

Bananenbrood

met appel en rozijnen

Bakken

Totale tijd: 85 min. - 15 min. bereiden

• 70 min. in de oven/afkoelen

Benodigdheden

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

Ingrediënten

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

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

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 160 graden. Prak 2 **bananen** fijn in een diep bord met een vork (zie Tip). Was de **appel** en snijd in grove stukken. Schil de **appel** eventueel als de schil taai is. Snijd de **rozijnen** grof.

Tip: Hoe bruiner en rijper de bananen, hoe zoeter de cake. Je kunt je bananen sneller laten rijpen door ze in de buurt van een avocado te leggen of ze in een kant te wikkelen.

2. Beslag maken

Vet een rechthoekig cakeblik in of bekleed de binnenkant met bakpapier. Meng in een grote kom de geprakte **bananen** met de **bananenbroodmix**, de **appelstukjes**, het **gemalen kaneel**, het water en 100 ml zonnebloemolie. Mix het geheel met een staafmixer. Voeg de **rozijnstukjes** toe en meng door elkaar.

3. Bananenbrood bakken

Giet het beslag in het cakeblik. Halveer de derde **banaan** in de lengte. Leg met de snijkant naar boven in het beslag. Bak het bananenbrood 45 - 55 minuten in de oven.

4. Serveren

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

Tip: Wil je de volgende dag weer warm bananenbrood? Toast de plakken even in een broodrooster, of warm ze kort op in de oven.

Eet smakelijk!



Doorbakken?

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

Voeg nog meer lekkers toe!



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



Luchtige brownies met witte chocolade met gezouten amandelen

Bakken

Totale tijd: 40 min. - 10 min. bereiden

• 30 min. in de oven/afkoelen

Benodigdheden

Grote kom, bakpapier, bakblik van 20 x 20 cm

Ingrediënten

| | +/- 9 stukken |
|-----------------------------|---------------|
| Ei* (stuk(s)) | 2 |
| Mix voor chocoladecake (g) | 400 |
| Gezouten amandelen (g) | 40 |
| Witte-chocoladedruppels (g) | 100 |
| Zelf toevoegen | |
| Roomboter (g) | 40 |

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

| | Per 100g |
|-----------------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal) | 1443 /345 |
| Vetten (g) | 27 |
| Waarvan verzadigd (g) | 12,6 |
| Koolhydraten (g) | 17 |
| Waarvan suikers (g) | 15,2 |
| Vezels (g) | 1 |
| Eiwitten (g) | 8 |
| Zout (g) | 0,7 |

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Haal de roomboter uit de koelkast, weeg af en snijd in blokjes. Laat de roomboter op kamertemperatuur komen.
- Verwarm de oven voor op 180 graden (hetelucht) of 220 graden (elektrisch).
- Bekleed een bakblik van 20 x 20 cm met bakpapier (zie Tip).

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

2. Beslag mixen

- Hak de amandelen grof.
- Mix in een grote kom de **cakemix** met 80 ml water, de roomboter en 2 **eieren** tot een egal beslag (zie Tip).
- Schep de helft van de **amandelen** en de helft van de **witte chocoladedruppels** door het beslag heen.

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

3. Bakvorm vullen

- Giet het beslag in het bakblik met bakpapier.
- Verdeel de overige **amandelen** en **witte chocolade** over de bovenkant van het beslag.
- Bak de brownie 20 - 25 minuten in de oven. De brownie is klaar wanneer er barstjes in de bovenkant zijn ontstaan.

4. Serveren

- Haal de brownie uit de oven en laat 5 minuten afkoelen (zie Tip).
- Snijd in circa 9 stukken en schep ze één voor één uit het bakblik.

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

Eet smakelijk!



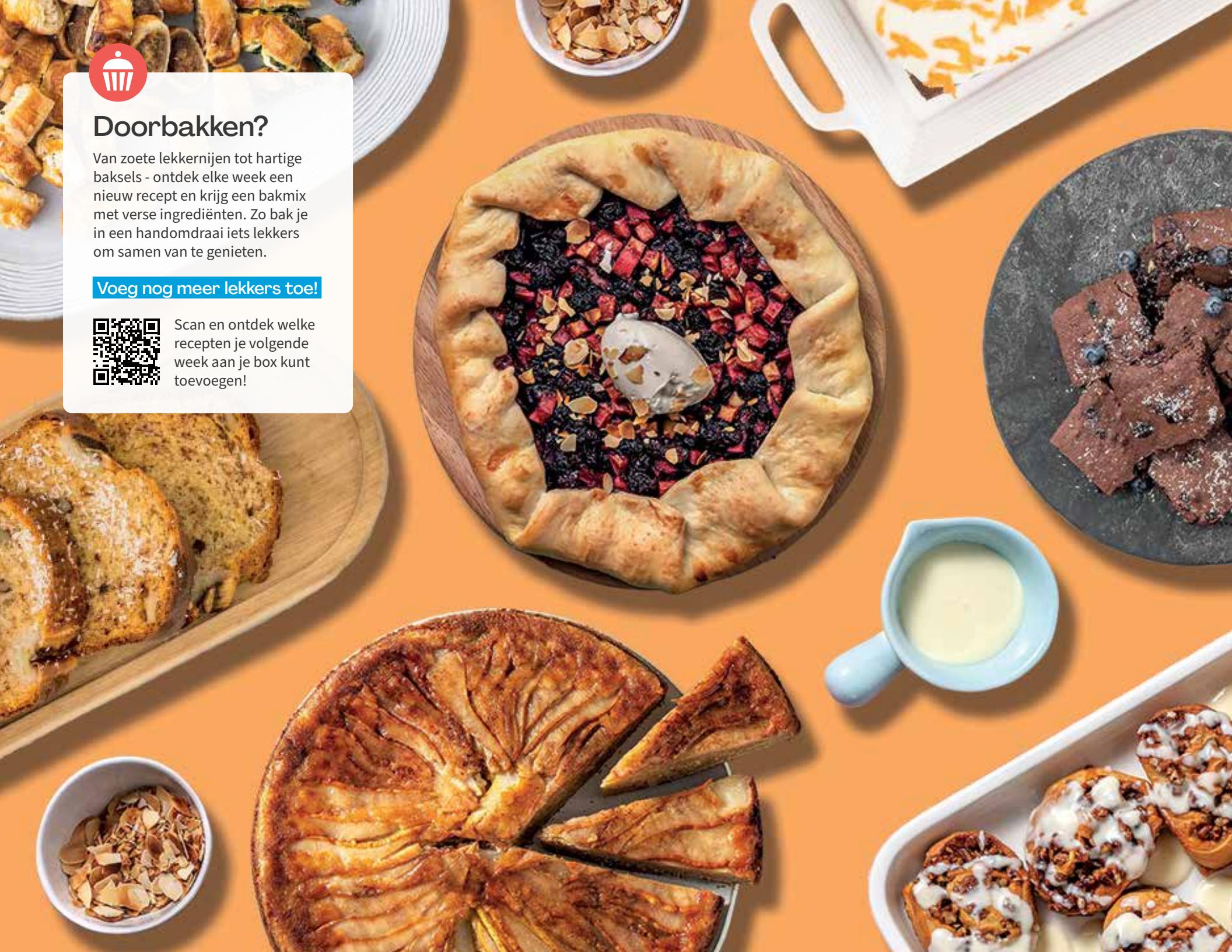
Doorbakken?

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

Voeg nog meer lekkers toe!



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



Benodigdheden

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

Ingrediënten voor 2 personen

| | |
|-----------------------------|-----|
| Tarwebloem (g) | 150 |
| Ei* (stuk(s)) | 2 |
| Biologische karnemelk* (ml) | 250 |
| Frambozen* (g) | 125 |
| Aardbeienjam (g) | 15 |
| Bakpoeder (zakje(s)) | ½ |
| Mascarpone* (g) | 50 |
| Citroen (stuk(s)) | 1 |
| Zelf toevoegen | |
| Zonnebloemolie (el) | 1 |
| Zout (tl) | ½ |
| Kristalsuiker (el) | 2 |
| Honing (el) | 1 |

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

| | Per portie | Per 100g |
|-----------------------|------------|----------|
| Energie (kJ/kcal) | 2706 /647 | 686 /164 |
| Vetten (g) | 24 | 6 |
| Waarvan verzadigd (g) | 9,9 | 2,5 |
| Koolhydraten (g) | 87 | 22 |
| Waarvan suikers (g) | 31,2 | 7,9 |
| Vezels (g) | 6 | 2 |
| Eiwitten (g) | 23 | 6 |
| Zout (g) | 3,2 | 0,8 |

Allergenen

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

American pancakes met mascarpone

2 porties | met zelfgemaakte frambozensaus en honing

Weekendrecept Totale tijd: 15 min.



1. Voorbereiden

- Kluts de **eieren** in een kom. Voeg de **karnemelk** toe en klop alles luchtig met een garde (zie Tip).
- Weeg 150 g **bloem** af. Voeg de **bloem**, 1/2 zakje **bakpoeder**, 1/2 tl zout en 1 el suiker toe aan een andere kom.
- Pers de **citroen** uit boven een kleine kom.
- Spatel de opgeklopte **eieren** en **karnemelk** door het bloemmengsel. Voeg 1 el **citroensap** toe en meng goed door elkaar.

Tip: Het is luchtig genoeg zodra er veel luchtbellen zichtbaar zijn.

2. Bakken

- Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een grote koekenpan op middelhoog vuur.
- Schenk een soeplepel beslag in de pan (zie Tip). Bak de pannenkoek in ongeveer 2 minuten per kant bruin. Haal uit de pan en houd warm onder aluminiumfolie.
- Herhaal tot het beslag op is. Voeg indien nodig tussendoor extra zonnebloemolie toe aan de koekenpan.

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

3. Saus maken

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

4. Serveren

- Stapel de pancakes op een serveerschaal en verdeel de frambozensaus erover.
- Serveer met de **mascarpone** en de **honing** (zie Tip).

Tip: Dit ontbijt is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Laat dan de honing en de mascarpone achterwege.

Eet smakelijk!



Tarwebloem



Ei



Karnemelk



Frambozen



Aardbeienjam



Bakpoeder



Mascarpone



Honing



Citroen

Ingrediënten voor 5 dagen ontbijten voor 2 personen

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

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

Allergenen

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

Yoghurt-granola variaties

Met verse frambozen, blauwe bessen, mango en appel

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



Goedemorgen!

Lekker makkelijk en snel ontbijten doordeweeks en toch boordevol variatie? Met onze Ontbijtbox kun je alle kanten op. Op deze receptkaart vind je 3 yoghurt-granola variaties met vers fruit. Zo kun je 5 dagen per week genieten van de volle smaak van yoghurt Griekse stijl, elke dag net even iets anders. Zie ook de tips om je yoghurtontbijt om te toveren tot smoothie of -bowl!

Mango & blauwe bes

Variatie 1 (2 porties)

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

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

Appel & blauwe bes

Variatie 2 (4 porties)

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

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

Framboos & blauwe bes

Variatie 3 (4 porties)

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

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

Eet smakelijk!

Bakken

Totale tijd: 80 min. - 20 min. bereiden • 60 min. in de oven

Benodigdheden

Kom, cakeblik met een lengte van 25 cm, rasp, grote kom, bakpapier, spatel of mixer

Ingrediënten

| | +/- 10 plakken |
|--------------------------|----------------|
| Roomboter* (g) | 160 |
| Wortel* (stuk(s)) | 4 |
| Kristalsuiker (g) | 200 |
| Ei* (stuk(s)) | 4 |
| Tarwebloem (g) | 200 |
| Bakpoeder (g) | 10 |
| Gemalen kaneel (tl) | 1½ |
| Poedersuiker (g) | 100 |
| Roomkaas* (g) | 50 |
| Zelf toevoegen | |
| Zout | snufje |
| * in de koelkast bewaren | |

Voedingswaarden

| | Per 100g |
|-----------------------|------------|
| Energie (kJ/kcal) | 1223 / 292 |
| Vetten (g) | 13 |
| Waarvan verzadigd (g) | 7,8 |
| Koolhydraten (g) | 38 |
| Waarvan suikers (g) | 25,7 |
| 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.

Carrot cake met roomkaas-glazuur



1. Voorbereiden

- Haal de **roomboter** uit de koelkast. Weeg 160 gram af, snijd in blokjes en laat op kamertemperatuur komen.
- Verwarm de oven voor op 180 graden (hetelucht) of 200 graden (elektrisch).
- Rasp de **wortel** grof.
- Bekleed een rechthoekig cakeblik met een lengte van 25 cm met bakpapier.

2. Beslag mixen

- Meng in een grote kom de **roomboter**, de **kristalsuiker** en een snufje zout met een spatel of mixer tot een romige, luchtige massa.
- Mix de **eieren** één voor één door het beslag.
- Spatel voorzichtig de **bloem**, het **bakpoeder** en de **kaneel** erdoor.
- Houd een lepel **wortel** opzij om in stap 4 mee te garneren. Voeg de overige geraspte **wortel** toe aan de grote kom en spatel door het beslag.

3. Cake bakken

- Giet het beslag in de cakevorm. Bak de cake 50 - 60 minuten in de oven.
- Giet de **poedersuiker** in een kom. Voeg de **roomkaas** lepel voor lepel toe en klop met een vork tot een egale massa.

4. Serveren

- Controleer of de cake klaar is door er met een satéprikkertje in te prikken. Komt hij er schoon uit? Dan is de cake klaar. Haal hem uit de oven en laat volledig afkoelen.
- Besmeer de bovenkant van de cake met het roomkaas-glazuur en bestrooi met de overige geraspte **wortel**.

Eet smakelijk!



Doorbakken?

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

Voeg nog meer lekkers toe!



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



Bakbox | Vrolijke paasei-koekjes

met chocolade, pistache, citroen en kokos

Bakken

Totale tijd: 60 min.

Bereidingsijd: 20 min.

In de koelkast/oven/afkoelen: 40 min.

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, rasp, mixer, 2x grote kom, pan, vershoudfolie

Ingrediënten

| | +/- 20 stuks |
|---------------------------|--------------|
| Roomboter* (g) | 225 |
| Citroen* (stuk(s)) | ½ |
| Tarwebloem (g) | 280 |
| Kristalsuiker (g) | 160 |
| Ei* (stuk(s)) | ½ |
| Melkchocoladedruppels (g) | 100 |
| Pistachenoten (g) | 20 |
| Kokosrasp (g) | 40 |
| Zelf toevoegen | |
| Zout (tl) | ½ |

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

| | Per 100g |
|-----------------------|------------|
| Energie (kJ/kcal) | 2022 / 483 |
| Vetten (g) | 29 |
| Waarvan verzadigd (g) | 19,9 |
| Koolhydraten (g) | 47 |
| Waarvan suikers (g) | 24,7 |
| Vezels (g) | 3 |
| Eiwitten (g) | 6 |
| Zout (g) | 0,3 |

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180°C. Snijd de roomboter in blokjes en laat op kamertemperatuur komen. Rasp de helft van de **citroen** en scheid 1 eidooier van het eiwit.
- Meng in een grote kom de **roomboter** en **suiker** met een mixer tot een romig geheel. Voeg de eidooier toe en meng tot de eidooier is opgenomen. Meng vervolgens de **bloem**, de **citroenrasp** en het zout erdoorheen.
- Kneed het geheel met je handen tot een stevig deeg.
- Wikkel de kom met het deeg in vershoudfolie en laat 30 minuten opstijven in de koelkast.

2. Koekjes bakken

- Rol het deeg tussen je handen en maak er 20 - 25 ovale balletjes van. Verdeel ze over een bakplaat met bakpapier.
- Duw de ovale balletjes voorzichtig plat, zodat er een eivormig koekje ontstaat. Zorg dat er voldoende ruimte tussen de koekjes overblijft. Gebruik eventueel meerdere bakplaten.
- Bak de koekjes 9 - 11 minuten in de oven. Laat ze daarna afkoelen.

3. Chocolade laten smelten

- Breng ondertussen ruim water aan de kook in een pan. Zet het vuur lager zodra het water kookt.
- Zet een grote hittebestendige kom op de pan met kokend water. Zorg ervoor dat de kom het water niet raakt.
- Voeg de **melkchocoladedruppels** toe aan de kom. Roer door, tot de **chocolade** volledig gesmolten is.

4. Versieren

- Hak de **pistachenoten** fijn.
- Versier de paaskoekjes met de **chocolade**, **pistachenoten** en **kokosrasp**.

Eet smakelijk!



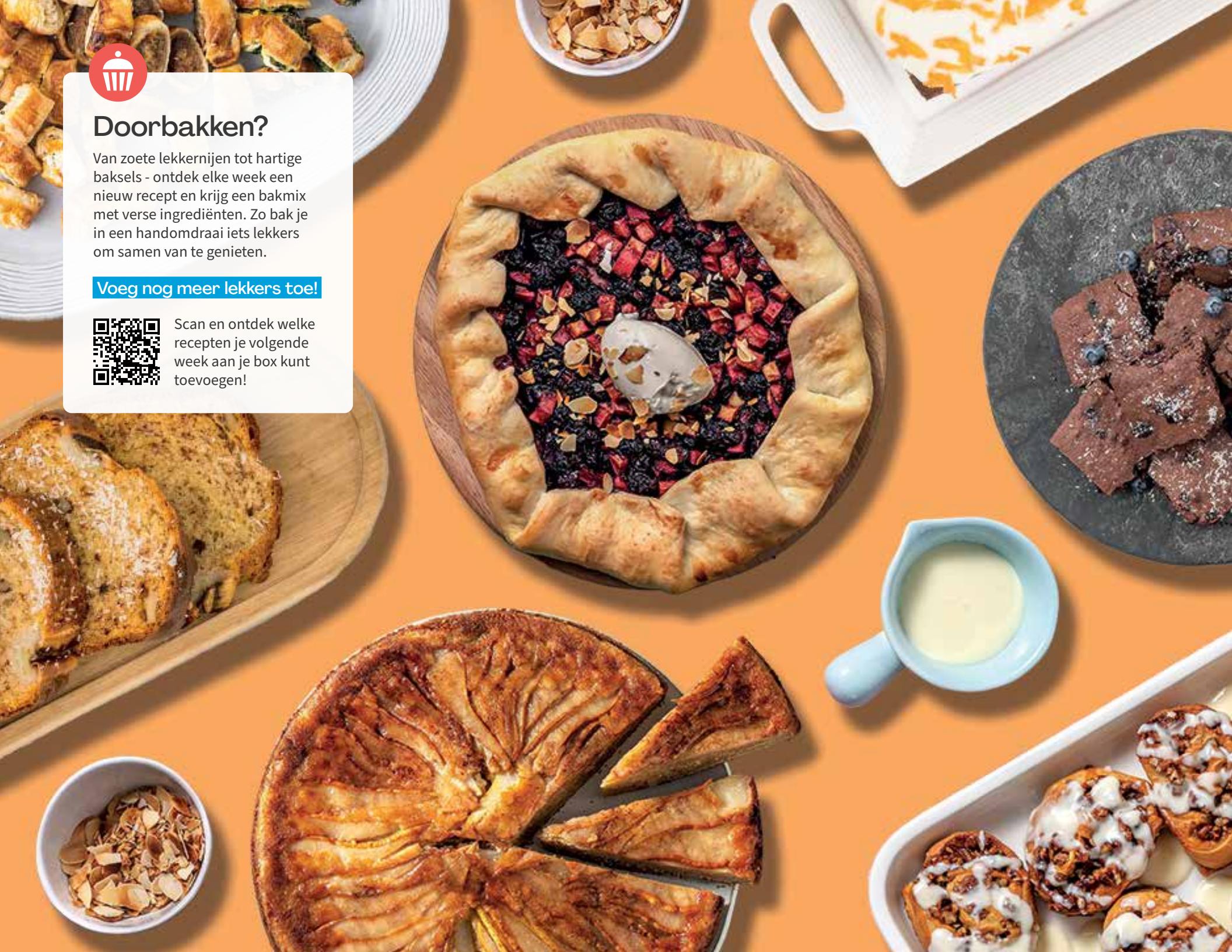
Doorbakken?

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

Voeg nog meer lekkers toe!



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





HELLO
FRESH

Smoothiebox

Begin de dag vol vitaminen!

1

Pindakaas-banaan smoothiebowl

met amandelschaafsel en chocoladevlokken

2

Mango-frambozensmoothie

met kokosmelk en chiazaad

3

Green booster smoothie

met mango, komkommer en spinazie

Pindakaas-banaan smoothiebowl

met amandelschaafsel en chocoladevlokken

10 min.



Benodigdheden

Blender of hoge kom met staafmixer

Ingrediënten

| | 2p |
|----------------------------------|------------|
| Banaan (stuk(s)) | 2 |
| Biologische halfvolle melk* (ml) | 200 |
| Pindakaas (kuipje(s)) | 4 |
| Chocoladevlokken (g) | 15 |
| Biologische volle yoghurt* (g) | 100 |
| Geschaafde amandelen (g) | 20 |
| Zelf toevoegen | |
| Zout (tl) | ½ |
| Honing | naar smaak |

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

| | Per portie | Per 100g |
|-----------------------|------------|----------|
| Energie (kJ/kcal) | 2106/503 | 641/153 |
| Vetten (g) | 28 | 9 |
| Waarvan verzadigd (g) | 6,7 | 1,8 |
| Koolhydraten (g) | 43 | 13 |
| Waarvan suikers (g) | 34,0 | 10,3 |
| Vezels (g) | 4 | 1 |
| Eiwitten (g) | 17 | 5 |
| Zout (g) | 1,6 | 0,5 |

Allergenen

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

1. Snijd de **banaan** in plakken.

2. Mix de **banaan** met de **melk**, de **yoghurt**, een snufje zout en de **pindakaas** in een blender of hoge kom met staafmixer, tot er een dikke smoothie ontstaat (zie Tip).

Tip: Vind je de smoothie te dik? Voeg eventueel meer melk of wat water toe.

3. Houd je van zoet? Voeg dan wat honing toe naar smaak.

4. Verdeel de smoothie over kommen of glazen en garneer met de **chocoladevlokken** en **geschaafde amandelen**.

Contact

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

Smoothiebox

Mango-frambozensmoothie

met kokosmelk en chiazaad

10 min.



Benodigdheden

Blender of hoge kom met staafmixer, kleine kom

Ingrediënten

| | 2p |
|-----------------------|------------|
| Kokosmelk (ml) | 250 |
| Frambozen* (g) | 125 |
| Mango (stuk(s)) | 1 |
| Limoen (stuk(s)) | ½ |
| Chiazaad (g) | 10 |
| Zelf toevoegen | |
| Honing | naar smaak |

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

| | Per portie | Per 100g |
|-----------------------|------------|----------|
| Energie (kJ/kcal) | 1460 /349 | 469 /112 |
| Vetten (g) | 25 | 8 |
| Waarvan verzadigd (g) | 19,9 | 6,4 |
| Koolhydraten (g) | 24 | 8 |
| Waarvan suikers (g) | 19,2 | 6,2 |
| Vezels (g) | 5 | 2 |
| Eiwitten (g) | 4 | 1 |
| Zout (g) | 0,1 | 0,0 |

Allergenen

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

Green booster smoothie

met mango, komkommer en spinazie

10 min.



Benodigdheden

Blender of hoge kom met staafmixer

Ingrediënten

| | 2p |
|-----------------------|------------|
| Kokosmelk (ml) | 250 |
| Banaan (stuk(s)) | 2 |
| Komkommer* (stuk(s)) | 1 |
| Mango (stuk(s)) | 1 |
| Spinazie* (g) | 100 |
| Limoen (stuk(s)) | ½ |
| Zelf toevoegen | |
| Honing | naar smaak |

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

| | Per portie | Per 100g |
|-----------------------|------------|----------|
| Energie (kJ/kcal) | 1843 /441 | 370 /88 |
| Vetten (g) | 24 | 5 |
| Waarvan verzadigd (g) | 19,9 | 4,0 |
| Koolhydraten (g) | 46 | 9 |
| Waarvan suikers (g) | 37,5 | 7,5 |
| Vezels (g) | 5 | 1 |
| Eiwitten (g) | 6 | 1 |
| Zout (g) | 0,1 | 0,0 |

Allergenen

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

- Snijd ½ **komkommer** in kleine stukken. Pel de **bananen** en snijd in stukken. Schil 1 **mango** en snijd het vruchtvlees in kleine stukken.

Tip: Is de mango nog niet rijp? Leg de mango dan in een papieren zak en vouw deze dicht. Laat 1 dag rijpen op kamertemperatuur.

- Pers ½ **limoen** uit boven een blender of een hoge kom. Voeg de **mango**, **banaan**, **spinazie** en 250 ml **kokosmelk** toe. Pureer met de blender of een staafmixer tot een dikke smoothie.

- Voeg naar smaak honing toe en mix de smoothie nog een keer kort.

- Schenk de smoothie uit in 2 glazen.

Eet smakelijk!



Brunchbox | Eggs royale paasbrunch

4 porties | met luxe broodjes en paastol

Totale tijd: 60 min.



| | | | |
|--|-----------------------------------|--|-------------------|
| | Biologische yoghurt Griekse stijl | | Ei |
| | Hollandaisesaus | | Spinazie |
| | Paastol | | Aardbeiensmoothie |
| | Mango-passievruchtsmoothie | | Briochebroodje |
| | Mango | | Bosbessenjam |
| | Viennoiserie | | Koudgerookte zalm |



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

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Pan, steelpan, schuimspaan, koekenpan, garde

Ingrediënten voor 4 personen

| | |
|--|------------|
| Biologische yoghurt Griekse stijl* (g) | 500 |
| Ei* (stuk(s)) | 4 |
| Hollandaisesaus* (g) | 100 |
| Spinazie* (g) | 200 |
| Paastol* (g) | 750 |
| AardbeisMOOTHIE* (stuk(s)) | 1 |
| Mango-passievruitsmoothie* (stuk(s)) | 1 |
| Briochebroodje (stuk(s)) | 4 |
| Mango* (stuk(s)) | 1 |
| Bosbessenjam (g) | 60 |
| Viennoiserie (g) | 240 |
| Koudgerookte zalm* (g) | 120 |
| Zelf toevoegen | |
| Olijfolie | naar smaak |
| Honing | naar smaak |
| Wittewijnazijn (tl) | 2 |
| Peper & zout | naar smaak |

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

| | Per 100g |
|-----------------------|----------|
| Energie (kJ/kcal) | 734 /175 |
| Vetten (g) | 6 |
| Waarvan verzadigd (g) | 2.7 |
| Koolhydraten (g) | 24 |
| Waarvan suikers (g) | 5.9 |
| Vezels (g) | 1 |
| Eiwitten (g) | 5 |
| Zout (g) | 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 pan. Voeg de wittewijnazijn toe aan het water zodra het kookt (zie Tip).
- Breek elk **ei** in een klein glas. Draai met een garde het water in de pan rond zodat er een draaikolk in de pan ontstaat.
- Laat de **eieren** voorzichtig een voor een in het midden van de draaikolk vallen en zet het vuur laag.
- Kook tot het eiwit volledig gaar en stevig is. Dit duurt ongeveer 4 - 5 minuten. Haal met een schuimspaan de **eieren** voorzichtig uit de pan.

Tip: In plaats van de eieren te pocheren, kun je er ook voor kiezen om de eieren 8 - 10 minuten te koken.



2. Bakken en snijden

- Verwarm de oven voor op 190 graden.
- Bak de **briochebroodjes** en de **viennoiserie** 6 - 8 minuten in de oven.
- Schil ondertussen de **mango** en snijd het vruchtvlees in blokjes.



3. Spinazie roerbakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en scheur de **spinazie**, eventueel in delen, klein boven de koekenpan.
- Breng op smaak met peper en zout en roerbak 4 - 6 minuten.
- Verwarm de **hollandaisesaus** 1 - 2 minuten in een steelpan.



4. Yoghurtbowls maken

- Verdeel de **yoghurt** over de kommen.
- Verdeel de **mango** over de kommen en besprenkel met honing naar smaak.



5. Eggs royale maken

- Snijd de **briochebroodjes** open en leg ze op de borden.
- Beleg de **briochebroodjes** met de **spinazie** en de **gerookte zalm**.
- Leg de gepocheerde **eieren** erop en verdeel de **hollandaisesaus** ernaover.



6. Serveren

- Snijd de **paastol** in plakjes en leg de **viennoiserie** op een serveerschaal.
- Schenk de **smoothies** in glazen.
- Dek de tafel met de **broodjes**, **jam**, **yoghurtbowls**, **smoothies** en de eggs royale.

Vrolijk Pasen!

Brunchbox | Paasbrunch met zelfgemaakte scones

4 porties | met flammkuchen en eiersalade

Totale tijd: 60 min.



| | | | | | |
|--|------------------------------|--|----------------------------|--|-----------------------------|
| | Aardbeiensmoothie | | Mango-passiefruchtsmoothie | | Biologische Griekse yoghurt |
| | Flammkuchen | | Koudgerookte zalm | | Kappertjes |
| | Ui | | Biologische zure room | | Rucola |
| | Paastol | | Speltbloem | | Bakpoeder |
| | Biologische boeren karnemelk | | Slagroom | | Mascarpone |
| | Citroen | | Mango | | Ei |
| | Avocado | | Ontbijtsppek | | Paasei breekbrood |
| | Kerriepoeder | | Verge bieslook | | Rozijnen |
| | Bosbessenjam | | | | |



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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, rasp, mixer, grote kom, mengkom, deegroller, pan

Allergenen

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

Ingrediënten voor 4 personen

| | |
|--|------------|
| AardbeisMOOTHIE* (stuk(s)) | 1 |
| Mango-passievruchtsMOOTHIE* (stuk(s)) | 1 |
| Biologische yoghurt Griekse stijl* (g) | 500 |
| Flammkuchen* (stuk(s)) | 2 |
| Koudgerookte zalm* (g) | 120 |
| Kappertjes* (g) | 20 |
| Ui (stuk(s)) | 1 |
| Biologische zure room* (g) | 100 |
| Rucola* (g) | 40 |
| Paasstol* (g) | 750 |
| Speltbloem (g) | 400 |
| Bakpoeder (g) | 8 |
| Biologische boeren karnemelk* (ml) | 165 |
| Slagroom* (ml) | 200 |
| Mascarpone* (g) | 100 |
| Citroen* (stuk(s)) | 1 |
| Mango* (stuk(s)) | 1 |
| Ei* (stuk(s)) | 6 |
| Avocado (stuk(s)) | 2 |
| Ontbijtspek* (pak(ken)) | 8 |
| Paasei breekbrood (g) | 400 |
| Kerriepoeder (zakje(s)) | ½ |
| Verge bieslook* (g) | 5 |
| Rozijnen (g) | 40 |
| Bosbessenjam (g) | 30 |
| Zelf toevoegen | |
| Suiker (g) | 60 |
| Honing | naar smaak |
| Zout | naar smaak |
| Mosterd (tl) | 1 |
| [Plantaardige] mayonaise (el) | 1 |
| [Plantaardige] roomboter (g) | 70 |

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

| | Per 100g |
|-----------------------|-----------------|
| Energie (kJ/kcal) | 828 kJ/198 kcal |
| Vetten (g) | 8 |
| Waarvan verzadigd (g) | 3,5 |
| Koolhydraten (g) | 25 |
| Waarvan suikers (g) | 6,2 |
| Zvezels (g) | 1 |
| Eiwitten (g) | 5,4 |
| Zout (g) | 0,4 |



1. Deeg maken

- Verwarm de oven voor op 200 graden. Haal de roomboter uit de koelkast.
- Meng in een grote kom de **bloem**, het **bakpoeder**, 40 g suiker, de **rozijnen** en een snufje zout.
- Kneed de roomboter erdoorheen zodat er grove kruimels ontstaan. Voeg de **karnemelk** toe en kneed tot een samenhangend deeg.
- Rol het deeg uit tot een dikte van 2 cm. Steek met een glas met een diameter van 4 - 5 cm rondjes uit het deeg.



2. Scones bakken

- Leg de scones op een bakplaat met bakpapier.
- Bak de scones 10 - 15 minuten in de oven. Laat de scones daarna goed afkoelen.
- Maak ondertussen de clotted cream: voeg de **slagroom** en 20 g suiker toe aan een mengkom. Klopt met een mixer tot een stevige **slagroom**.
- Rasp de schil van de **citroen** met een fijne rasp. Voeg de **citroenrasp** en de **mascarpone** toe aan de **slagroom** en meng goed.



4. Eiersalade maken

- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de **eieren**. Kook de **eieren** 12 - 14 minuten. Giet af en spoel af onder koud water.
- Pel de **eieren** en snijd fijn. Snijd de **bieslook** fijn.
- Voeg de **eieren** en **bieslook** toe aan een kom. Meng met de mayonaise, het **kerriepoeder** en de mosterd. Breng op smaak met peper en zout.
- Leg ondertussen het **ontbijtspek** en het **breekbrood** op een bakplaat met bakpapier. Bak het **spek** en het **breekbrood** 8 - 10 minuten in de oven.



5. Yoghurtbowls maken

- Schil de **mango** en snijd in blokjes.
- Verdeel de **yoghurt** over kommen en garneer met de **mangoblokjes**.
- Besprengel met honing naar smaak.
- Halveer de **avocado** en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakjes.



3. Flammkuchen bakken

- Leg de **flammkuchen** op een bakplaat met bakpapier. Snijd de **ui** in halve ringen.
- Besmeer de **flammkuchen** met de **zure room**. Garneer met de **ui** en **kappertjes**. Verdeel de helft van de **gerookte zalm** over de **flammkuchen**.
- Bak de **flammkuchen** in 8 - 10 minuten goudbruin in de oven.



6. Serveren

- Garneer de **flammkuchen** met de **rucola**.
- Leg de scones op een serveerschaal, met de clotted cream en de **jam** in kleine kommetjes ernaast.
- Schenk de **smoothies** in glazen en snijd het **paasbrood** in plakjes.
- Serveer de eiersalade met het **breekbrood**, de **avocado**, de overige **gerookte zalm** en het **ontbijtspek**.

Vrolijk Pasen!



Loaded nacho's met zelfgemaakte guacamole

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

Totale tijd: 30 min.



Geraspte cheddar



Gesneden jalapeño's



Bosui



Avocado



Sjalot



Limoen



Tomaat



Knoflooksteen



Biologische zure room



Sweet chili tortillachips



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

Klaar om te koken?

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

Benodigheden

Bakplaat met bakpapier, grote kom

Ingrediënten voor 4 personen

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

| | Per 100g |
|-----------------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal) | 952 / 228 |
| Vetten (g) | 14 |
| Waarvan verzadigd (g) | 4 |
| Koolhydraten (g) | 17 |
| Waarvan suikers (g) | 2,5 |
| Vezels (g) | 1 |
| Eiwitten (g) | 6 |
| 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 180 graden.
- Snijd de **bosui** in fijne ringen.
- Verdeel de **tortillachips** over een bakplaat met bakpapier.
- Beleg de **chips** gelijkmatig met de **jalapeño's** en $\frac{2}{3}$ van de **bosui**. Bestrooi tot slot met de **cheddar**.
- Bak 15 - 20 minuten, of tot de **kaas** is gesmolten.



2. Snijden

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



Scan mij voor extra kooktips!



3. Guacamole maken

- Prak het vruchtvlees van de **avocado's** fijn met een vork.
- Voeg de **tomaat**, **sjalot** en **knoflook** toe.
- Knijp de **limoen** uit boven de kom.
- Meng alles goed en breng op smaak met peper en zout.



4. Serveren

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

Eet smakelijk!



Pizzabrood met mozzarella en tomaat

10 porties | met vers basilicum en pesto

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kleine kom

Ingrediënten

| | |
|-------------------------------|-----|
| Pizzadeeg* (stuk(s)) | 1 |
| Mozzarella* (bol(len)) | 1 |
| Passata (g) | 200 |
| Italiaanse kruiden (zakje(s)) | 1 |
| Knoflookteent (stuk(s)) | 1 |
| Pesto genovese* (g) | 40 |
| Vers basilicum (g) | 10 |
| Leccino olijven* (g) | 20 |
| Geraspte belegen kaas* (g) | 50 |
| Achterham* (plakje(s)) | 4 |
| Zelf toevoegen | |
| Extra vierge olifolie (el) | 1 |

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

| | Per portie | Per 100g |
|-----------------------|-------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal) | 4414 / 1055 | 952 / 228 |
| Vetten (g) | 50 | 11 |
| Waarvan verzadigd (g) | 18,4 | 4 |
| Koolhydraten (g) | 103 | 22 |
| Waarvan suikers (g) | 9,9 | 2,1 |
| Vezels (g) | 5 | 1 |
| Eiwitten (g) | 42 | 9 |
| Zout (g) | 4,7 | 1 |

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Scheur de **mozzarella** in kleine stukken. Pers de **knoflook** of snijd fijn en snijd het **basilicum** fijn. Snijd de **olijven** in kleine schijfjes en de **ham** in repen. Meng in een kleine kom de **passata** met de **knoflook**, 1 zakje **Italiaanse kruiden** en 1 el extra vierge olifolie. Breng op smaak met peper en zout.

2. Pizzabrood beleggen

Rol de helft van het deeg uit op een bakplaat met bakpapier. Besmeer het deeg met de pizzasaus en beleg met de **mozzarella**, **geraspte kaas**, leccino **olijven**, **ham** en de helft van het **basilicum**.

3. Pizzabrood maken

Leg het andere stuk **pizzadeeg** op de vulling. Zet een kleine kom ondersteboven in het midden van het deeg. Snijd het deeg rondom de kom vanaf het midden naar buiten in 12 gelijke stroken. Draai iedere strook twee keer en wissel per strook van richting naar links of rechts.

4. Bakken en serveren

Bak het **pizzabrood** 13 - 15 minuten in de oven. Haal het **pizzabrood** uit de oven en serveer op een grote serveerschaal. Garneer met het overige **basilicum** en besprenkel met de **groene pesto**.

Eet smakelijk!



Pizzadeeg



Mozzarella



Passata



Italiaanse kruiden



Knoflookteent



Pesto genovese



Vers basilicum



Leccino olijven



Geraspte belegen kaas



Achterham



Smaakt het naar meer?

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

Voeg nog meer lekkers toe!



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



Bakken

Totale tijd: 65 min.

Bereidingsijd: 15 min.

In de oven/afkoelen: 50 min.

Benodigdheden

Kom, ronde cakevorm met een doorsnede van 24 cm, rasp, mixer, staafmixer, grote kom

Ingrediënten

| | +/- 12 porties |
|-------------------|----------------|
| Boerencakemix (g) | 400 |
| Roomboter* (g) | 250 |
| Ei* (stuk(s)) | 4 |
| Mango* (stuk(s)) | 1 |
| Slagroom* (ml) | 200 |
| Limoen* (stuk(s)) | 1 |
| Zelf toevoegen | |
| Suiker (el) | 6½ |

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

| | Per 100g |
|-----------------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal) | 1375 /329 |
| Vetten (g) | 21 |
| Waarvan verzadigd (g) | 13,2 |
| Koolhydraten (g) | 30 |
| Waarvan suikers (g) | 16,8 |
| 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.

Bakbox | Cake op z'n paasbest

met verse mango, limoen en slagroom



1. Beslag maken

- Verwarm de oven voor op 200°C.
- Haal de **roomboter** uit de koelkast, snijd in blokjes en laat op kamertemperatuur komen.
- Voeg de **cakemix** toe aan een grote kom.
- Klop in een kom de **eieren** los.

2. Cake bakken

- Voeg de **roomboter**, de **eieren** en 5 el suiker toe aan de grote kom met de **cakemix**. Mix met een mixer tot een glad beslag.
- Giet het beslag in een ingevette ronde cakevorm.
- Bak de cake 45 - 50 minuten in het midden van de oven (zie Tip).
- Haal uit de oven en laat volledig afkoelen.

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

3. Vulling maken

- Schil ondertussen de **mango**.
- Pureer de helft van de **mango** met een staafmixer tot een gladde puree. Snijd de overige **mango** in ovale plakjes.
- Klop met een mixer de **slagroom** met 1½ el suiker tot een stevige **slagroom**.
- Rasp de schil van de **limoen** met een fijne rasp. Schep de **limoenslagroom** door de **slagroom**.

4. Versieren

- Snijd de cake horizontaal door, zodat er tweelagen ontstaan.
- Verdeel de helft van de limoenslagroom over de onderste laag van de cake. Verdeel de mangopuree eroverheen.
- Leg de tweede laag cake erbovenop en bestrijk met de rest van de limoenslagroom.
- Garneer de taart met de **mangoplakjes**.

Eet smakelijk!



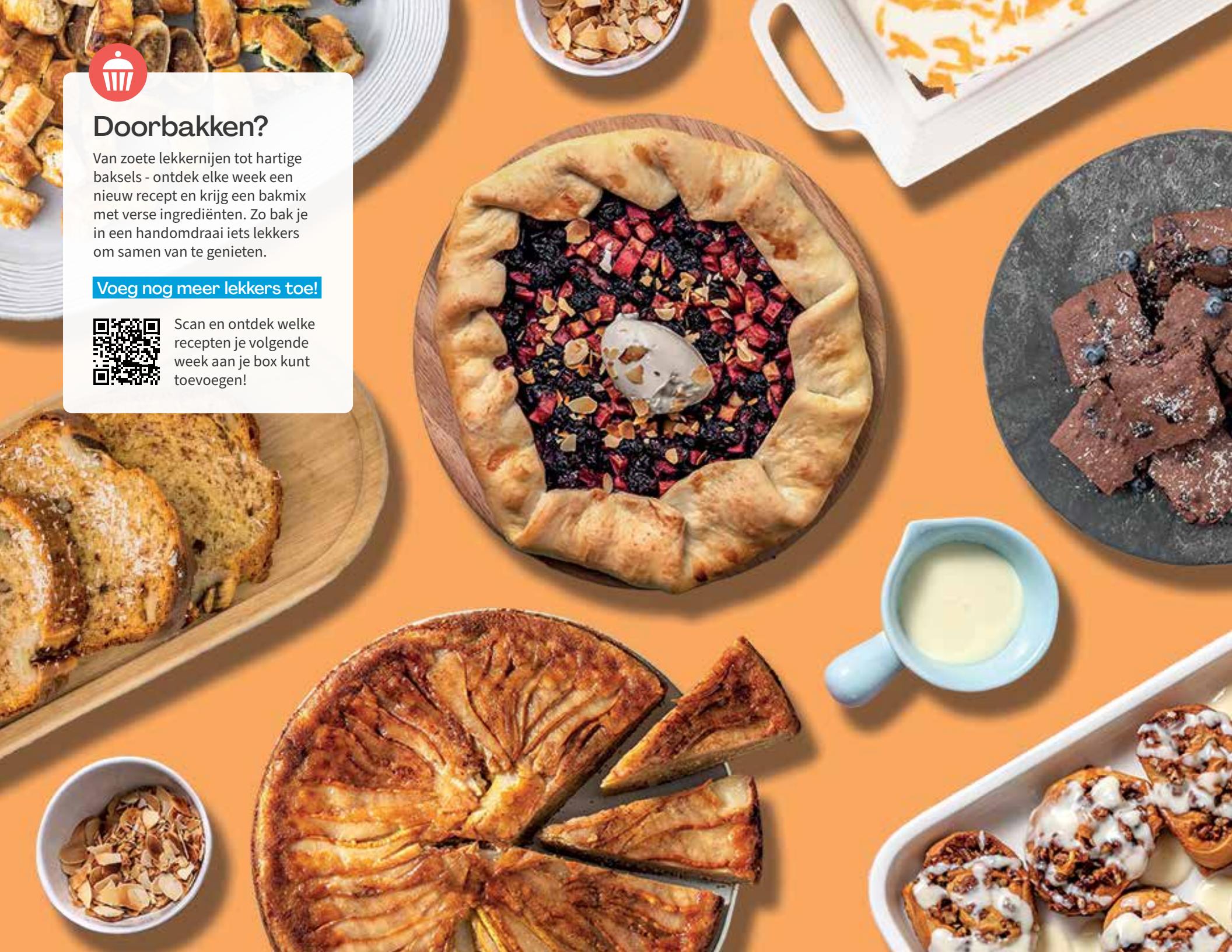
Doorbakken?

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

Voeg nog meer lekkers toe!



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





Brunchbox | Paasbrunch met Amerikaanse pancakes

4 porties | met mangoslagroom en frambozen-yoghurtbowls

Totale tijd: 60 min.



| | | | |
|--|-------------------|--|------------------------------|
| | Mango | | Passievrucht |
| | Slagroom | | Limoen |
| | Tarwebloem | | Bakpoeder |
| | Ei | | Biologische boeren karnemelk |
| | Frambozen | | Paasstol |
| | Aardbeiensmoothie | | Mangopassievruchtsmoothie |
| | Seizoensbroodje | | |



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

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, kom, rasp, mixer, staafmixer, pollepel, grote kom, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 4 personen

| | |
|--|--------|
| Mango* (stuk(s)) | 1 |
| Passievruit* (stuk(s)) | 1 |
| Slagroom* (ml) | 200 |
| Limoen* (stuk(s)) | 1 |
| Tarwebloem (g) | 150 |
| Bakpoeder (g) | 8 |
| Ei* (stuk(s)) | 2 |
| Biologische boeren karnemelk* (ml) | 200 |
| Biologische yoghurt Griekse stijl* (g) | 500 |
| Frambozen* (g) | 125 |
| Paastol* (g) | 750 |
| Bosbessenjam (g) | 60 |
| Aardbeiensmoothie* (stuk(s)) | 1 |
| Mango-passievruitsmoothie* (stuk(s)) | 1 |
| Seizoensbroodje* (stuk(s)) | 4 |
| Zelf toevoegen | |
| Suiker (el) | 3 |
| Zonnebloemolie (el) | 1 |
| Zout | snufje |

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

| | Per 100g |
|-----------------------|-----------------|
| Energie (kJ/kcal) | 685 kJ/164 kcal |
| Vetten (g) | 5 |
| Waarvan verzadigd (g) | 2,3 |
| Koolhydraten (g) | 25 |
| Waarvan suikers (g) | 7,0 |
| 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. Slagroom maken

- Halveer de **passievruit**. Schep met een lepel het vruchtvlees eruit.
- Schil de **mango** en snijd het vruchtvlees in blokjes. Houd wat **mango** apart ter garnering. Pureer de **mango** met een staafmixer tot een gladde puree.
- Klop met een mixer de **slagroom** met 1 el suiker tot een stevige **slagroom**.
- Spatel de **slagroom** voorzichtig door de mangopuree. Dek af en zet in de koelkast tot serveren.



3. Pannenkoeken bakken

- Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Giet het pannenkoekbeslag met een soeplepel in de pan en maak per keer ongeveer 3 - 4 pannenkoeken. Bak de pannenkoeken 1 - 2 minuten per kant. Haal uit de pan en houd warm onder aluminiumfolie.
- Herhaal dit tot al het beslag op is. Voeg eventueel tussendoor extra zonnebloemolie toe aan de pan.
- Verwarm de oven voor op 200 graden. Bak de **seizoensbroodjes** 6 - 8 minuten in de oven.

2. Beslag maken

- Rasp de schil van de **limoen** met een fijne rasp. Pers de **limoen** uit boven een kleine kom.
- Meng in een grote kom 150 g **bloem**, ½ zakje **bakpoeder**, 2 el suiker en een snufje zout.
- Klop in een tweede kom de **eieren** los. Voeg de **karnemelk** toe en klop door elkaar, tot er veel belletjes ontstaan.
- Spatel het eimengsel voorzichtig door het droge bloemmengsel tot er een glad beslag ontstaat. Roer 1 el **limoensap** en ⅓ van de **limoenrasp** erdoor.



4. Serveren

- Verdeel de **yoghurt** over de kommen en verdeel de **frambozen** erover. Besprenkel met honing naar smaak.
- Dek de tafel en plaats de **seizoensbroodjes**, **jam** en **yoghurtbowls** in het midden.
- Verdeel de pannenkoeken in kleine stapeltjes over de borden. Beleg elk stapeltje met de mangoslagroom, de **passievucht** en de achtergehouden **mangoblokjes**. Garneer met de **limoenrasp**.
- Schenk de **smoothies** in glazen en snijd de **paastol** in plakjes.

Vrolijk Pasen!



Gourmetbox

4 porties | 6 feestelijke receptjes voor op het gourmetstel

Totale tijd: 75 - 85 min.



Baguette



Knoflookteentjes



Courgette



Paprika



Feta



Garnalen



Kabeljauwfilet



Ontbijtspek



Passata



Aardappelblokjes



Teriyakisaus



Biefstukreepjes



Varkenshaaspuntjes



Parmigiano Reggiano



Verse bieslook



Geraspte cheddar



Pindasaus



Snoetomaatjes



Italiaans gemarineerde



kipfiletreepjes



Citroen cheesecake



Paashaasburger



Whiskeysaus



Italiaanse kruiden



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

Allergenen

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

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.

Benodigdheden

2x kom, rasp, ovenschaal, 2x steelpan, 2x kleine kom

Ingrediënten voor 4 personen

| | |
|---|------------|
| Baguette (stuk(s)) | 1 |
| Knoflookteent (stuk(s)) | 4 |
| Courgette* (stuk(s)) | 1 |
| Paprika* (stuk(s)) | 2 |
| Feta* (g) | 75 |
| Gemarineerde garnalen* (g) | 160 |
| Kabeljauwfilet* (stuk(s)) | 2 |
| Ontbijtspek* (plak(ken)) | 4 |
| Passata (g) | 200 |
| Aardappelblokjes* (g) | 600 |
| Teriyakisaus (g) | 100 |
| Biefstukreepjes* (g) | 100 |
| Varkenshaasstukjes* (g) | 100 |
| Parmigiano Reggiano* (stuk(s)) | 1 |
| Verse bieslook* (g) | 10 |
| Geraspte cheddar* (g) | 50 |
| Pindasaus* (g) | 80 |
| Snoeptomaatjes (g) | 500 |
| Italiaans gemarineerde kipfiletreepjes* (g) | 100 |
| Citroen cheesecake*(stuk(s)) | 4 |
| Paashaasburger* (stuk(s)) | 4 |
| Whiskeysaus (g) | 120 |
| Gehaktballetjes van varken en rund* (stuk(s)) | 12 |
| Italiaanse kruiden (zakje(s)) | 1 |
| Zelf toevoegen | |
| [Zoutarme] sojasaus (tl) | 2 |
| Olijfolie (el) | 8½ |
| [Plantaardige] roomboter (g) | 20 |
| Peper & zout | naar smaak |

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

| | Per 100g |
|-----------------------|-----------------|
| Energie (kJ/kcal) | 701 kJ/168 kcal |
| Vetten (g) | 9 |
| Waarvan verzadigd (g) | 2,9 |
| Koolhydraten (g) | 13 |
| Waarvan suikers (g) | 4,5 |
| Vezels (g) | 1 |
| Eiwitten (g) | 7 |
| Zout (g) | 0,7 |



1. Knoflookbrood bakken

- Verwarm de oven voor op 200 graden. Haal de roomboter uit de koelkast.
- Snij de **bieslook** fijn. Pers de **knoflook** of snij fijn. Rasp de **Parmigiano Reggiano**.
- Meng in een kom de roomboter, 4 el olijfolie, de helft van de **knoflook** en de helft van de **bieslook**. Breng op smaak met zout. Snij de **baguette** in diagonale plakken, maar zorg ervoor dat je ze niet helemaal los snijdt.
- Besmeer de plakken met de **knoflookboter** en bestrooi met de **cheddar** en de helft van de **Parmigiano Reggiano**. Bak het knoflookbrood 10 minuten in de oven.



4. Vlees bakken

- Voeg de **biefstuk** en **varkenshaas** toe aan aparte kleine kommen. Meng beide met de **teriyakisaus** en 1 tl sojasaus.
- Leg de **gehaktballetjes**, **kip** en **paasburgers** op aparte borden.
- Verwarm de **pindasaus** in een steelpan op middelhoog vuur.

Aan tafel:

- Bak het **vlees** op het gourmetstel.
- Serveer de **gehaktballetjes** met de tomatensaus en de **kip** met de **pindasaus**.
- Serveer de **burgers**, **biefstuk** en **varkenshaas** met de **whiskeysaus**.

2. Aardappelen bakken

- Meng in een kleine ovenschaal de **aardappelblokjes** met 2 el olijfolie, peper en zout.
- Bak de **aardappelblokjes** 8 - 10 minuten in de oven.
- Verhit 1 tl olijfolie in een steelpan op middelhoog vuur en fruit de overige **knoflook** 1 - 2 minuten.
- Voeg de **passata**, de **Italiaanse kruiden**, peper en zout toe. Laat 5 minuten sudderen.

Aan tafel:

- Bak de **aardappelblokjes** en 1 el tomatensaus een paar minuten in een gourmetpannetje.



5. Groenten bakken

- Snij de **paprika** en **courgette** in reepjes. Meng in een kom met 2 el olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.
- Verkruimel de **feta** boven een kleine kom.
- Serveer de **snoeptomaatjes** in een kom.

Aan tafel:

- Bak de **courgette** en **paprika** op het gourmetstel. Garneer met de **feta**.

3. Vis bakken

- Voeg de **garnalen** toe aan een kleine kom. Snij de **kabeljauw** in blokjes van 4 cm.
- Snijd het **ontbijtspek** in de breedte doormidden.
- Wikkel de **kabeljauw** in het **ontbijtspek** en leg op een bord.

Aan tafel:

- Bak de **garnalen** en **kabeljauw** op het gourmetstel.



6. Nagerecht serveren

- Serveer de **cheesecake** als nagerecht.

Eet smakelijk!

Verge Indiase dahlsoep met zelfgemaakt knoflookbrood

3 - 4 porties

Benodigdheden

Kom, rasp, soeppan

Ingrediënten

| | |
|--------------------------------|------------|
| Witte demi-baguette (stuk(s)) | 2 |
| Knoflookteent (stuk(s)) | 3 |
| Verge bieslook* (g) | 10 |
| Parmigiano Reggiano* (stuk(s)) | 1 |
| Geraspte cheddar* (g) | 50 |
| Verge Indiase dahlsoep* (ml) | 1000 |
| Zelf toevoegen | |
| [Plantaardige] roomboter (g) | 20 |
| Extra verge olijfolie (el) | 4 |
| Peper en zout | naar smaak |

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

| | Per 100g |
|-----------------------|----------|
| Energie (kJ/kcal) | 658 /157 |
| Vetten (g) | 9 |
| Waarvan verzadigd (g) | 4,5 |
| Koolhydraten (g) | 15 |
| Waarvan suikers (g) | 1,5 |
| Vezels (g) | 3 |
| Eiwitten (g) | 5 |
| Zout (g) | 0,8 |

Allergenen

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

Veggie Totale tijd: 20 min.



1. Voorbereiden

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

2. Knoflookboter maken

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

3. Afbakken

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

4. Soep opwarmen en serveren

- Verwarm ondertussen de **dahl** in een soeppan op middelhoog vuur.
- Leg het **knoflookbrood** op een serveerschaal en bestrooi met de overige **verge bieslook**.
- Verdeel de **dahl** over diepe borden.
- Breek het **brood** aan tafel in stukken. Serveer met de **dahl**.

Eet smakelijk!



Witte demi-baguette



Knoflooksteen



Verge bieslook



Parmigiano Reggiano



Gerapste cheddar



Verge Indiase dahlsoep



Smaakt het naar meer?

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

Voeg nog meer lekkers toe!



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





Verse tomatensoep met zelfgemaakt tomaat-mozzarellabrood

3 - 4 porties

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kleine kom, soeppan

Ingrediënten

| | |
|---------------------------------------|------------|
| Witte demi-baguette (stuk(s)) | 2 |
| Vers basilicum* (g) | 10 |
| Passata (g) | 200 |
| Italiaanse kruiden (zakje(s)) | 1 |
| Mini-romatomaten (g) | 100 |
| Mozzarella* (bol(len)) | 1 |
| Verse tomatensoep met basilicum* (ml) | 1000 |
| Zelf toevoegen | |
| Extra vierge olijfolie (el) | 1 |
| Peper en zout | naar smaak |

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

| | Per portie | Per 100g |
|----------------------|------------|----------|
| Energie (kJ/kcal) | 3494 /835 | 408 /98 |
| Vetten (g) | 37 | 4 |
| Waaran verzadigd (g) | 11,4 | 1,3 |
| Koolhydraten (g) | 92 | 11 |
| Waaran suikers (g) | 23,7 | 2,8 |
| Vezels (g) | 10 | 1 |
| Eiwitten (g) | 29 | 3 |
| Zout (g) | 7,1 | 0,8 |

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 **tomaten**.
- Scheur de **mozzarella** in kleine stukjes.
- Snijd het **basilicum** fijn.
- Meng in een kleine kom de **passata** met de **Italiaanse kruiden**, de helft van het **basilicum**, 1 el extra vierge olijfolie, peper en zout.

2. Brood beleggen

- Halveer de **tomaten**.
- Scheur de **mozzarella** in kleine stukjes.
- Leg de **broodhelften** op een bakplaat met bakpapier en verdeel de **passata** erover.
- Leg de **mozzarella** en **tomaten** erbovenop.

3. Brood bakken

- Bak het **brood** 6 - 8 minuten in de oven, of tot de **kaas** gesmolten is.

4. Soep opwarmen en serveren

- Verwarm ondertussen de **tomatensoep** in een soeppan op middelhoog vuur.
- Garneer het **brood** met het overige **basilicum** en breng op smaak met peper en zout. Snijd het **brood** in plakjes en leg op een grote schaal of een groot bord.
- Verdeel de **tomatensoep** over diepe borden. Serveer het **brood** met de soep.

Eet smakelijk!



Witte demi-baguette



Vers basilicum



Passata



Italiaanse kruiden



Mini-romatomaten



Mozzarella



Verse tomatensoep met basilicum



Smaakt het naar meer?

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

Voeg nog meer lekkers toe!



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



Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, grote pan, steelpan met deksel, keukenpapier, bord, schuimspaan, kleine kom, soeppan

Ingrediënten

| | |
|---|------------|
| Witte demi-baguette (stuk(s)) | 2 |
| Avocado (stuk(s)) | 2 |
| Limoen* (stuk(s)) | 1 |
| Verse bladpeterselie en koriander* (g) | 10 |
| Rode cherrytomaten (g) | 125 |
| Ei* (stuk(s)) | 4 |
| Feta* (g) | 50 |
| Verse tomatensoep met gehaktballetjes* (ml) | 1000 |
| Zelf toevoegen | |
| Olijfolie (el) | 1 |
| Wittewijnazijn (el) | 4 |
| Peper en zout | naar smaak |

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

| | Per 100g |
|-----------------------|----------|
| Energie (kJ/kcal) | 524 /125 |
| Vetten (g) | 8 |
| Waarvan verzadigd (g) | 2 |
| Koolhydraten (g) | 9 |
| Waarvan suikers (g) | 2 |
| Vezels (g) | 1 |
| Eiwitten (g) | 4 |
| Zout (g) | 0,7 |

Allergenen

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

Tomatensoep met gehaktballetjes en avocado toast met gepocheerd ei

2 porties

Totale tijd: 15 min.



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Halver de **baguette** door de lengte en besmeer de snijkanten met de olijfolie. Leg op een bakplaat met bakpapier en rooster 5 - 7 minuten in de oven.
- Halver de **avocado** en verwijder de pit en schil. Prak in een kleine kom het vruchtvlees fijn. Pers de helft van **limoen** eroverheen. Breng op smaak met peper en zout en meng.
- Snid de andere helft van de **limoen** in partjes. Halver de **tomaten** en snid de kruiden fijn.



Witte demi-baguette



Avocado

2. Eieren koken

- In deze stap vind je een makkelijke bereiding van de **eieren**. Lijkt het je leuk om de **eieren** te pocheren? Volg dan de bereidingswijze in de volgende stap.
- Zorg dat de **eieren** net onder water staan in een steelpan met deksel. Breng het water aan de kook en kook de **eieren**, afgedekt, in 6 - 8 minuten hard (zie Tip).
- Pel de **eieren** en snijd ze doormidden. Ga verder met stap 4.

Tip: Kook de eieren 6 minuten voor een zachtgekookt ei. Wil je een hardgekookt ei? Kook dan 10 minuten.



Limoen

3. Eieren pocheren

- Breng een grote pan met water aan de kook. Voeg de wittewijnazijn toe aan het water zodra het kookt. Breek elk **ei** in een klein glas.
- Roer het water, zodat er een draaikolk in de pan ontstaat. Laat de **eieren** voorzichtig één voor één in het midden van de draaikolk vallen en verlaag het vuur. Kook 2 - 3 minuten, of tot het eiwit volledig gaar en stevig is.
- Gebruik een schuimspaan om elk **ei** voorzichtig uit de pan te halen en leg het op een bord met keukenpapier.



Verse bladpeterselie en koriander



Rode cherrytomaten



Ei

4. Soep opwarmen en serveren

- Verwarm ondertussen de **tomatensoep** in een soeppan op middelhoog vuur.
- Verdeel de toast over de borden. Verdeel het avocadomengsel over de toast.
- Halver de **cherrytomaten** en verdeel over de toast met **avocado**.
- Verkruimel de **feta** en snijd de **bladpeterselie** en **koriander** fijn. Verdeel de **feta** en verse kruiden over de toast.
- Verdeel de **tomatensoep** over diepe borden. Serveer de **avocado** toast met de soep.



Feta



Verse tomatensoep met gehaktballetjes



Smaakt het naar meer?

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

Voeg nog meer lekkers toe!



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



Turks broodje met spicy pulled chicken

met sriracha-mayo en paprika

Benodigdheden

Koekenpan

Ingrediënten

| | |
|------------------------------------|------------|
| Ui (stuk(s)) | 1 |
| Komkommer* (stuk(s)) | 1 |
| Paprika* (stuk(s)) | 1 |
| Knoflookteent (stuk(s)) | 1 |
| Pulled chicken* (g) | 100 |
| Zoet-pittige chilisaus* (zakje(s)) | 1 |
| Mini Turks brood (stuk(s)) | 2 |
| Sriracha-mayo* (g) | 100 |
| Radicchio en ijsbergsla* (g) | 50 |
| Zelf toevoegen | |
| [Zoutarme] ketjap manis (el) | 2 |
| Zonnebloemolie (el) | 1 |
| Peper en zout | naar smaak |
| * in de koelkast bewaren | |

Voedingswaarden

| | Per portie | Per 100g |
|-----------------------|------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal) | 2795 / 668 | 610 / 146 |
| Vetten (g) | 33 | 7 |
| Waarvan verzadigd (g) | 4,2 | 0,9 |
| Koolhydraten (g) | 68 | 15 |
| Waarvan suikers (g) | 19,2 | 4,2 |
| Vezels (g) | 7 | 1 |
| Eiwitten (g) | 22 | 5 |
| Zout (g) | 3,2 | 0,7 |

Allergenen

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

Snelle recepten Totale tijd: 15 min.



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Snipper de ui.
- Snijd de komkommer in plakjes en de paprika in reepjes.
- Pers de knoflook of snijd fijn.

2. Pulled chicken bakken

- Verhit 1 el zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Fruit de knoflook en ui 2 minuten.
- Voeg de paprika en de pulled chicken toe en bak 4 minuten.
- Voeg de zoet-pittige chilisaus en ketjap manis toe en verwarm het geheel nog 2 minuten. Breng op smaak met peper en zout.

3. Broodje bakken

- Bak het Turkse broodje 5 - 8 minuten in de oven.

4. Serveren

- Verdeel de broodjes over de borden en snijd ze open.
- Beleg de broodjes met de pulled chicken. Garneer met de sriracha-mayo, slamix en komkommerplakjes.
- Maak af met de bovenkant van het broodje.

Eet smakelijk!



Ui



Komkommer



Paprika



Knoflookteent



Pulled chicken



Zoet-pittige chilisaus



Mini Turks brood



Sriracha-mayo



Radicchio en ijsbergsla



Smaakt het naar meer?

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

Voeg nog meer lekkers toe!



Scan en ontdek welke snelle recepten je volgende week aan je





Zelfgemaakte tonijnsalade

2 porties | op basis van yoghurt

Benodigdheden

Grote kom, kleine kom

Ingrediënten

| | |
|-----------------------------|------------|
| Tonijn in water (blik(ken)) | 2 |
| Citroen* (stuk(s)) | ½ |
| Ui (stuk(s)) | 1 |
| Bleekselderij* (stengel(s)) | 2 |
| Gesneden augurken* (g) | 100 |
| Yoghurt Griekse stijl* (g) | 150 |
| Paprikapoeder (tl) | 1 |
| Zelf toevoegen | |
| Mosterd (el) | 1 |
| Peper & zout | naar smaak |

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

| | Per portie | Per 100g |
|-----------------------|------------|----------|
| Energie (kJ/kcal) | 1067 /255 | 316 /76 |
| Vetten (g) | 10 | 3 |
| Waarvan verzadigd (g) | 5,1 | 1,5 |
| Koolhydraten (g) | 12 | 4 |
| Waarvan suikers (g) | 6,1 | 1,8 |
| Vezels (g) | 3 | 1 |
| Eiwitten (g) | 29 | 9 |
| Zout (g) | 2,1 | 0,6 |

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Laat de **tonijn** uitlekken.
- Pers ½ **citroen** uit boven een kleine kom.

2. Snijden

- Snipper de **ui**.
- Snijd de **bleekselderij** en de **augurken** fijn.

3. Mengen

- Meng de **yoghurt** in een grote kom met de uitgelekte **tonijn**, **ui**, **augurk**, **bleekselderij**, 1 el mosterd en het **citroensap**.
- Breng op smaak met 1 tl **paprikapoeder**, peper en zout.

4. Serveren

- Garneer de tonijnsalade met een klein beetje **paprikapoeder**.
- Serveer de tonijnsalade naar wens, bijvoorbeeld op een cracker of broodje.

Eet smakelijk!



Tonijn in water



Citroen



Ui



Bleekselderij



Gesneden augurken



Yoghurt Griekse stijl



Paprikapoeder



Smaakt het naar meer?

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

Voeg nog meer lekkers toe!



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



Maaltijdsalade met geitenkaas

2 porties | met gegrilde courgette en paprika

Benodigdheden

Grillpan of koekenpan, saladekom

Ingrediënten

| | |
|-----------------------------|------------|
| Rucola en veldsla* (g) | 90 |
| Walnootstukjes (g) | 40 |
| Sjalot (stuk(s)) | 1 |
| Volkoren ciabatta (stuk(s)) | 1 |
| Courgette* (stuk(s)) | 1 |
| Paprika* (stuk(s)) | 1 |
| Honing-mosterddressing* (g) | 80 |
| Verge geitenkaas* (g) | 200 |
| Zelf toevoegen | |
| Olijfolie (el) | 2 |
| Peper en zout | naar smaak |

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

| | Per portie | Per 100g |
|-----------------------|------------|----------|
| Energie (kJ/kcal) | 3372 /806 | 681 /163 |
| Vetten (g) | 60 | 12 |
| Waarvan verzadigd (g) | 25,8 | 5,2 |
| Koolhydraten (g) | 31 | 6 |
| Waarvan suikers (g) | 12,3 | 2,5 |
| Vezels (g) | 10 | 2 |
| Eiwitten (g) | 30 | 6 |
| Zout (g) | 2,5 | 0,5 |

Allergenen

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

Snelle recepten Totale tijd: 15 min.



1. Groenten snijden

- Snijd de **sjalot** in dunne halve ringen.
- Snijd de **courgette** in de lengte doormidden. Snijd vervolgens in dunne lange plakken.
- Snijd de **paprika** in reepjes.

2. Groenten grillen

- Verhit 1 el olijfolie in een koekenpan of grillpan op hoog vuur en bak of grill de **courgette** en **paprika** 2 minuten per kant.
- Haal uit de pan en herhaal bovenstaande stap tot alle **courgette** en **paprika** is gebakken.

3. Croutons maken

- Snijd het **broodje** in blokjes van 3 cm.
- Verhit 1 el olijfolie in de koekenpan of grillpan. Voeg de **broodblokjes** toe en bak in 6 - 8 minuten knapperig. Breng op smaak met peper en zout.

4. Salade afmaken

- Voeg de **slamix** en **sjalot** toe aan een saladekom.
- Voeg de dressing toe en meng goed. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de **courgette** en **paprika** toe.
- Garneer met de **walnootstukjes**, croutons en **geitenkaas**.

Eet smakelijk!



Rucola en veldsla



Walnootstukjes



Sjalot



Volkoren ciabatta



Courgette



Paprika



Honing-mosterddressing



Verse geitenkaas



Smaakt het naar meer?

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

Voeg nog meer lekkers toe!



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



Benodigdheden

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

Ingrediënten voor 2 personen

| | |
|-----------------------------|-----|
| Tarwebloem (g) | 150 |
| Ei* (stuk(s)) | 2 |
| Biologische karnemelk* (ml) | 200 |
| Frambozen* (g) | 125 |
| Aardbeiensaus (g) | 15 |
| Bakpoeder (g) | 8 |
| Mascarpone* (g) | 50 |
| Citroen (stuk(s)) | 1 |
| Zelf toevoegen | |
| Zonnebloemolie (el) | 1 |
| Zout (tl) | ½ |
| Kristalsuiker (el) | 2 |
| Honing (el) | 1 |

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

| | Per portie | Per 100g |
|-----------------------|------------|----------|
| Energie (kJ/kcal) | 2705 /646 | 686 /164 |
| Vetten (g) | 24 | 6 |
| Waarvan verzadigd (g) | 10,0 | 2,5 |
| Koolhydraten (g) | 87 | 22 |
| Waarvan suikers (g) | 31,1 | 7,9 |
| Vezels (g) | 6 | 2 |
| Eiwitten (g) | 23 | 6 |
| Zout (g) | 3,2 | 0,8 |

Allergenen

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

American pancakes met mascarpone met zelfgemaakte frambozensaus en honing

Snelle recepten Totale tijd: 15 min.



1. Voorbereiden

Kluts de **eieren** in een kom. Voeg de **karnemelk** toe en klop alles luchtig met een garde (zie Tip). Weeg 150 g **bloem** af. Voeg de aangegeven hoeveelheid **bakpoeder**, de bloem, 1/2 tl zout en 1 el suiker toe aan een andere kom. Pers de **citroen** uit boven een kleine kom. Spatel de **opgeklopte eieren** en **karnemelk** door het bloemmengsel. Voeg 1 el **citroensap** toe en meng goed door elkaar.

Tip: Het is luchtig genoeg zodra er veel luchtbellen zichtbaar zijn.



Tarwebloem



Ei

2. Bakken

Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een grote koekenpan op middelhoog vuur. Schenk een soeplepel beslag in de pan (zie Tip). Bak de pannenkoek in ongeveer 2 minuten per kant bruin. Haal uit de pan en houd warm onder aluminiumfolie. Herhaal tot het beslag op is. Voeg indien nodig tussendoor extra zonnebloemolie toe aan de koekenpan.

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



Karnemelk



Frambozen



Aardbeiensaus



Bakpoeder



Mascarpone



Honing



Citroen

4. Serveren

Stapel de pancakes op een serveerschaal en verdeel de frambozensaus erover. Serveer met de **mascarpone** en de **honing** (zie Tip).

Tip : Dit ontbijt is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Laat dan de honing en de **mascarpone** achterwege.

Eet smakelijk!



Smaakt het naar meer?

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

Voeg nog meer lekkers toe!



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





HELLO
FRESH

Mango smoothiebowl met verse blauwe bessen en kokosmelk met passievrucht, kokosrasp en chiazaad

Benodigdheden

Blender of hoge kom met staafmixer

Ingrediënten voor 2 personen

| | |
|----------------------------|-----|
| Blauwe bessen* (g) | 125 |
| Passievrucht (stuk(s)) | 1 |
| Kokosmelk (ml) | 250 |
| Kokosrasp (g) | 10 |
| Chiazaad (g) | 10 |
| Mango (stuk(s)) | 1 |
| Yoghurt Griekse stijl* (g) | 150 |

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

| | Per portie | Per 100g |
|----------------------|------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal) | 2137 / 511 | 541 / 129 |
| Vetten (g) | 35 | 9 |
| Waaran verzadigd (g) | 27,4 | 6,9 |
| Koolhydraten (g) | 35 | 9 |
| Waaran suikers (g) | 29,6 | 7,5 |
| Vezels (g) | 9 | 2 |
| Eiwitten (g) | 8 | 2 |
| Zout (g) | 0,2 | 0,1 |

Allergenen

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



1. Snijden

Schil de **mango** en snijd het vruchtvlees klein. Halveer de **passievrucht**.

2. Mixen

Weeg de **kokosmelk** af. Mix de **mango** met de **kokosmelk** en **yoghurt** in een blender of hoge kom met staafmixer tot een dikke smoothie (zie Tip).

Tip: Heb je liever een iets dikkere smoothie? Voeg eventueel een beetje havermout of extra fruit toe!

3. Op smaak brengen

Houd je van zoet? Voeg dan wat honing toe naar smaak.

4. Serveren

Verdeel de smoothie over diepe borden of kommen. Leg de **passievrucht** erop. Garneer met het **chiazaad**, de **kokosrasp** en de **blauwe bessen**.

Eet smakelijk!



Blauwe bessen



Passievrucht



Kokosmelk



Kokosrasp



Chiazaad



Mango



Yoghurt Griekse stijl



Smaakt het naar meer?

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

Voeg nog meer lekkers toe!



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





Flammkuchen met spek, rode ui en zure room met rucolatopping

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, peper en zout

Uit jouw keukenkastje

Ingrediënten voor 2 personen

| | |
|--------------------------------|-----|
| Flammkuchen* (stuk(s)) | 2 |
| Biologische crème fraîche* (g) | 100 |
| Spekreepjes* (g) | 75 |
| Gesneden rode ui* (g) | 75 |
| Rucola* (g) | 40 |

Zelf toevoegen

| | |
|--------------|------------|
| Peper & zout | naar smaak |
|--------------|------------|

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

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

Allergenen

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



1. Voorbereiden

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

2. Beleggen

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

3. Bakken

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

4. Serveren

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

Eet smakelijk!



Flammkuchen



Biologische crème fraîche



Spekreepjes



Gesneden rode ui



Rucola



Smaakt het naar meer?

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

Voeg nog meer lekkers toe!



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





HELLO
FRESH

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kleine kom

Uit jouw keukenkastje

Wittewijnazijn, peper en zout

Ingrediënten voor 2 personen

| | |
|-------------------------------|------------|
| Witte demi-baguette (stuk(s)) | 2 |
| Tonijn in olijfolie (g) | 160 |
| Mayonaise* (g) | 50 |
| Geraspte cheddar* (g) | 50 |
| Kappertjes* (g) | 20 |
| Verge bieslook* (g) | 10 |
| Zelf toevoegen | |
| Wittewijnazijn (tl) | 1 |
| Peper & zout | naar smaak |

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

| | Per portie | Per 100g |
|----------------------|------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal) | 2774 /663 | 1183 /283 |
| Vetten (g) | 38 | 16 |
| Waaran verzadigd (g) | 8,2 | 3,5 |
| Koolhydraten (g) | 52 | 22 |
| Waaran suikers (g) | 1,0 | 0,4 |
| Vezels (g) | 4 | 2 |
| Eiwitten (g) | 27 | 11 |
| Zout (g) | 3,1 | 1,3 |

Allergenen

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

Tuna melt

gegratineerde baguette met tonijn, cheddar en kappertjes

Snelle recepten Totale tijd: 10 min.



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220 graden. Snijd de **bieslook** fijn.

2. Mengen

Meng in een kleine kom de **tonijn** met de **kappertjes**, **mayonaise** en 1 tl wittewijnazijn. Breng op smaak met peper en zout.

3. Gratineren

Halveer de **demi-baguette** door de lengte en beleg een helft met de tonijnsalade. Verdeel de **geraspte cheddar** erover. Leg de belegde helft en de onbelegde helft van de **baguette** op een bakplaat met bakpapier en bak 4 - 5 minuten in de oven (zie Tip).

Tip: Heeft jouw oven een grillfunctie? Gebruik deze dan voor een extra krokant resultaat!



Witte demi-baguette



Tonijn in olijfolie



Mayonaise



Geraspte cheddar



Kappertjes



Verge bieslook



Smaakt het naar meer?

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

Voeg nog meer lekkers toe!



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



Pizza margherita met cherrytomaten en groene pesto

met vers basilicum en mozzarella

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom

Uit jouw keukenkastje

Extra vierge olijfolie, peper en zout

Ingrediënten voor 2 personen

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

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

Allergenen

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



1. Voorbereiden

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

2. Pizza beleggen

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

3. Pizza bakken

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

4. Serveren

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

Eet smakelijk!



Pizzabodem



Passata



Rode cherrytomaten



Mozzarella



Vers basilicum



Groene pesto



Italiaanse kruidenmix



Smaakt het naar meer?

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

Voeg nog meer lekkers toe!



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





Benodigdheden

Saladekom, koekenpan

Uit jouw keukenkastje

Zonnebloemolie, witte wijnazijn, bruine basterdsuiker, mosterd, extra vierge olijfolie, peper en zout

Ingrediënten voor 2 personen

| | |
|-----------------------------|------------|
| Briochebroodjes (stuk(s)) | 2 |
| Pulled chicken* (g) | 200 |
| Rodekool en wortel* (g) | 200 |
| Barbecuesaus (zakje(s)) | 2 |
| Ui (stuk(s)) | 1 |
| Mayonaise* (g) | 50 |
| Zelf toevoegen | |
| Zonnebloemolie (el) | 1 |
| Witte wijnazijn (tl) | 2 |
| Bruine basterdsuiker (el) | ½ |
| Mosterd (tl) | 4 |
| Extra vierge olijfolie (tl) | 2 |
| Peper en zout | naar smaak |

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

| | Per portie | Per 100g |
|-----------------------|------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal) | 3097 / 740 | 749 / 179 |
| Vetten (g) | 42 | 10 |
| Waarvan verzadigd (g) | 7,2 | 1,8 |
| Koolhydraten (g) | 60 | 14 |
| Waarvan suikers (g) | 22,0 | 5,3 |
| Vezels (g) | 8 | 2 |
| Eiwitten (g) | 29 | 7 |
| Zout (g) | 3,0 | 0,7 |

Allergenen

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

Snelle recepten

Pulled chicken sandwich

2 porties | met BBQ-saus en koolsalade

Snelle recepten Totale tijd: 10 min.



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden.
Snijd de **ui** in halve ringen.

2. Pulled chicken bereiden

Haal de **pulled chicken** uit de verpakking en verdeel met behulp van 2 vorken in kleine stukken. Verhit 1 el zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **uienringen** 2 - 3 minuten. Voeg de **pulled chicken** toe en verwarm roerend 1 - 2 minuten. Voeg de **barbecuesaus**, ½ el bruine basterdsuiker en 2 tl mosterd toe en roer 1 minuut door. Bak ondertussen de **briochebroodjes** 2 - 3 minuten in de oven.

3. Salade maken

Meng in een saladekom de **mayonaise**, 2 tl witte wijnazijn, 2 tl extra vierge olijfolie en 2 tl mosterd tot een dressing. Breng op smaak met peper en zout. Meng de **rodekool en wortel** door de dressing.

4. Serveren

Snijd de **briochebroodjes** open en beleg met de **koolsalade** en **pulled chicken**. Serveer warm.

Eet smakelijk!



Briochebroodjes



Pulled chicken



Rodekool en wortel



Barbecuesaus



Ui



Mayonaise



Smaakt het naar meer?

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

Voeg nog meer lekkers toe!



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

