

# 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
<b>Zelf toevoegen</b>	
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 bosbessen

## Bakken

Totale tijd: 40 min. • Bereidingstijd: 10 min.

- 30 min. in de oven/afkoelen

## Benodigdheden

Grote kom, bakpapier, bakblik of ovenschaal van 20 x 20 cm

## Ingrediënten

	+/- 9 stuks
Pecanstukjes (g)	50
Ei* (stuk(s))	2
Kokosrasp (g)	20
Mix voor chocoladecake (g)	400
Blauwe bessen* (g)	125
Zelf toevoegen	
Roomboter (g)	40
Water (ml)	80

\* in de koelkast bewaren



## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1256 /300
Vetten (g)	12
Waarvan verzadigd (g)	5,2
Koolhydraten (g)	40
Waarvan suikers (g)	25,8
Vezels (g)	3
Eiwitten (g)	5
Zout (g)	1,2

## 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 snij 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

- Mix in een grote kom de **cakemix** met het water, de roomboter en **2 eieren** tot een egelijk beslag (zie Tip).
- Voeg 15 gram **kokosrasp**, de **pecannoten** en  $\frac{2}{3}$  van de **blauwe bessen** toe en scheep met een lepel door het beslag.

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



### 3. Bakvorm vullen

- Giet het beslag in het bakblik met bakpapier.
- 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).
- Bestrooi met de overige **blauwe bessen** en **kokosrasp**.
- Snijd in ongeveer 9 stukken en scheep ze één voor één uit het bakblik.

**Tip:** Gebruik een satéprikkertje 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!





HELLO  
FRESH

# Fonduebox | Zelfgemaakte kaasfondue van 3 kazen

4 personen | met stokbrood, charcuterie en dipgroenten

Totale tijd: 30 min. • Gebaseerd op 4 personen



Geraspte emmentaler



Geraspte gruyère



Geraspte belegen kaas



Witte wijn



Nootmuskaat



Knoflookteentje



Maizena



Baguette



Kastanjechampignons



Broccoli



Rode puntpaprika



Serranoham



Krieltjes



Achterham



Citroen



Meergranen stokbrood



Italiaanse kruiden



Rode cherrytomaatjes



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

Vergeet de kaaskorst op de bodem van de pan niet op te peuzelen. De Zwitsers noemen het kaaskorste niet voor niets 'la religieuse', ofwel 'de non'. Valt jouw broodje als eerste in de pan? Dan ben je de klos! Zing een liedje, organiseer de volgende fondue-avond of bedenk je eigen regel.



## 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

Garde, koekenpan, 2x kom, fonduepan of grote steelpan, 2x pan met deksel, keukenpapier

## Ingrediënten voor 4 personen

	4p
Geraspte emmentaler* (g)	400
Geraspte gruyère* (g)	300
Geraspte belegen kaas* (g)	100
Witte wijn (ml)	370
Nootmuskaat (mespuntje(s))	2
Knoflookteent (stuk(s))	1
Maizena (el)	2
Baguette (stuk(s))	1
Kastanjechampignons* (g)	250
Broccoli* (g)	360
Rode puntpaprika* (stuk(s))	1
Serranoham* (g)	80
Krieltjes* (g)	400
Achterham* (plak(ken))	8
Citroen (stuk(s))	¼
Meergranen stokbrood (g)	320
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½
Rode cherrytomaten (g)	250
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	1
[Zoutarm] groenteboillonblokje (stuk(s))	½
Peper & zout	naar smaak
* in de koelkast bewaren	

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	706 / 169
Vetten (g)	8
Waarvan verzadigd (g)	4,9
Koolhydraten (g)	14
Waarvan suikers (g)	0,9
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	10
Zout (g)	0,8

## Allergenen

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



### 1. Krieltjes koken

Verwarm de oven voor op 200 graden. Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **krieltjes** en verkruimel het bouillonblokje erboven. Was ondertussen de **krieltjes** en halveer eventueel de grotere **krieltjes**. Voeg toe aan de pan met kokend water en kook, afgedekt, 4 - 6 minuten (4 minuten voor beetgaar en 6 voor een zachtere bite). Giet af en laat zonder deksel uitstomen.



### 2. Broccoli koken

Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een tweede pan met deksel. Snijd ondertussen de **broccoli** in roosjes (zie Tip). Voeg de **broccoli** toe aan de pan met kokend water en kook, afgedekt, 4 - 6 minuten (4 minuten voor beetgaar en 6 voor een zachtere bite). Giet af en laat zonder deksel uitstomen.

**Tip:** De stam van de broccoli kun je ook in de kaasfondue dippen! Schil de stam, snijd in blokjes en kook mee met de broccoliroosjes.



### 4. Voorbereiden

Pers de **knoflook** of snij fijn. Verwijder de zaadlijsten van de **rode puntpaprika** en snij in stukken van 2 - 3 cm (de stukken moeten op jouw fonduevork passen). Snijd de **citroen** in 4 partjes en pers 1 **citroenpartje** uit boven een kom. Meng in een andere kom de **maizena** met ½ el water per persoon. Roer goed zodat eventuele klontjes oplossen. Rasp 2 mespuntjes **nootmuskaat**.



### 5. Fondue maken

Voeg ½ el olijfolie toe aan een fonduepan of grote steelpan en verwarm op middelhoog vuur. Bak de **knoflook** 1 - 2 minuten. Blus af met de **witte wijn** en het **citroensap** en breng aan de kook. Voeg de **nootmuskaat** toe. Voeg de **geraspte kazen** in delen toe aan de pan en laat smelten. Roer alles continu goed door met een garde. Voeg het **maizenaengsel** toe en blijf goed roeren. Breng de kaasfondue voorzichtig aan de kook, maar zet het vuur direct laag als het gaat pruttelen. Laat op laag vuur 1 - 2 minuten verder sudderen (zie Tip).

**Tip:** Laat de kaasfondue niet langer dan 2 minuten pruttelen, maar zet de pan gelijk op de gedekte tafel. De fondue kan beginnen!



### 3. Bakken

Veeg de **champignons** schoon met keukenpapier. Verhit ½ el olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **champignons** (ongesneden) 4 - 6 minuten. Voeg halverwege de **Italiaanse kruiden** toe en breng op smaak met peper en zout. Leg de **stokbroden** ondertussen in de voorverwarmde oven en bak in 5 - 6 minuten krokant en goudbruin.



### 6. Serveren

Zet de pan met kaasfondue op tafel en houd eventueel warm op een houder met een theelichtje of een rechaud (zie Tip). Serveer de **broccoli**, **champignons**, **paprika**, **cherrytomaatjes** en **krieltjes** in aparte kommen. Rol de **serranoham** en **achterham** op en leg de rolletjes op een mooi bord. Snijd de **stokbroden** in stukjes en dippen maar!

**Tip:** Heb je niets om de fonduepan warm te houden en begint de kaas al een beetje te stollen? Zet de pan dan kort terug op het vuur en verwarm al roerend tot de fondue weer zacht is.

**Eet smakelijk!**



HELLO  
FRESH

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kleine kom

## Uit jouw keukenkastje

Extra vierge olijfolie, zwarte balsamicoazijn, olijfolie, peper en zout

## Ingrediënten voor 2 personen

Avocado (stuk(s))	1
Serranoham* (g)	80
Tomaat (stuk(s))	2
Burrata* (stuk(s))	1
Witte demi-baguette (stuk(s))	2
Vers basilicum* (g)	10
Zelf toevoegen	
Extra vierge olijfolie (el)	1
Zwarde balsamicoazijn (tl)	2
Olijfolie	naar smaak
Peper en zout	naar smaak
* in de koelkast bewaren	

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3242 /775	819 /196
Vetten (g)	42	11
Waaran verzadigd (g)	13,3	3,4
Koolhydraten (g)	61	15
Waaran suikers (g)	4,9	1,2
Vezels (g)	9	2
Eiwitten (g)	33	8
Zout (g)	3,4	0,9

## Allergenen

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

# Avocadotoast met serranoham en burrata met tomaat en basilicum

Weekendrecept Totale tijd: 15 min.



### 1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220 graden. Halveer de **demi-baguette** in de lengte en besmeer de snijkanten met wat olijfolie. Breng op smaak met peper en zout. Leg de halve **baguettes** met de snijkant naar boven op een bakplaat met bakpapier en rooster 5 - 7 minuten in de oven (zie Tip). Halveer de **avocado** en verwijder de pit en schil. Snijd de **avocado** in de lengte in dunne plakjes.

**Tip:** Heb je een broodrooster of tosti-ijszer? Gebruik deze dan om de baguette te roosteren.



Avocado



Serranoham



Tomaat



Burrata



Witte demi-baguette



Vers basilicum

### 2. Tomatensalsa maken

Snijd het **basilicum** fijn. Snijd de **tomaat** in kleine blokjes. Meng in een kleine kom een dressing van 2 tl zwarte balsamicoazijn, 1 el extra vierge olijfolie en peper en zout. Meng met de **tomaat** en het **basilicum**.

### 3. Burrata scheuren

Scheur de **burrata** in kleine stukken.

### 4. Serveren

Verdeel de toasts over de borden. Verdeel de **serranoham** en de **tomatensalsa** over de toast. Leg de **avocadoplakjes** erop en garneer met de **burrata**. Breng flink op smaak met peper en zout.

**Eet smakelijk!**

**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**

	Variatie 1 per 100 g*	Variatie 2 per 100 g*	Variatie 3 per 100 g*
Energie (kJ/ kcal)	637/ 152	643/ 163	706/ 169
Vetten (g)	7,9	8,2	9,7
Waaran verzadigd (g)	3,0	3,2	3,8
Koolhydraten (g)	14,5	14,2	13,2
Waaran 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

\* een gemiddelde portiegrootte is 300 g

**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!**

# Carrot-speculaascake

met mascarpone-sinaasappeltopping

## Bakken

Totale tijd: 70 min. - 15 min. bereiden • 55 min. in de oven

## Benodigdheden

Cakeblik met een lengte van 25 cm, rasp, grote kom, kleine kom, garde

## Ingrediënten

	+/- 10 plakken
Cakemix (g)	400
Poedersuiker (g)	18
Wortel* (stuk(s))	2
Handsinaasappel* (stuk(s))	1
Mascarpone* (g)	100
Speculaaskruiden (zakje(s))	1
Zelf toevoegen	
Zonnebloemolie (el)	1
Water (ml)	160

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1110 / 265
Vetten (g)	7
Waarvan verzadigd (g)	4,3
Koolhydraten (g)	46
Waarvan suikers (g)	22
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	3
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 180 graden.
- Rasp de **wortel** met een grove rasp (zie Tip).
- Vet een rechthoekig cakeblik met een lengte van 25 cm in, of bekleed met bakpapier.

**Tip:** Heb je een keukenmachine? Dan kun je de wortel ook daarin grof raspen!

### 2. Beslag mixen

- Giet de **cakemix** in een grote kom.
- Voeg de **speculaaskruiden**, de zonnebloemolie en het water toe en mix met een (hand)mixer of garde tot een egaal beslag.

### 3. Cakevulling toevoegen

- Voeg de geraspte **wortel** toe aan het beslag en meng goed.
- Giet het beslag vervolgens in de cakevorm en bak de cake 50 - 55 min in de oven.
- Pers ondertussen een halve **sinaasappel** uit in een kleine kom. Meng de **mascarpone** door het **sinaasappelsap**, voeg 3 el poedersuiker toe en klop met een vork tot een luchtige massa. Bewaar in de koelkast.

### 4. Serveren

- Controleer na 55 minuten of de cake klaar is door er met een satéprikkertje in te prikkelen. Komt hij er schoon uit? Dan is de cake klaar. Haal hem uit de oven en laat de cake volledig afkoelen.
- Besmeer de bovenkant met de mascarpone-sinaasappeltopping.
- Snijd de cake in plakken en server.

**Eet smakelijk!**



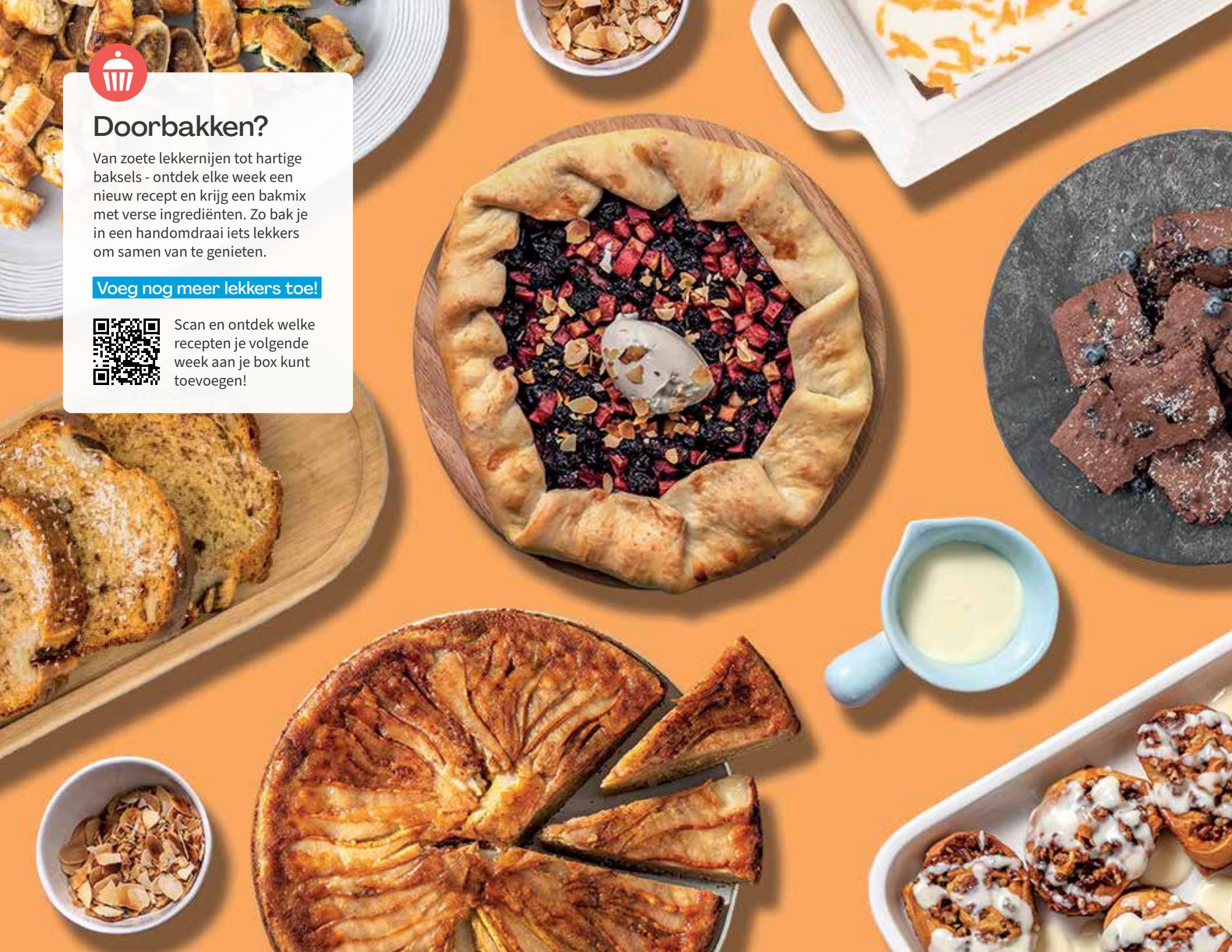
## Doorbakken?

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!



## Bakken

Totale tijd: 40 min. - 24 min. bereiden

- 16 min. in de oven

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, rasp, hoge kom, grote kom, deegroller, kleine kom, garde

## Ingrediënten

	+/- 10 stuks
Speltbloem (g)	260
Bakpoeder (zakje(s))	½
Rozijnen (g)	40
Karnemelk* (ml)	150
Slagroom* (ml)	200
Mascarpone* (g)	100
Bosbessenjam (g)	60
Citroen (stuk(s))	¼
<b>Zelf toevoegen</b>	
Roomboter (g)	70
Suiker (g)	55
Zout (tl)	1
* in de koelkast bewaren	

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1281 /306
Vetten (g)	17
Waarvan verzadigd (g)	10,6
Koolhydraten (g)	34
Waarvan suikers (g)	14,6
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	4
Zout (g)	0,9

## Allergenen

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

## Bakrecepten

# Scones met zelfgemaakte clotted cream en bosbessenjam



### 1. Beslag maken

- Verwarm de oven voor op 220 graden (hetelucht) of 240 graden (elektrisch). Haal de roomboter uit de koelkast en weeg de juiste hoeveelheid af.
- Meng in een grote kom de **bloem** met het **bakpoeder**, 40 gram suiker en een snufje zout.
- Kneed de roomboter met de hand door het droge mengsel, zodat er grove kruimels ontstaan.
- Voeg de **karnemelk** toe en kneed tot een samenhangend deeg (zie Tip).

**Tip:** Houd je van rozijnen? Voeg deze dan nu toe aan het deeg.

### 2. Scones maken

- Rol het deeg uit tot een dikte van 1½ - 2 cm.strooi wat **bloem** op je werkblad zodat het deeg niet blijft plakken.
- Steek met een vorm of drinkglas rondjes met een diameter van 4 - 5 cm uit het deeg en leg ze op een bakplaat met bakpapier (zie Tip).
- Bak de scones 10 - 16 minuten in de oven, of tot ze een licht gebruind korstje hebben. Houd de oven goed in de gaten en controleer de scones na 10 minuten.

**Tip:** Heb je een ei in huis? Klop het ei los en besmeer de bovenkant van de scones met het ei voor een mooi glanzend korstje.

### 3. Toppings voorbereiden

- Schenk de **slagroom** in een hoge kom en voeg 15 gram suiker toe. Klop met een garde of (hand)mixer tot stevige **slagroom**.
- Rasp de schil van de **citroen** met een fijne rasp. Pers ¼ **citroen** uit boven een kleine kom.
- Voeg de geklopte **slagroom**, de geraspte **citroenschil** en de **mascarpone** toe aan een kom en meng goed met een garde (zie Tip). Meng in de kleine kom de **bosbessenjam** met het **citroensap**. Bewaar het roommengsel en de **jam** in de koelkast tot serveren.

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

### 4. Serveren

- Laat de scones goed afkoelen en serveer ze daarna op een schaal met de zelfgemaakte clotted cream en de **bosbessenjam**.

**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!





Smoothiebox

## Begin de dag vol vitaminen!

1

### Ananas-wortelsmoothie

2 porties | met sinaasappelsap

2

### Avocado-mangosmoothie

2 porties | met sinaasappelsap en kokosmelk

3

### Mango-komkommersmoothie

2 porties | met munt, kokosmelk en limoen

## Ananas-wortelsmoothie

2 porties | met sinaasappelsap

10 min.



#### Benodigdheden

Staafmixer of blender, hoge kom

#### Ingrediënten

Wortel* (stuk(s))	1
Handsinaasappel* (stuk(s))	2
Ananas* (g)	200
Verge gember* (tl)	2½

\* in de koelkast bewaren

#### Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	841 /201	288 /69
Vetten (g)	3	1
Waarvan verzadigd (g)	0,5	0,2
Koolhydraten (g)	37	13
Waarvan suikers (g)	33,7	11,5
Vezels (g)	8	3
Eiwitten (g)	3	1
Zout (g)	0,1	0

#### Allergenen

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

- Schil de **wortel** en **1/2 stuk gember** en snijd in blokjes.
- Snijd **2 sinaasappels** doormidden. Pers de **sinaasappels** uit boven de blender of een hoge kom.
- Voeg de **wortel, gember** en **ananas** toe.
- Pureer met de blender of staafmixer tot een dikke smoothie.
- Verdeel de smoothie over 2 glazen.

## Contact

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

# Avocado-mangosmoothie

2 porties | met sinaasappelsap en kokosmelk

10 min.



## Benodigdheden

Staafmixer of blender, hoge kom

## Ingrediënten

Avocado* (stuk(s))	1
Mango* (stuk(s))	1
Handsinaasappel* (stuk(s))	1
Kokosmelk (ml)	250

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2255 / 539	564 / 135
Vetten (g)	42	11
Waarvan verzadigd (g)	22,1	5,5
Koolhydraten (g)	30	8
Waarvan suikers (g)	26,5	6,6
Vezels (g)	7	2
Eiwitten (g)	5	1
Zout (g)	0,1	0

## Allergenen

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

# Mango-komkommersmoothie

2 porties | met munt, kokosmelk en limoen

10 min.



## Benodigdheden

Staafmixer of blender, hoge kom

## Ingrediënten

Mango* (stuk(s))	1
Spinazie* (g)	50
Verge munt* (g)	10
Limoen* (stuk(s))	1
Komkommer* (stuk(s))	½
Kokosmelk (ml)	250

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1364 / 326	371 / 89
Vetten (g)	23	6
Waarvan verzadigd (g)	19,8	5,4
Koolhydraten (g)	23	6
Waarvan suikers (g)	18	4,9
Vezels (g)	4	1
Eiwitten (g)	4	1
Zout (g)	0,1	0

## Allergenen

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

1. Schil 1 **mango** en snijd het vruchtvlees klein.

2. Pluk de blaadjes van de **munt**.

3. Snijd ½ **komkommer** in blokjes.

4. Voeg de **mango**, **spinazie**, **munt**, **komkommer** en 250 ml **kokosmelk** toe aan een hoge kom of blender.

5. Pers ½ **limoen** uit boven de blender.

6. Pureer met de blender of een staafmixer tot een dikke smoothie.

7. Verdeel de smoothie over 2 glazen.

**Eet smakelijk!**



# Loaded nacho's met pulled chicken

4 porties | met zelfgemaakte guacamole, jalapeño's en cheddar

Totale tijd: 30 min.



Geraspte cheddar



Gesneden jalapeño's



Bosui



Avocado



Sjalot



Limoen



Tomaat



Knoflookteentjes



Pulled chicken



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* (stuk(s))	4
Avocado (stuk(s))	2
Sjalot (stuk(s))	1
Limoen (stuk(s))	1
Tomaat (stuk(s))	1
Knoflookteent (stuk(s))	1
Pulled chicken* (g)	100
Biologische zure room* (g)	100
Sweet chili tortillachips (g)	300
Zelf toevoegen	
Peper & zout	naar smaak
* in de koelkast bewaren	



## 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 **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!



**HELLO  
FRESH**

# Kaiserschmarrn

2 porties | met huisgemaakte cranberrycompote

## Benodigdheden

Koekenpan met deksel, 2x grote kom, handmixer, steelpan, kleine kom, spatel

## Ingrediënten

Gedroogde cranberry's (g)	80
Kristalsuiker (g)	60
Gemalen kaneel (tl)	1
Rozijnen (g)	20
Ei* (stuk(s))	2
Biologische halfvolle melk* (ml)	200
Tarwebloem (g)	100
Poedersuiker (g)	100
Zelf toevoegen	
Water (ml)	200
Zout	snufje
[Plantaardige] roomboter (el)	1

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3620 / 865	812 / 194
Vetten (g)	15	3
Waarvan verzadigd (g)	6,7	1,5
Koolhydraten (g)	164	37
Waarvan suikers (g)	118,9	26,7
Vezels (g)	5	1
Eiwitten (g)	18	4
Zout (g)	0,3	0,1

## Allergenen

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

Totale tijd: 25 min.



### 1. Voorbereiden

- Meng in een steelpan op middelhoog vuur de **gedroogde cranberry's**, 2 el **kristalsuiker**, 1 tl **kaneel** en 200 ml water.
- Roer regelmatig en laat 10 - 15 minuten zachtjes koken, of tot de **cranberry's** openbarsten. Laat afkoelen tot de compote dikker wordt.
- Week in een kleine kom met water de **rozijnen**.
- Scheid het **eiwit** van de dooier en bewaar beide in aparte grote kommen.



Gedroogde cranberry's



Kristalsuiker

### 2. Beslag maken

- Klop met een mixer het **eiwit** en een snufje zout, tot er stevige pieken ontstaan.
- Meng de **eidoiers** met 20 g **kristalsuiker** 4 - 5 minuten tot een luchtige en romige massa. Voeg beetje bij beetje de **melk** en de **bloem** toe en meng goed.
- Spatel voorzichtig het **eiwit** erdoor tot er geen grote klonten **eiwit** meer over blijven.



Gemalen kaneel



Rozijnen

### 3. Bakken

- Verhit in een koekenpan met deksel en een dikke bodem ½ el roomboter op middelhoog vuur.
- Giet het beslag in de pan, dek af en kook 3 - 5 minuten, of tot goudbruin. Strooi na 3 minuten de **rozijnen** erover.
- Snijd, wanneer de onderkant goudbruin is, de kaiserschmarrn in vieren. Draai om en kook 3 minuten verder, of tot goudbruin.
- Scheur de kaiserschmarrn in hapklare stukjes.



Ei



Biologische halfvolle melk

### 4. Serveren

- Voeg 1 el **kristalsuiker** en ½ el roomboter toe aan de koekenpan. Zet het vuur middelhoog en scheep de stukken 3 - 4 minuten om, of tot de **suiker** is gekaramelliseerd.
- Verdeel de kaiserschmarrn over diepe borden.
- Strooi de **poedersuiker** erover en serveer met de cranberrycompote.

**Eet smakelijk!**



Tarwebloem



Poedersuiker



## 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!



## Pizzetta's

caprese, funghi en serranoham

### Bakken

Totale tijd: 25 min. • Bereidingstijd: 15 min.

• 10 min. in de oven

### Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, deegroller, kleine kom

### Ingrediënten

	+/- 15 stuks
Pizzadeeg* (stuk(s))	2
Passata (g)	200
Knoflookteentje (stuk(s))	1
Italiaanse kruiden (zakje(s))	1
Mozzarella* (bol((len)))	1
Serranoham* (g)	40
Champignons* (g)	65
Ui (stuk(s))	½
Geraspte Italiaanse kaas* (g)	25
Parmigiano reggiano* (stuk(s))	1
Groene pesto* (g)	40
*in de koelkast bewaren	

### Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	929 /222
Vetten (g)	9
Waarvan verzadigd (g)	3,6
Koolhydraten (g)	23
Waarvan suikers (g)	2
vezels (g)	3
Eiwitten (g)	11
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 200 graden.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn en meng in een kleine kom met de **passata** en de **Italiaanse kruiden**.
- Snijd de **rode ui** in dunne ringen en de **champignons** in dunne plakjes.
- Scheur of snijd de **mozzarella** in heel kleine stukken.

### 2. Pizzetta's maken

- Rol het **pizzadeeg** uit.
- Gebruik de bovenkant van een drinkglas om ongeveer 15 kleine rondjes uit het **pizzadeeg** te drukken (zie Tip). Maak van het overige **deeg** een bolletje en rol uit met een deegroller. Probeer hier nog een rondje uit te snijden.
- Leg de stukken **deeg** op een bakplaat met bakpapier.

**Tip:** Heb je een ronde steekvorm? Gebruik deze dan om de rondjes mee uit te snijden.

### 3. Pizzetta's beleggen

- Besmeer alle rondjes **deeg** met 1 el **tomatensaus**. Beleg vervolgens 3 verschillende soorten pizzetta's. Gebruik telkens 5 of 6 rondjes deeg.
- Voor caprese: beleg met de helft van de **mozzarella** en besprenkel met de **pesto**.
- Voor serranoham: beleg met de andere helft van de **mozzarella**.
- Voor funghi: beleg met de **champignons** en **rode ui** en bestrooi met de **geraspte kaas**.

### 4. Pizzetta's bakken

- Bak de pizzetta's 8 - 10 minuten in de oven.
- Haal uit de oven en maak de serranoham pizzetta's af door ze te beleggen met de **serranoham**.
- Rasp de **parmigiano reggiano**. Garneer alle pizzetta's met de **kaas**. Serveer warm.

**Eet smakelijk!**



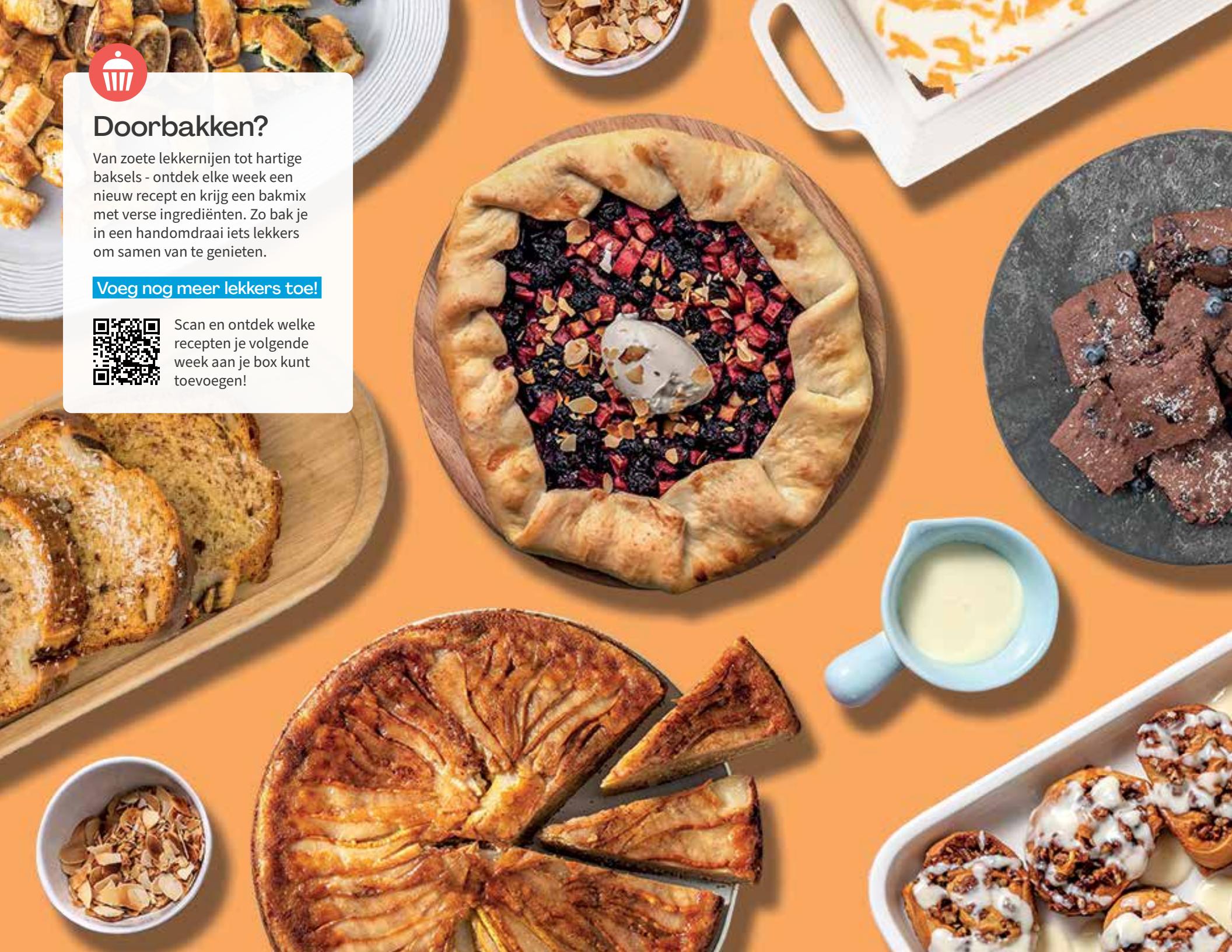
## Doorbakken?

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!



## Bakken

Totale tijd: 50 min.

Bereidingsijd: 15 min.

In de oven: 35 min.

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, vetvrije kom, mixer, grote kom

## Ingrediënten

	6 porties
Bladerdeeg* (rol(len))	1
Appel* (stuk(s))	3
Citroen* (stuk(s))	½
Kristalsuiker (g)	125
Gemalen kaneel (tl)	3
Rozijnen (g)	80
Amandelschaafsel (g)	40
Slagroom* (ml)	200
Poedersuiker (g)	100
<b>Zelf toevoegen</b>	
Bloem (el)	2

\*in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1104 / 264
Vetten (g)	12
Waarvan verzadigd (g)	5,9
Koolhydraten (g)	35
Waarvan suikers (g)	25,4
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	3
Zout (g)	0,2

## Allergenen

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

# Bakbox | Apfelstrudel van bladerdeeg

met amandelschaafsel, rozijnen en slagroom



### 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Rol het **bladerdeeg** uit en leg op een bakplaat met bakpapier.
- Schil de **appels**, verwijder het klokhuis en snijd in plakjes. Voeg de **appels** toe aan een grote kom.
- Pers een halve **citroen** uit en meng het **citroensap** met de **appelschijfjes**.

### 2. Vulling maken

- Meng in een kom 100 g **kristalsuiker** met het **kaneel** en de bloem.
- Voeg de **rozijnen**, **geschaafde amandelen** en bloem toe aan de **appel** en meng goed.
- Verdeel het appelmengsel in een strook in de lengte over het midden van het **bladerdeeg**. Laat de uiteinden vrij.

### 3. Bakken

- Vouw de boven- en onderkant van het deeg over de appelvulling, zorg ervoor dat de randen elkaar overlappen en vouw vervolgens de zijkanten dicht. Druk de randen goed aan.
- Draai de apfelstrudel om, zodat de naad aan de onderkant ligt. Prik met een vork enkele gaatjes in de bovenkant van de strudel.
- Bak de strudel 30 - 35 minuten in de oven.

### 4. Serveren

- Meng ondertussen de **slagroom** en 1 el kristalsuiker in een schone, vetvrije hoge kom (zie Tip).
- Klop de **slagroom** met een mixer tot stevige pieken.
- Strooi de **poedersuiker** over de apfelstrudel.
- Snijd de apfelstrudel in dikke plakken en serveer met de **slagroom**.

**Tip:** Voeg eventueel meer suiker toe.

**Eet smakelijk!**



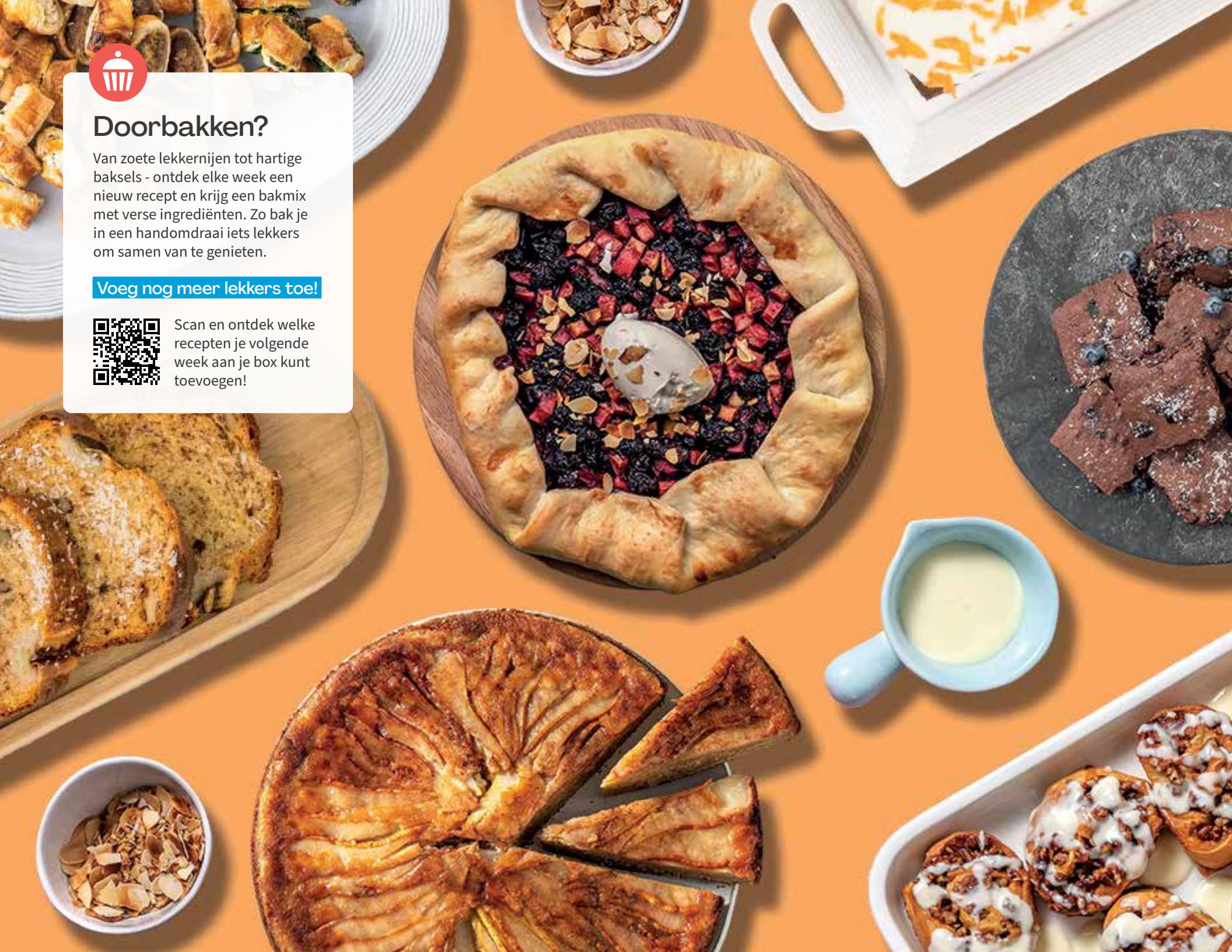
## Doorbakken?

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!



# 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!





# Verge tomatensoep met gehaktballetjes en 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
Verge tomatensoep met gehaktballetjes* (ml)	1000
Zelf toevoegen	
Extra vierge olijfolie (el)	1
Peper en zout	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

### Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	464 /111
Vetten (g)	5
Waarvan verzadigd (g)	2,1
Koolhydraten (g)	11
Waarvan suikers (g)	2,9
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	4
Zout (g)	0,9

### Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Halveer de **tomaten**.
- Scheur de **mozzarella** in kleine stukjes.
- Leg de helften van het **brood** op een bakplaat met bakpapier en verdeel de **passata** erover.
- 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 helften van het **brood** op een bakplaat met bakpapier en verdeel de **passata** erover.
- Leg daarop de **mozzarella** en de **tomaten**.

### 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 bord.
- Verdeel de **tomatensoep** over diepe borden. Serveer het **brood** met de **soep**.



Witte demi-baguette



Vers basilicum



Passata



Italiaanse kruiden



Mini-romatomaten



Mozzarella



Verge tomatensoep met gehaktballetjes

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!



## 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



Verse bladpeterselie en koriander



Rode cherrytomaten



Ei

### 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.

### 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!





# Verse tomatensoep met gehaktballetjes en baguette caprese

## 2 porties

### Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, saladekom, soeppan

### Ingrediënten

Mozzarella* (bol(len))	2
Tomaat (stuk(s))	4
Vers basilicum* (g)	10
Witte demi-baguette (stuk(s))	2
Rucola en veldsla* (g)	40
Pesto genovese* (g)	40
Balsamicocrème (ml)	8
Verse tomatensoep met gehaktballetjes* (ml)	1000
Zelf toevoegen	
Extra vierge olijfolie (el)	1
Wittewijnazijn (tl)	1
Peper en zout	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

### Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	521 /125
Vetten (g)	7
Waaran verzadigd (g)	2,8
Koolhydraten (g)	10
Waaran suikers (g)	2,6
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. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Scheur de **mozzarella** in stukken en snijd de **tomaat** in plakken.
- Snijd het **basilicum** in reepjes.

### 2. Afbakken

- Bak de **demi-baguette** 6 minuten in de oven.
- Meng ondertussen in een saladekom per persoon:  $\frac{1}{2}$  el extra vierge olijfolie en 1 tl wittewijnazijn.
- Voeg de **slamix** toe en meng met de dressing. Breng op smaak met peper en zout.

### 3. Broodje beleggen

- Snijd de **baguette** open en besmeer met de **groene pesto**.
- Beleg vervolgens met de salade, **tomaat**, **mozzarella** en het **verse basilicum**.
- Besprengel met de **balsamicocrème** en  $\frac{1}{2}$  el extra vierge olijfolie per persoon.
- Breng op smaak met peper en zout.

### 4. Soep opwarmen en serveren

- Verwarm ondertussen de **tomatensoep** in een soeppan op middelhoog vuur.
- Verdeel de **tomatensoep** over diepe borden.
- Serveer met de **baguette** caprese.

**Eet smakelijk!**



Mozzarella



Tomaat



Vers basilicum



Witte demi-baguette



Rucola en veldsla



Pesto genovese



Balsamicocrème



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!





**HELLO  
FRESH**

# Pokébowl met garnalen en avocado

2 porties | met srirachamayo en furikake

## Benodigdheden

Kom, koekenpan, pan met deksel

## Ingrediënten

Sushirijst (g)	150
Avocado (stuk(s))	1
Komkommer* (stuk(s))	1
Wittekool en wortel* (g)	100
Gemarineerde garnalen* (g)	160
Sriracha-mayo* (g)	50
Furikake (zakje(s))	1
Zelf toevoegen	
Witte balsamicoazijn (el)	2
Suiker (tl)	2
Olijfolie (el)	1
Peper en zout	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3125 /747	740 /177
Vetten (g)	41	10
Waarvan verzadigd (g)	4,5	1,1
Koolhydraten (g)	73	17
Waarvan suikers (g)	11,3	2,7
Vezels (g)	6	1
Eiwitten (g)	19	4
Zout (g)	1,4	0,3

## Allergenen

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

Snelle recepten | Totale tijd: 15 min.



### 1. Rijst koken

- Breng 350 ml water met een snufje zout aan de kook in een pan met deksel en kook de **sushirijst** 12 – 15 minuten op laag vuur.
- Draai daarna het vuur uit, dek de pan af en zet opzij tot serveren.

### 2. Groenten snijden

- Halveer de **avocado** en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakken. Snijd de **komkommer** in blokjes.
- Meng in een kom 1 el witte wijnazijn met 1 tl suiker. Voeg de **wortel-koolmix** toe aan de kom en breng op smaak met peper en zout. Meng goed door. Zet opzij tot serveren en scheep af en toe om.

### 3. Garnalen bakken

- Verhit 1 el olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de **garnalen** in 2 - 3 minuten gaar, haal uit de pan en houd apart.

### 4. Serveren

- Roer de **rijst** los met een vork en roer de overige witte wijnazijn en suiker erdoor.
- Serveer de **rijst** in kommen en beleg met de **garnalen**, **komkommer**, **avocado** en **wortel-koolmix**.
- Besprenkel met de **srirachamayo** en garneer met de **furikake**.

**Eet smakelijk!**



Sushirijst



Avocado



Komkommer



Wittekool  
en wortel



Gemarineerde  
garnalen



Sriracha-mayo



Furikake



## 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, saladekom

## Uit jouw keukenkastje

Extra vierge olijfolie, peper en zout

## Ingrediënten voor 2 personen

Groene pesto* (g)	40
Rucola en veldsla* (g)	40
Witte demi-baguette (stuk(s))	2
Crema di balsamico (g)	8
Mozzarella* (bol(len))	2
Tomaat (stuk(s))	4
Vers basilicum* (g)	10
Zelf toevoegen	
Extra vierge olijfolie (el)	1
Wittewijnazijn (tl)	1
Peper & zout	naar smaak

\*in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3423 /818	765 /183
Vetten (g)	44	10
Waarvan verzadigd (g)	18,1	4,0
Koolhydraten (g)	65	15
Waarvan suikers (g)	8,8	2,0
Vezels (g)	7	2
Eiwitten (g)	37	8
Zout (g)	2,4	0,5

## Allergenen

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

# Baguette caprese

met pesto, mozzarella en vers basilicum

Snelle recepten Totale tijd: 10 min.



### 1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Scheur de **mozzarella** in stukken en snijd de **tomaat** in plakken. Snijd het **basilicum** in reepjes.

### 2. Afbakken

Bak de **demi-baguette** 6 minuten in de oven. Houd je van een warm broodje? Besmeer de **demi-baguette** dan eerst met de **pesto** en beleg met de **tomaat**, **mozzarella** en het **verse basilicum**. Leg de belegde baguette op een bakplaat met bakpapier en bak 6 minuten in de oven. Ga daarna verder met de volgende stap.

### 3. Salade maken

Meng ondertussen in een saladekom per persoon:  $\frac{1}{2}$  el extra vierge olijfolie en 1 tl wittewijnazijn. Voeg de **slamix** toe en meng met de dressing. Breng op smaak met peper en zout.

### 4. Broodje beleggen

Snijd de **baguette** open, als je deze nog niet hebt belegd, en besmeer met de **groene pesto**. Beleg vervolgens met de **slamix**, **tomaat**, **mozzarella** en het **verse basilicum**. Besprenkel met de **crema di balsamico** en  $\frac{1}{2}$  el extra vierge olijfolie per persoon. Breng op smaak met peper en zout.

**Eet smakelijk!**



Groene pesto



Rucola en veldsla



Witte demi-baguette



Crema di balsamico



Mozzarella



Tomaat



Verse 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!





# Verge ravioli met groene pesto

met semi-gedroogde tomaat, rucola en Parmigiano Reggiano

## Benodigdheden

Pan met deksel

## Uit jouw keukenkastje

Peper en zout

## Ingrediënten voor 2 personen

Ravioli met spinazie en ricotta* (g)	280
Groene pesto* (g)	80
Rucola* (g)	40
Zongedroogde tomaten* (g)	50
Parmigiano Reggiano* (stuk(s))	1
Zelf toevoegen	
Peper & zout	naar smaak

\*in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2547 /609	1072 /257
Vetten (g)	37	16
Waarvan verzadigd (g)	11	4,6
Koolhydraten (g)	46	19
Waarvan suikers (g)	3,5	1,5
Vezels (g)	3	1
Eiwitten (g)	21	9
Zout (g)	1,7	0,7

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel. Snijd de **zongedroogde tomaten** in reepjes.

### 2. Koken

Haal de **ravioli** voorzichtig los van elkaar. Voeg de **ravioli** toe aan de pan met kokend water. Kook in 4 - 6 minuten gaar. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.

### 3. Mengen

Meng de **groene pesto** en de **zongedroogde tomaat** voorzichtig door de **ravioli** in de pan. Breng op smaak met peper en zout. Rasp de **Parmigiano Reggiano** boven een kleine kom.

### 4. Serveren

Verdeel de **ravioli** over de borden. Strooi de **kaas** erover en garneer met de **rucola**.

**Eet smakelijk!**



Ravioli met spinazie en ricotta



Groene pesto



Rucola



Zongedroogde tomaten  
Parmigiano Reggiano





## 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

Grote pan, steelpan met deksel, bakplaat met bakpapier, schuimspaan, kleine kom, garde, bord, keukenpapier

## Ingrediënten voor 2 personen

Avocado (stuk(s))	2
Witte demi-baguette (stuk(s))	2
Ei* (stuk(s))	4
Limoen (stuk(s))	1
Rode cherrytomaten (g)	125
Knoflookteent (stuk(s))	1
Feta* (g)	50
Verge bladpeterselie en koriander* (g)	10
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	1
Wittewijnazijn (el)	4
Peper & zout	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4218/1008	711/170
Vetten (g)	64	11
Waarvan verzadigd (g)	13,1	2,2
Koolhydraten (g)	67	11
Waarvan suikers (g)	5,8	1,0
Vezels (g)	13	2
Eiwitten (g)	34	6
Zout (g)	2,3	0,4

## Allergenen

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

# Smashed avocado toast met ei en cherrytomaten met verse kruiden, limoen en feta

Snelle recepten 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 de **baguette** op een bakplaat met bakpapier en rooster 5 - 7 minuten in de oven (zie Tip). 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. Snijd de andere helft van de **limoen** in partjes.

**Tip:** Heb je een broodrooster of tosti-ijzer? Gebruik deze dan om de baguette te roosteren.



Avocado



Witte demi-baguette

### 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.



Ei



Limoen

### 3. Eieren pocheren

Breng een grote pan met water aan de kook (scan voor kooktips!). Voeg de wittewijnazijn toe aan het water zodra het kookt. 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 één voor één in het midden van de draaikolk vallen en zet het vuur laag. Kook tot het eiwit volledig gaar en stevig is. Dit duurt ongeveer 2 - 3 minuten (zie Tip). Gebruik een schuimspaan om elk **ei** voorzichtig uit de pan te halen en leg op een bord met keukenpapier.

**Tip:** Het eigeel blijft op deze manier vloeibaar. Heb je liever een iets steviger eigeel? Kook dan 1 minuut langer.



Rode cherrytomaten



Knoflookteent

### 4. Serveren

Verdeel de toast over de borden. Pel de **knoflook**, snijd doormidden en wrijf de toast in met een beetje **knoflook** (zie Tip). 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.

**Tip:** Geen liefhebber van rauwe knoflook? Laat de knoflook dan achterwege.



Scan mij voor extra kooktips!



Feta



Verse bladpeterselie en koriander



## 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
<b>Zelf toevoegen</b>	
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!





**HELLO  
FRESH**

# Turks broodje met kip kebab en yoghurt-knoflooksaus met feta en tomaat

## Benodigdheden

Koekenpan, 2x kleine kom

## Uit jouw keukenkastje

Olijfolie, rodewijnazijn, peper en zout

## Ingrediënten voor 2 personen

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

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2763 / 660	649 / 155
Vetten (g)	30	7
Waarvan verzadigd (g)	14,2	3,3
Koolhydraten (g)	56	13
Waarvan suikers (g)	7,6	1,8
Vezels (g)	4	1
Eiwitten (g)	39	9
Zout (g)	2,7	0,7

## Allergenen

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

**Snelle recepten** Totale tijd: 10 min.



### 1. Voorbereiden

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

### 2. Kipshoarma bakken

- Verhit de olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de **kippendijreepjes** met de helft van de **ui** in 6 - 8 minuten gaar (zie Tip).

**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 kipshoarma.

### 3. Ui mengen

- Meng ondertussen in een kleine kom de overige **ui** met de rodewijnazijn en breng op smaak met peper en zout.
- Meng in een andere kleine kom de **yoghurt** met de **knoflook** en **peterselie** en breng de **knoflooksaus** op smaak met peper en zout.
- 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 **kippendijreepjes**.
- Garneer met de **knoflooksaus**, **feta**, **tomaat**, **ui** en **salademix**.

**Eet smakelijk!**



Mini Turks brood



Kippendijreepjes met kebabkruiden



Yoghurt Griekse stijl



Feta



Tomaat



Ui



Radicchio en ijsbergsla



Knoflookteent



Verge bladpeterselie



## 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 gerookte zalm met kappertjes

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier

## Ingrediënten voor 2 personen

Flammkuchen* (stuk(s))	2
Koudgerookte zalm* (g)	120
Biologische zure room* (g)	100
Kappertjes* (g)	20
Ui (stuk(s))	1
Citroen (stuk(s))	1
Zelf toevoegen	
Peper & zout	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1774 /424	622 /149
Vetten (g)	14	5
Waarvan verzadigd (g)	4,9	1,7
Koolhydraten (g)	51	18
Waarvan suikers (g)	3,8	1,3
Vezels (g)	3	1
Eiwitten (g)	23	8
Zout (g)	2,3	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. Snijden

Snijd de **ui** in halve ringen. Besmeer de **flammkuchen** met de **zure room**, maar houd 1 el apart voor de garnering. Beleg de **flammkuchen** met de **ui** en **kappertjes**. Breng op smaak met peper en zout.

### 3. Bakken

Bak de **flammkuchen** in 8 - 10 minuten goudbruin in de oven. Snijd de **citroen** in partjes.

### 4. Serveren

Snijd de **flammkuchen** in stukken. Beleg met de **gerookte zalm** en verdeel de overige **zure room** erover. Serveer de **citroenpartjes** ernaast.

**Eet smakelijk!**



Flammkuchen



Koudgerookte zalm



Biologische zure room



Kappertjes



Rode ui



Citroen



## 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!





# Roze smoothiebowl

## met verse frambozen en banaan

### Benodigdheden

Blender of hoge kom met staafmixer

### Uit jouw keukenkastje

Honing

### Ingrediënten voor 2 personen

Banaan (stuk(s))	1
Frambozen* (g)	125
Biologische volle yoghurt* (g)	150
Groene kiwi* (stuk(s))	1
Zelf toevoegen	
Honing (el)	2

\* in de koelkast bewaren

### Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	952 /227	389 /93
Vetten (g)	7	3
Waarvan verzadigd (g)	3,9	1,6
Koolhydraten (g)	35	14
Waarvan suikers (g)	31,3	12,8
Vezels (g)	3	1
Eiwitten (g)	5	2
Zout (g)	0,1	0,0

### Allergenen

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



#### 1. Snijden

Schil de **kiwi** en snijd in plakjes. Snijd de helft van de **banaan** in grove stukken en de andere helft in plakjes.

#### 2. Garnering voorbereiden

Houd de **kiwi**, **banaanplakjes** en enkele **frambozen** apart om te garneren.

#### 3. Mixen

Voeg de stukken **banaan**, 100 g **frambozen**, 150 g **volle yoghurt** en 2 el honing toe aan een blender of hoge kom. Mix met de blender of staafmixer tot een dikke smoothie.

#### 4. Serveren

Verdeel de smoothie over diepe borden of kommen. Garneer met de overige **kiwi**, **banaan** en **frambozen**.

**Eet smakelijk!**



Banaan



Frambozen



Biologische volle yoghurt



Groene kiwi



## 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 **rodekoel 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!





# Frisse wraps met tonijn, mango en avocado met koriander, munt en bosui

## Benodigdheden

Grote kom

## Uit jouw keukenkastje

Peper en zout

## Ingrediënten voor 2 personen

Tonijn (blik(ken))	1
Mango (stuk(s))	1
Bosui* (bosje(s))	½
Verge koriander en munt* (g)	10
Mayonaise* (g)	50
Little gem (stuk(s))	2
Avocado (stuk(s))	1
Witte tortilla (stuk(s))	4
Zelf toevoegen	

Peper en zout naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3167 /757	637 /152
Vetten (g)	44	9
Waarvan verzadigd (g)	4,9	1,0
Koolhydraten (g)	64	13
Waarvan suikers (g)	18,7	3,8
Vezels (g)	10	2
Eiwitten (g)	23	5
Zout (g)	1,8	0,4

## Allergenen

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

Snelle recepten Totale tijd: 15 min.



### 1. Voorbereiden

Snijd de **bosui** in dunne ringen. Snijd de **koriander** en **munt** grof. Schil de **mango** en snijd het vruchtvlees in reepjes. Giet de **tonijn** af.

### 2. Tonijnsalade maken

Voeg de **tonijn** toe aan een grote kom. Voeg de **mayonaise**, de **bosui**, **koriander** en **munt** toe en meng goed. Breng op smaak met peper en zout.

### 3. Snijden

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.

### 4. Wraps maken

Leg 2 - 3 **little gem**-blaadjes 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!



Tonijn



Mango



Bosui



Verge koriander en munt



Mayonaise



Little gem



Avocado



Witte tortilla



## 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!

