je kunt ook twee lunchboxen tegelijk maken, zodat je meteen klaar bent voor de volgende dag!

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, grote koekenpan, handmixer, mengkom, 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
Suiker (tl)	3
Zonnebloemolie (tl)	1

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	651 /156
Vetten (g)	8
Waarvan verzadigd (g)	4,4
Koolhydraten (g)	15
Waarvan suikers (g)	6,4
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	5
Zout (g)	0,3

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 en 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!



Scones met cranberry's en sinaasappel

met kaneel | 10 porties

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, kleine kom, garde

Ingrediënten

Tarwebloem (g)	260
Bakpoeder (g)	8
Biologische boeren karnemelk* (ml)	150
Cranberrychutney* (g)	80
Gedroogde cranberry's (g)	40
Handsinaasappel* (stuk(s))	1
Gemalen kaneel (tl)	3
Mascarpone* (g)	100
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] roomboter (g)	70
Suiker (g)	55
Zout (tl)	1

* in de koelkast bewaren



Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1145 /274
Vetten (g)	12
Waarvan verzadigd (g)	7,7
Koolhydraten (g)	37
Waarvan suikers (g)	14,4
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	5
Zout (g)	1

Allergenen

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



1. Deeg maken

- Verwarm de oven voor op 180 graden. Haal de roomboter uit de koelkast. Rasp de schil van de sinaasappel en pers 1 el sinaasappelsap.
- Meng in een grote kom de bloem, het bakpoeder, het zout, de sinaasappelrasp, $\frac{1}{2}$ zakje kaneel en 40 gram suiker.
- Kneed de roomboter en de droge ingrediënten tot er broodkruimels ontstaan.
- Voeg de karnemelk en de gedroogde cranberry's toe en kneed tot een glad, gelijkmatig deeg.

2. Scones maken

- Rol kleine ballen van het deeg. Gebruik ongeveer 2 el deeg per bal.
- Verdeel de deegballen over een bakplaat met bakpapier.
- Bak de scones 10 - 15 minuten in de oven.

3. Kaneelmascarpone maken

- Meng in een kleine kom de cranberrychutney met 1 el sinaasappelsap.
- Meng in een kom de mascarpone met de overige kaneel en 15 gram suiker. Meng met een garde tot een luchtig geheel.
- Haal de scones uit de oven en laat volledig afkoelen.
- Verdeel de scones over een serveerschaal. Serveer met de kaneelmascarpone en cranberrychutney.

Eet smakelijk!



Pokébowl met tempeh

met regenboogkoolsla en sesamzaad | 2 porties

Lunch

Totale tijd: 15 - 20 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, pan met deksel, koekenpan

Ingrediënten

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3063 /732	782 /187
Vetten (g)	29	8
Waarvan verzadigd (g)	4,3	1,1
Koolhydraten (g)	83	21
Waarvan suikers (g)	17,4	4,4
Vezels (g)	5	1
Eiwitten (g)	31	8
Zout (g)	3,3	0,8

Allergenen

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



1. Rijst koken

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



2. Tempeh bakken

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

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



3. Serveren

- Meng in een kom de slamix met de mayonaise, de overige witewijnazijn en de overige suiker. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de komkommer in blokjes.
- Serveer de rijst in kommen. Serveer de tempeh, komkommer, sojabonen en koolsla erbovenop.
- Garneer met het sesamzaad.

Eet smakelijk!





Lava cake met vers fruit

met slagroom | 2 porties

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.

3. Serveren

- 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!



Fruitige smoothiebowl, geïnspireerd op Vaiana

met aardbeien en witte chocolade

Ontbijt Disneyland® Paris

Totale tijd: 10 - 15 min.



Disneyland
PARIS

RAAK DE JUISTE SNAAR
MET DIT FEESTMAAL
GEÏNSPIREERD OP
VAIANA



Deze smoothiebowl neemt je mee naar de zon en het ritme van de eilanden in de Stille Oceaan. Zin in meer? Dans mee met Vaiana 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

Aardbeien* (g)	400
Biologische volle yoghurt* (g)	100
Biologische halfvolle melk* (ml)	200
Banaan (stuk(s))	3
Chiazaad (g)	100
Zelf toevoegen	
Honing [of plantaardig alternatief]	naar smaak

* in de koelkast bewaren



Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2540 / 607	427 / 102
Vetten (g)	19	3
Waarvan verzadigd (g)	4	0,7
Koolhydraten (g)	80	13
Waarvan suikers (g)	44,6	7,5
Vezels (g)	30	5
Eiwitten (g)	16	3
Zout (g)	0,2	0

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Pel 3 bananen en snijd in plakjes.
- Verwijder het kroontje en de blaadjes van de aardbeien.



3. Serveren

- Voeg honing naar smaak toe.
- Verdeel de smoothie over twee kommen.
- Gebruik de chiazaadjes om Minnie Mouse op de smoothies te tekenen.
- Garneer met de overige aardbeien.

Eet smakelijk!

Scheur mij af!



Mickey Mouse pannenkoeken

met blauwe bessen en banaan

Ontbijt Disneyland® Paris

Totale tijd: 30 - 40 min.



Disneyland
PARIS

RAAK DE JUISTE SNAAR
MET DIT FEESTMAAL
GEÏNSPIREERD OP
MICKEY



Begin de dag met de bruisende muziek en pannenkoeken van Mickey en swing erop los, net als 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

Ingrediënten

Banaan (stuk(s))	2
Bakpoeder (g)	8
Blauwe bessen* (g)	125
Biologische magere kwark* (ml)	100
Tarwebloem (g)	150
Ei* (stuk(s))	2
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] roomboter (tl)	1
[Plantaardige] melk (el)	3
Honing [of plantaardig alternatief]	naar smaak
Suiker (tl)	1

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2314 /553	579 /138
Vetten (g)	10	2
Waarvan verzadigd (g)	3,4	0,9
Koolhydraten (g)	92	23
Waarvan suikers (g)	32,3	8,1
Vezels (g)	7	2
Eiwitten (g)	23	6
Zout (g)	1,8	0,5

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. Pannenkoek bakken

- Verhit de roomboter in een koekenpan op middelmatig vuur.
- Giet een soeplepel beslag in de pan om een grotere pannenkoek te maken voor het hoofd. 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

- Garneer de Mickey-pannenkoeken met de blauwe bessen. Besprenkel met honing naar smaak.

Eet smakelijk!

Scheur mij af!



Moederdag red velvet truffels

met witte chocolade | om te delen

Bakken

Totale tijd: 80 - 90 min.



Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

2x mengkom, ovenschaal, steelpan, hittebestendige kom

Ingrediënten

Red velvet cakemix (pak(ken))	1
Ei* (stuk(s))	2
Mascarpone* (g)	200
Witte-chocoladedruppels (g)	100
Zelf toevoegen	
Zonnebloemolie (ml)	50
Water (ml)	100

* in de koelkast bewaren



Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1693 /405
Vetten (g)	19
Waarvan verzadigd (g)	9,7
Koolhydraten (g)	49
Waarvan suikers (g)	29,2
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	5
Zout (g)	0,8

Allergenen

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



1. Cake maken

- Verwarm de oven voor op 180 graden en een vet een ovenschaal in.
- Voeg aan een mengkom de red velvet cakemix, eieren, zonnebloemolie en de aangegeven hoeveelheid water toe. Mix goed tot er een glad beslag ontstaat.
- Voeg het beslag toe aan de ovenschaal.
- Bak de cake 30 - 35 minuten in de oven.



2. Truffels maken

- Laat de cake volledig afkoelen. Verkruimel de cake met je handen boven een mengkom. Bewaar 2 el van de kruimels apart voor stap 3.
- Voeg de mascarpone toe aan de kom en kneed voorzichtig door tot het een geheel is.
- Gebruik je handen om 1 el van het mengsel tot een balletje te rollen.
- Herhaal deze stap tot je ongeveer 20 truffels hebt. Leg de truffels in de koelkast en laat minstens 30 minuten afkoelen.

3. Chocolade laten smelten

- Breng een laagje water aan de kook in een steelpan. Leg een hittebestendige kom bovenop de pan en zorg ervoor dat de kom het water niet raakt. Voeg de witte chocolade toe en laat al roerend smelten.
- Dip de truffels één voor één in de witte chocolade.
- Garneer de truffels met de achtergehouden kruimels. Zet vervolgens terug in de koelkast en laat 5 minuten afkoelen, zodat de chocolade stolt.
- Serveer op een serveerschaal.

Eet smakelijk!

Scheur mij af!



Moederdag pannenkoeken

met witte chocolade | 4 porties

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)	993 /237
Vetten (g)	9
Waarvan verzadigd (g)	5,5
Koolhydraten (g)	31
Waarvan suikers (g)	17,5
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	5
Zout (g)	0,5



Allergenen

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



1. 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 royale met gerookte zalm

op brioche met hollandaisesaus | 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

Grote pan, keukenpapier, steelpan, schuimspaan, koekenpan, garde

Ingrediënten

Ei* (stuk(s))	4
Hollandaisesaus* (g)	100
Spinazie* (g)	100
Koudgerookte zalm* (g)	120
Briochebroodje (stuk(s))	2
Zelf toevoegen	
Zonnebloemolie (el)	1
Wittewijnnazijn (el)	4
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3067 /733	805 /192
Vetten (g)	48	12
Waarvan verzadigd (g)	11,8	3,1
Koolhydraten (g)	39	10
Waarvan suikers (g)	5,6	1,5
Vezels (g)	4	1
Eiwitten (g)	36	9
Zout (g)	2,4	0,6

Allergenen

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



1. Eieren pocheren

- Breng een grote pan met water aan de kook. Voeg de azijn toe aan het water zodra het kookt (zie Tip).
- Draai met een garde het water in de pan rond zodat er een draaikolk in de pan ontstaat. Breek voorzichtig de eieren één voor één boven het midden van de draaikolk en zet het vuur laag. Kook tot het eiwit volledig gaar en stevig is. Dit duurt ongeveer 2 - 3 minuten.
- Gebruik een schuimspaan om elk ei voorzichtig uit de pan te halen en leg het op een bord met keukenpapier om uit te lekken.

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 bakken

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Verhit ondertussen de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Zet het vuur lager en scheur de spinazie, eventueel in delen, boven de pan. Voeg een snuf zout en peper toe.
- Roerbak de spinazie 1 minuut, of tot deze begint te slinken. Haal vervolgens van het vuur.
- Verwarm de hollandaisesaus 1 - 2 minuten in een steelpan. Bak de briochebroodjes 3 - 4 minuten in de voorverwarmde oven.



3. Serveren

- Snijd de briochebroodjes open en beleg met de spinazie en de gerookte zalm.
- Leg de eieren erop en verdeel de hollandaisesaus eroverheen.

Eet smakelijk!





Salade met garnalen, avocado en mangochutney

met tomaat en zonnebloempitten | 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

Grillpan of koekenpan, saladekom

Ingrediënten

Garnalen* (g)	160
Mangochutney* (g)	80
Avocado (stuk(s))	1
Pruimtomaat (stuk(s))	2
Rucola en veldsla* (g)	120
Zonnebloempitten (g)	20
Zelf toevoegen	
Wittewijnazijn (tl)	2
Olijfolie (el)	1½
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1573 /376	478 /114
Vetten (g)	24	7
Waarvan verzadigd (g)	3,1	0,9
Koolhydraten (g)	19	6
Waarvan suikers (g)	15,7	4,8
Vezels (g)	5	2
Eiwitten (g)	17	5
Zout (g)	0,9	0,3

Allergenen

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



1. Garnalen bakken

- Halver de avocado en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakken.
- Snijd de tomaat in blokjes.
- Verhit $\frac{2}{3}$ van de olijfolie in een grillpan of koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de garnalen 1 - 2 minuten per kant. Breng goed op smaak met peper en zout.



2. Salade maken

- Meng in een saladekom de slamix met de tomaat, de wittewijnazijn en de overige olijfolie.
- Breng op smaak met peper en zout.



3. Serveren

- Verdeel de salade over de borden. Leg de garnalen erbovenop.
- Garneer met de mangochutney, avocado en zonnebloempitten.

Eet smakelijk!



Flammkuchen met spek en rode ui

met crème fraîche en rucola | 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
Crème fraîche* (g)	100
Gesniperde rode ui* (g)	75
Rucola* (g)	40
Spekreepjes* (g)	75

* in de koelkast bewaren



Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2054 /491	893 /213
Vetten (g)	27	12
Waarvan verzadigd (g)	13,5	5,9
Koolhydraten (g)	46	20
Waarvan suikers (g)	2,6	1,1
Vezels (g)	1	1
Eiwitten (g)	14	6
Zout (g)	1,7	0,7



Allergenen

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



1. Voorbereiden

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

2. Beleggen

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

3. Serveren

- Bak de flammkuchen in 8 - 10 minuten in de oven.
- Snijd de flammkuchen in stukken en garneer met de rucola.

Eet smakelijk!



Turks broodje met kippendijreepjes

met yoghurt-knoflooksaus, feta en tomaat | 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

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

met romige spinazie en citroensaus | 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

Pan met deksel, kleine kom, zeef

Ingrediënten

Koudgerookte zalm* (g)	120
Spinazie* (g)	100
Citroen* (stuk(s))	1
Vergeet tagliatelle* (g)	250
Kookroom* (ml)	200
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!



Frisse wraps met tonijn, mango en avocado

met koriander en bosui | 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

Grote kom, zeef

Ingrediënten

Tonijn in water (blik(ken))	1
Mango* (stuk(s))	1
Bosui* (bosje(s))	½
Verge koriander en munt* (g)	10
Little gem* (stuk(s))	2
Avocado (stuk(s))	1
Witte tortilla (stuk(s))	4
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] mayonaise (el)	2
Peper & zout	naar smaak

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2674 /639	588 /141
Vetten (g)	30	7
Waarvan verzadigd (g)	3,9	0,9
Koolhydraten (g)	63	14
Waarvan suikers (g)	19,6	4,3
Vezels (g)	9	2
Eiwitten (g)	23	5
Zout (g)	1,6	0,4

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Snijd de koriander en munt grof.
- Halveer de avocado en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakjes.
- Verwijder de harde kern van de little gem en trek de bladeren los van elkaar.
- Giet de tonijn af.

2. Tonijnsalade maken

- Snijd de bosui in dunne ringen.
- Schil de mango en snijd het vruchtvlees in reepjes.
- Voeg de tonijn toe aan een grote kom.
- Voeg de mayonaise, de bosui, koriander en munt toe en meng goed door. Breng op smaak met peper en zout.

3. Wraps maken

- Leg 2 - 3 little gemblaadjes in het midden van elke tortilla.
- Verdeel de tonijnsalade, mango en avocado over de tortilla's.
- Rol de tortilla's op en snijd voor het serveren doormidden.

Eet smakelijk!



No bake cheesecake met aardbeien

met speculaasstukjes, citroen en munt | 4 porties

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

Kom, fijne rasp, handmixer, kleine kom

Ingrediënten

Citroen* (stuk(s))	1
Kristalsuiker (g)	100
Mascarpone* (g)	250
Slagroom* (ml)	200
Verge munt* (g)	10
Speculaastukjes (g)	180
Aardbeien* (g)	400

* in de koelkast bewaren



Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1042 /249
Vetten (g)	17
Waarvan verzadigd (g)	11,9
Koolhydraten (g)	22
Waarvan suikers (g)	15,7
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	2
Zout (g)	0,2

Allergenen

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



1. Vulling maken

- Rasp de schil van de citroen met een fijne rasp.
- Pers de citroen uit boven een kleine kom.
- Meng in een kom de slagroom, mascarpone en kristalsuiker. Klop met een elektrische handmixer tot een luchtig mengsel.
- Voeg voorzichtig 2 el citroensap en 1 tl citroenrasp toe en meng goed.

2. Snijden

- Snijd de grote aardbeien in plakjes en de kleinere in kwartjes.
- Bouw de cheesecake op in 4 individuele glaasjes (zie Tip).

Tip: Komen er meer dan 4 mensen eten? Verdeel de ingrediënten dan gelijkmatig over 6 glaasjes of maak 1 grote cheesecake in een ovenschaal.

3. Serveren

- Begin met een laagje room en dek af met speculaaskruimels. Ga verder met weer een laagje room, afgedeckt met aardbeien.
- Herhaal de bovenste 2 stappen, zodat je eindigt met een laagje aardbeien. Zet de glaasjes minimaal 2 uur in de koelkast om op te stijven.
- Ris de muntblaadjes van de takjes en snijd fijn.
- Garneer de cheesecake met de munt en de overige citroenrasp en serveer.

Eet smakelijk!

Scheur mij af!



Tomaat-mozzarellabaguettes

met Italiaanse kruiden en vers basilicum | om te delen

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, kleine kom

Ingrediënten

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

* in de koelkast bewaren



Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	738 /176
Vetten (g)	4
Waarvan verzadigd (g)	1,7
Koolhydraten (g)	28
Waarvan suikers (g)	2,1
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	7
Zout (g)	0,7



Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Halveer de baguettes in de lengte.
- Snijd het basilicum fijn.
- Meng in een kleine kom de passata met de Italiaanse kruiden, de extra vierge olijfolie en de helft van het basilicum. Breng op smaak met peper en zout.

2. Baguettes beleggen

- Snijd de tomaat in blokjes.
- Scheur de mozzarella in kleine stukjes.
- Leg de baguettes op een bakplaat met bakpapier en verdeel de tomatensaus erover.
- Beleg het brood met de mozzarella en de tomaat.

3. Serveren

- Bak de baguettes 8 - 10 minuten in de oven, of tot de kaas is gesmolten.
- Garneer de baguettes met het overige basilicum en breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de baguettes in plakjes en serveer op een grote schaal of een groot bord.

Eet smakelijk!



Hartige ontbijtcrackers

met 3 verschillende toppings | 2 porties per ontbijt

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

Kleine kom

Ingrediënten

Avocado (stuk(s))	2
Feta* (g)	50
Vergeitenkaas* (g)	200
Tomaat (stuk(s))	1
Tuinkers* (g)	20
Crackers (stuk(s))	12
Roomkaas* (g)	100
Gebraden kipfilet* (g)	120
Zelf toevoegen	
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren



1. Optie 1: Avocado, feta en kipfilet

- Verdeel vier crackers over twee borden.
- Halveer 1 avocado en verwijder de pit en schil. Prak het vruchtvlees in een kleine kom fijn. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de geprakte avocado over de crackers. Beleg met de helft van de kipfilet.
- Verkruimel de feta eroverheen.



2. Optie 2: Geitenkaas, tomaat en tuinkers

- Verdeel vier crackers over twee borden.
- Snijd de tomaat in plakken.
- Besmeer de crackers met de geitenkaas.
- Beleg met de tomaat. Breng op smaak met peper en zout. Garneer met de helft van de tuinkers.



3. Optie 3: Roomkaas, avocado en kipfilet

- Verdeel vier crackers over twee borden.
- Halveer 1 avocado en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakken.
- Besmeer de crackers met de roomkaas. Beleg met de helft van de kipfilet.
- Beleg met de avocado. Breng op smaak met peper en zout. Garneer met de helft van de tuinkers.

Eet smakelijk!