

# Bananenbrood met pecannoten

met dadels en rozijnen

## Bakken

Totale tijd: 60 min. - 5 min. bereiden

- 55 min. in de oven.

## Benodigdheden

Kom, cakeblik met een lengte van 25 cm, staafmixer, grote kom, bakpapier

## Ingrediënten

	+/- 10 plakken
Bananenbroodmix (g)	400
Banaan (stuk(s))	3
Gemalen kaneel (tl)	3
Pecanstukjes (g)	50
Dadelstukjes (g)	40
Rozijnen (g)	40
Zelf toevoegen	
Zonnebloemolie (ml)	100
Honing (el)	3
Water (ml)	90

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1273 / 304
Vetten (g)	13,2
Waarvan verzadigd (g)	2
Koolhydraten (g)	40,4
Waarvan suikers (g)	25,1
Vezels (g)	1,6
Eiwitten (g)	4,6
Zout (g)	0,5

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 160 graden.
- Week de **dadelstukjes** en **rozijnen** in een kom met water.
- Prak 2 **bananen** fijn met een vork (zie Tip). Voeg de **honing** en **kaneel** toe en meng goed door elkaar.

**Tip:** Hoe bruiner en rijper de bananen, hoe zoeter de cake. Je kunt je bananen sneller laten rijpen door ze naast een avocado te leggen of in een krant te wikkelen. Zijn je bananen toch nog erg hard, dan kun je ze ook pureren met een staafmixer of een keukenmachine.

### 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 zonnebloemolie en het water. Mix het geheel met een staafmixer.
- Voeg de **pecanstukjes**, **rozijnen** en **dadelstukjes** toe en meng goed.

### 3. Bananenbrood bakken

- Giet het beslag in het cakeblik.
- Halveer de derde **banaan** in de lengte en 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 prikken. Komt hij er droog uit? Dan is het bananenbrood klaar!
- Haal uit de oven en laat het bananenbrood 15 minuten afkoelen in het blik.

**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!





**HELLO  
FRESH**

## Bakken

Totale tijd: 40 min. - 15 min. bereiden • 25 min. in de oven

## Benodigdheden

Grote kom, ovenschaal, bakpapier

## Ingrediënten

	+/- 9 stuks
Ei* (stuk(s))	2
Mix voor chocoladecake (g)	400
Walnootstukjes (g)	40
Melkchocoladedruppels (g)	100
Witte-chocoladedruppels (g)	100
Zelf toevoegen	
Water (ml)	80
[Plantaardige] roomboter (g)	40

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1596 /381
Vetten (g)	17,4
Waaran verzadigd (g)	8,6
Koolhydraten (g)	48
Waaran suikers (g)	34,1
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	6,7
Zout (g)	1,3

## Allergenen

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

# Luchtige brownies met walnoten

met stukjes melkchocolade en witte chocolade



### 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 rechthoekige ovenschaal.

### 2. Beslag mixen

- Mix in een grote kom het water, de **eieren**, de roomboter en de **cakemix** tot een egaal beslag (zie Tip).
- Voeg  $\frac{2}{3}$  van de **walnoten** en  $\frac{1}{3}$  van de **witte-** en **melkchocoladedruppels** toe aan het beslag.

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

### 3. Bakken

- Giet het beslag in het bakblik met bakpapier.
- Bestrooi met de overige **walnoten** en **witte-** en **melkchocoladedruppels**.
- Bak de brownie 22 - 27 minuten in de oven (zie Tip).
- De brownie is klaar wanneer er barstjes in de bovenkant zijn ontstaan.

**Tip:** Houd je van een smeuïge brownie? Houd dan de kortere baktijd aan.

### 4. Serveren

- Haal de brownie uit de oven en laat 5 minuten afkoelen (zie Tip).
- Snijd in circa 9 stukken en scheep 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 verder.

**Eet smakelijk!**



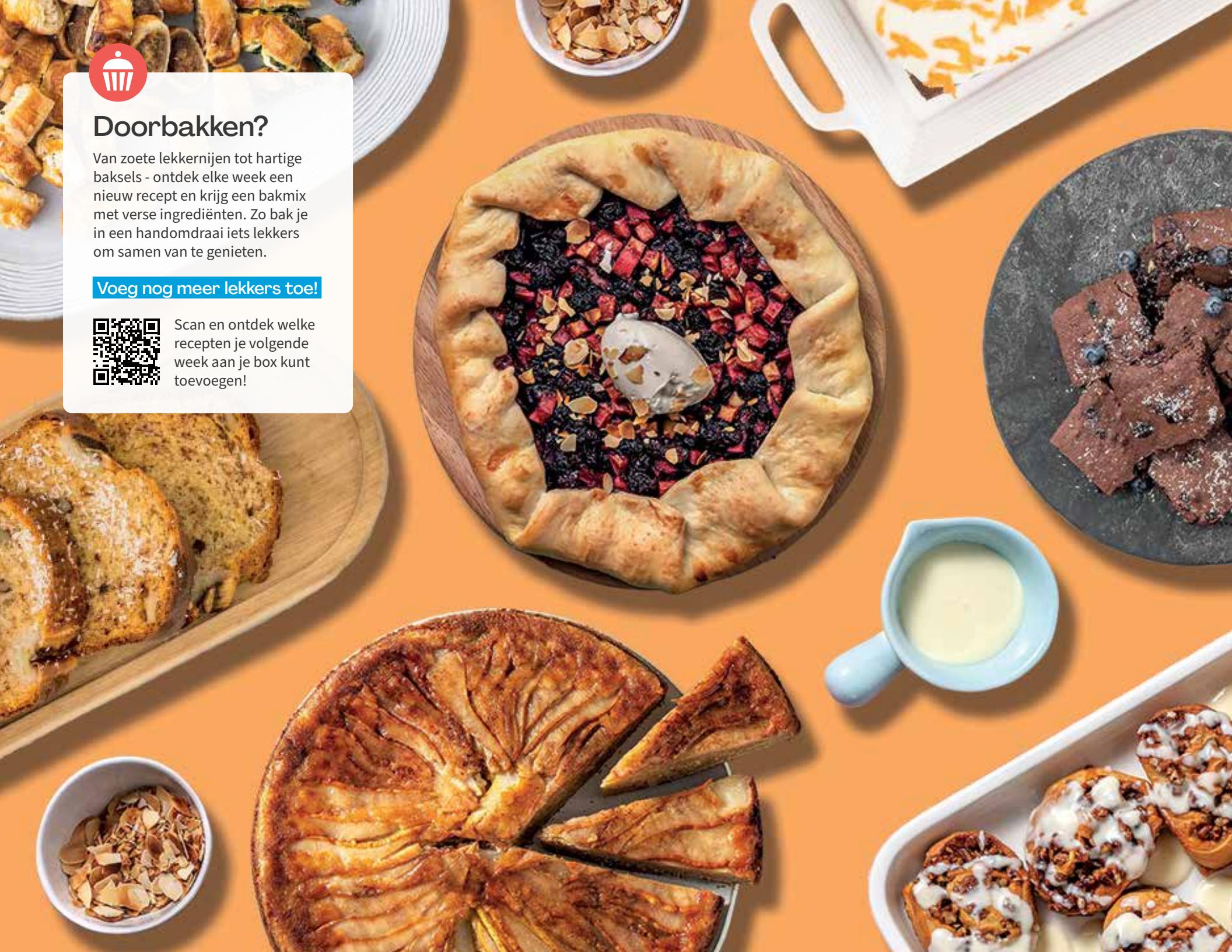
## Doorbakken?

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!



# Wentelteefjes van brioche met frambozen met mascarpone en kaneel

## Benodigdheden

Garde, koekenpan, 2x diep bord

## Ingrediënten voor 2 personen

Briochebroodje (stuk(s))	2
Mascarpone* (g)	50
Ei* (stuk(s))	2
Biologische halfvolle melk* (ml)	100
Frambozen* (g)	125
Gemalen kaneel (tsp)	½
Zelf toevoegen	
Suiker (el)	2
Zout (tl)	1
Zonnebloemolie (el)	½

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	718 / 172
Vetten (g)	7,8
Waarvan verzadigd (g)	3,7
Koolhydraten (g)	18,5
Waarvan suikers (g)	7,4
Vezels (g)	1,7
Eiwitten (g)	6,1
Zout (g)	1,2

## Allergenen

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

Weekendrecept Totale tijd: 15 min.



### 1. Voorbereiden

Snijd het **briochebroodje** doormidden.

### 2. Mengen

Voeg de suiker toe aan een diep bord. Klop in een ander diep bord de **melk**, het **ei**, het **kaneel** en een snufje zout met een garde.

### 3. Wentelen en bakken

Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Wentel ondertussen de **briocheplakken** door het eimengsel en vervolgens door de suiker. Let op: laat de plakken niet in het eimengsel liggen, anders blijven ze te nat worden en worden de wentelteefjes niet krokant. Leg de **briocheplakken** in de pan en bak ongeveer 4 minuten per kant, of tot ze stevig beginnen te worden (zie Tip).

### 4. Serveren

Verdeel de wentelteefjes over de borden. Serveer met de **mascarpone** en garneer met de **frambozen**. Bestrooi eventueel met wat extra **kaneel** (zie Tip).

**Tip:** Houd je van zoet? Besprenkel met wat honing!

**Eet smakelijk!**



Briochebroodje



Mascarpone



Ei



Biologische halfvolle melk



Frambozen



Gemalen kaneel



**HELLO  
FRESH**

## 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
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

\* 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

Dooreweeks

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



## Goedemorgen!

Lekker makkelijk en snel ontbijten dooreweeks 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, taartvorm met een doorsnede 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)	12
Gemalen kaneel (tl)	1½
Poedersuiker (g)	100
Roomkaas* (g)	100
Citroen* (stuk(s))	¾
Nootmuskaat	snufje
Kokosrasp* (g)	40
Pistachenoten (g)	20
Zelf toevoegen	
Zout	snufje

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1208 / 289
Vetten (g)	14,5
Waaran verzadigd (g)	8,8
Koolhydraten (g)	33,8
Waaran suikers (g)	22,8
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	5,1
Zout (g)	0,6

## Allergenen

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

# Carrot cake met pistachenoten



### 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 ronde taartvorm met een doorsnede van 24 cm met bakpapier.

### 2. Cake maken

- 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**, de **kaneel** en 2 mespuntjes **nootmuskaat** erdoor.
- Voeg de geraspte **wortel** en de **kokosrasp** toe en spatel door het beslag. Giet het beslag in de cakevorm. Bak de cake 50 - 60 minuten in de oven.

### 3. Toppings voorbereiden

- Giet de **poedersuiker** in een kom. Voeg de **roomkaas** lepel voor lepel toe en klop met een vork tot een egale massa.
- Rasp de schil van de **citroen** met een fijne rasp en pers de **citroen** uit. Voeg de **citroenrasp** toe aan de **roomkaas** en voeg wat **citroensap** naar smaak toe.
- Hak de **pistachenoten** grof.

### 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 **pistachenoten**.

**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**

# Bakbox | Limoen-bosbessencake

met bosbessen-mascarponeglazuur

## Bakken

Totale tijd: 45 min.

Bereidingsijd: 10 min.

In de oven/afkoelen: 35 min.

## Benodigdheden

Kom, taartblik met een doorsnede van 24 cm, rasp, mixer, grote kom, 2x kleine kom, kleine steelpan

## Ingrediënten

	+/- 10 porties
Mascarpone* (g)	100
Bosbessenjam (g)	60
Citroen* (stuk(s))	2
Boerenbakemix (g)	400
Yoghurt Griekse stijl* (g)	150
Ei* (stuk(s))	2
Zelf toevoegen	
Suiker (tl)	9
[Plantaardige] roomboter (g)	150

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1337 / 320
Vetten (g)	17
Waarvan verzadigd (g)	10,8
Koolhydraten (g)	37
Waarvan suikers (g)	20,4
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	4
Zout (g)	0,5

## Allergenen

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

## Bakrecepten



### 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Haal de roomboter uit de koelkast, snijd in blokjes en laat op kamertemperatuur komen.
- Voeg de **cakemix** toe aan een grote kom en klop de **eieren** los in een andere kom.
- Vet een taartblik met een doorsnede van 24 cm in met roomboter.

### 2. Cake bakken

- Voeg de roomboter, 5 tl suiker en de **eieren** toe aan de **cakemix**. Gebruik een handmixer om het mengsel tot een glad beslag te mixen. Je kunt dit eventueel ook met de hand doen. Voeg de **Griekse yoghurt** toe en spatel het voorzichtig door het beslag.
- Giet het beslag in de taartvorm. Maak met 2 potjes **bosbessenjam** een paar swirls door het beslag.
- Zet de cake in het midden van de oven en bak 40 - 45 minuten (zie Tip).
- Haal de cake uit de oven en laat volledig afkoelen.

**Tip:** Controleer na 45 minuten of de cake gaar is door er met een satéprikkertje in te prikken. Komt de satéprikkertje droog uit? Dan is de cake gaar!

### 3. Citroensiroop en glazuur maken

- Rasp de schil van de **citroen** en pers uit.
- Voeg aan een kleine kom het **citroensap**, 4 tl suiker en 2 tl water toe. Breng aan de kook en kook 2 - 3 minuten.
- Laat volledig afkoelen en giet daarna over de cake.
- Voeg de **mascarpone** toe aan een kleine kom en meng met de **citroenrasp** en 1 potje **bosbessenjam**.

### 4. Serveren

- Leg de cake op een serveerschaal.
- Verdeel het glazuur over de cake.
- Besprinkel voorzichtig het laatste potje **bosbessenjam** over het mascarpone-glazuur.

**Eet smakelijk!**



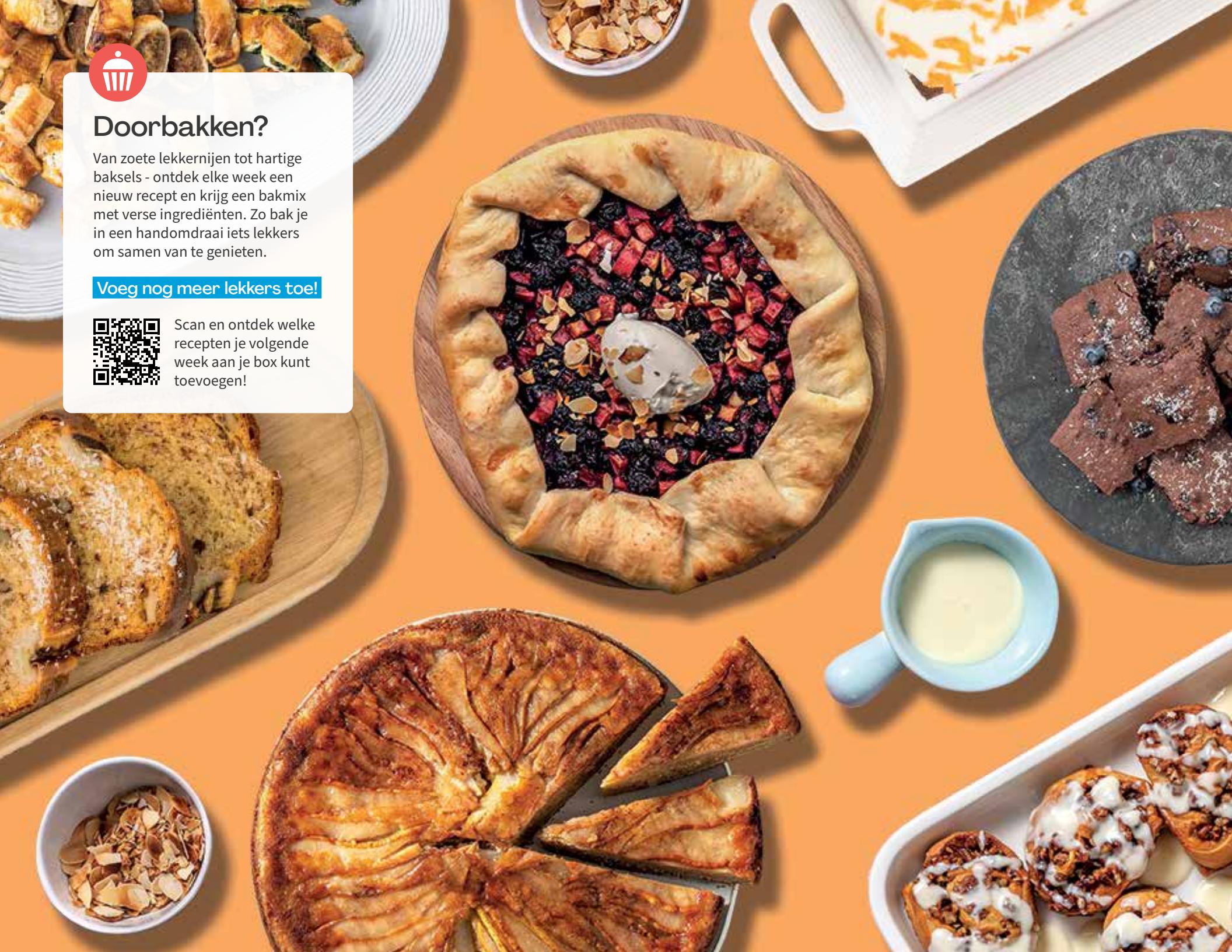
## Doorbakken?

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

#### Green vegan smoothiebowl

2 porties | met avocado, mango, kiwi en spinazie

2

#### Very berry smoothie

2 porties | met blauwe bessen, frambozen en banaan

3

#### Orange dream smoothie

2 porties | met mango, passievrucht en sinaasappel

## Green vegan smoothiebowl

met avocado, mango, kiwi en spinazie

10 min.



#### Benodigdheden

Staafmixer of blender, hoge kom

#### Ingrediënten

	2p
Kokosmelk (ml)	250
Mango* (stuk(s))	1
Avocado* (stuk(s))	1
Banaan* (stuk(s))	2
Spinazie* (g)	100
Groene kiwi* (stuk(s))	1
Kokosrasp (g)	10

\*in de koelkast bewaren

#### Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2791 / 667	510 / 122
Vetten (g)	45	8
Waarvan verzadigd (g)	24,9	4,5
Koolhydraten (g)	52	9
Waarvan suikers (g)	40,9	7,5
Vezels (g)	9	2
Eiwitten (g)	8	1
Zout (g)	0,1	0

#### Allergenen

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

1. Halver de **avocado** en verwijder de pit en schil. Schil de **mango** en **kiwi**. Snijd de **avocado**, **mango** en **kiwi** in blokjes. Snijd 2 **bananen** in plakjes.

2. Houd de **kiwi** en een deel van de **mango** en **banaan** apart voor de garnering.

3. Voeg de **avocado**, **spinazie**, **mango**, **banaan** en 250 ml **kokosmelk** toe aan een blender of hoge kom. Pureer tot een dikke smoothie.

4. Schenk de smoothie in twee kommen en garneer met de **kokosrasp**, **kiwi** en de overige **banaan** en **mango**.

## Contact

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

## Smoothiebox

# Very berry smoothie

met blauwe bessen, frambozen en banaan

10 min.



## Benodigdheden

Hoge kom, staafmixer

## Ingrediënten

	2p
Banaan* (stuk(s))	2
Blauwe bessen* (g)	125
Frambozen* (g)	125
Kokosmelk (ml)	250
Zelf toevoegen	
Honing	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1674 /400	440 /105
Vetten (g)	23	6
Waarvan verzadigd (g)	20	5,3
Koolhydraten (g)	40	11
Waarvan suikers (g)	31	8,2
Vezels (g)	8	2
Eiwitten (g)	4	1
Zout (g)	0	0

## Allergenen

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

# Orange dream smoothie

met mango, passievrucht en sinaasappel

10 min.



## Benodigdheden

Hoge kom, kleine kom, staafmixer

## Ingrediënten

	2p
Handsinaasappel* (stuk(s))	1
Mango* (stuk(s))	2
Passievrucht* (stuk(s))	1
Biologische halfvolle melk* (ml)	250
Zelf toevoegen	
Honing	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1222 /292	286 /68
Vetten (g)	5	1
Waarvan verzadigd (g)	1,7	0,4
Koolhydraten (g)	48	11
Waarvan suikers (g)	44,9	10,5
Vezels (g)	8	2
Eiwitten (g)	8	2
Zout (g)	0,1	0

## Allergenen

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

1. Halver 1 **sinaasappel** en pers uit boven een kleine kom. Schil 1 **mango** en snijd het vruchtvlees klein. Halver de **passievrucht** en lepel het vruchtvlees eruit.

2. Mix het fruit met 200 ml **halfvolle melk** en het **sinaasappelsap** in een blender, of in een hoge kom met een staafmixer, tot een dikke smoothie. Voeg naar smaak wat honing toe.

3. Verdeel de smoothie over twee glazen.

4. Garneer met het **chiazaad**.

**Eet smakelijk!**



# 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)	14,4
Waarvan verzadigd (g)	4
Koolhydraten (g)	17,1
Waarvan suikers (g)	2,5
Vezels (g)	1,4
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.



## 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.



## 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!



## 4. Serveren

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

**Eet smakelijk!**

# 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)	125
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)	837 /200
Vetten (g)	8,6
Waarvan verzadigd (g)	3,6
Koolhydraten (g)	19,8
Waarvan suikers (g)	2
Vezels (g)	1,2
Eiwitten (g)	9,5
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.
- Rasp de **Parmigiano Reggiano**.
- Haal uit de oven en maak de **serranoham** pizzetta's af door ze te beleggen met de **serranoham**.
- Garneer de pizzetta's met de **kaas**. Serveer warm.

**Eet smakelijk!**



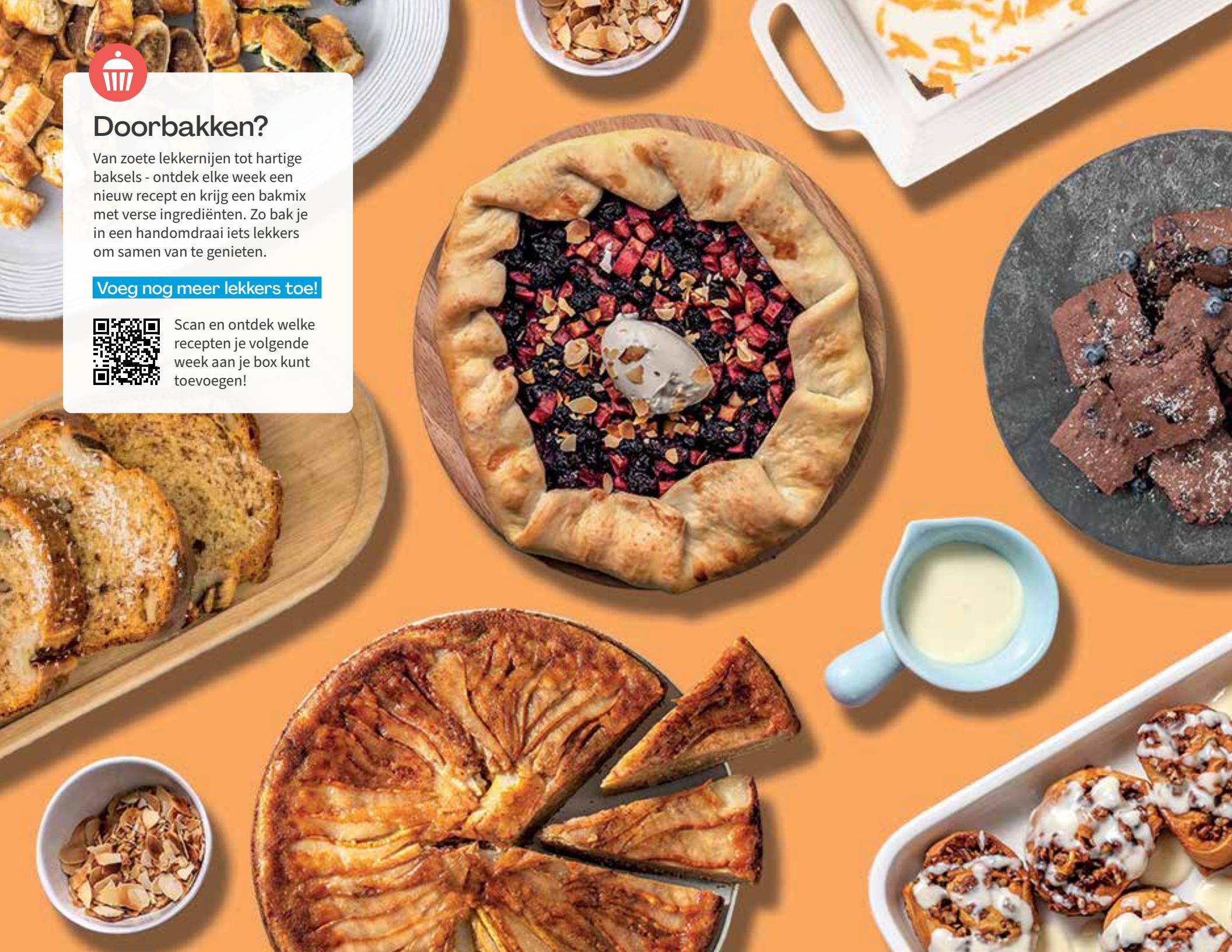
## Doorbakken?

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!



# 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 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)	200
Mozzarella* (bol(len))	1
Verse 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)	446 /107
Vetten (g)	5
Waarvan verzadigd (g)	2
Koolhydraten (g)	11,1
Waarvan suikers (g)	3
Vezels (g)	1,1
Eiwitten (g)	4,1
Zout (g)	0,9

### Allergenen

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

Totale tijd: 20 min.



### 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



Verse 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

### 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.



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





# 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
Vergeitenkaas* (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

Bakplaat met bakpapier, saladekom, kleine kom

## Ingrediënten voor 2 personen

Pizzabodem* (stuk(s))	2
Serranoham* (g)	40
Passata (g)	200
Italiaanse kruiden (zakje(s))	1
Mozzarella* (bol(len))	2
Extra vierge olijfolie met truffelaroma (ml)	8
Rucola en veldsla* (g)	40
Zelf toevoegen	
Extra vierge olijfolie (el)	½
Zwarte balsamicoazijn (el)	¼
Peper & zout	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	5258 / 1257	786 / 188
Vetten (g)	49	9
Waarvan verzadigd (g)	22,3	3,4
Koolhydraten (g)	130	18
Waarvan suikers (g)	11,3	1,9
Vezels (g)	15	1
Eiwitten (g)	59	9
Zout (g)	5,2	0,8

## Allergenen

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

# Pizza met serranoham met mozzarella en rucola

Totale tijd: 20 min.



## 1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Meng in een kleine kom de **passata** met de **Italiaanse kruiden** en breng op smaak met peper en zout.

## 2. Pizza bakken

Leg de **pizzabodem**s op een bakplaat met bakpapier. Verdeel de tomatensaus over de twee **pizzabodem**s. Scheur de **mozzarella** in stukjes en beleg de pizza's met de **mozzarella**. Bak de pizza's 13 - 15 minuten in de oven.

## 3. Salade maken

Meng in een saladekom de **rucola** en **veldsla** met de extra vierge olijfolie en de zwarte balsamicoazijn. Breng op smaak met peper en zout.

## 4. Pizza serveren

Verdeel de pizza's over de borden. Garneer de pizza's met de **sla** en **serranoham**. Besprenkel met de **extra vierge olijfolie met truffelaroma**.

**Eet smakelijk!**



Pizzabodem



Serranoham



Passata



Italiaanse kruiden



Mozzarella



Extra vierge olijfolie  
met truffelaroma



Rucola en veldsla



## 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 serranoham

met gedroogde vijgen en crema di balsamico

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kleine kom

## Ingrediënten voor 2 personen

Flammkuchen* (stuk(s))	2
Serranoham* (g)	80
Sjalot (stuk(s))	1
Biologische zure room* (g)	100
Gedroogde vijgenstukjes (g)	40
Crema di balsamico (ml)	16

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1889 /451	811 /194
Vetten (g)	11	5
Waarvan verzadigd (g)	4,8	2,1
Koolhydraten (g)	62	26
Waarvan suikers (g)	17,6	7,6
Vezels (g)	3	1
Eiwitten (g)	23	10
Zout (g)	3,0	1,3

## 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. Voeg de **vijgen** toe aan een kleine kom met een bodempje water en laat wellen tot gebruik. Snijd de **sjalot** in halve ringen.

### 2. Beleggen

Besmeer de **flammkuchen** met de **zure room**. Verdeel de **sjalot** erover.

### 3. Bakken

Bak de **flammkuchen** in 8 - 10 minuten goudbruin in de oven. Voeg de laatste 2 minuten de **gedroogde vijgenstukjes** toe.

### 4. Serveren

Snijd de **flammkuchen** in stukken en garneer met de **serranoham**. Verdeel de **crema di balsamico** erover.

**Eet smakelijk!**



Flammkuchen



Serranoham



Sjalot



Biologische zure room



Gedroogde vijgenstukjes



Crema di balsamico



## 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

Garde, koekenpan, 2x diep bord

## Ingrediënten voor 2 personen

Briochebroodje (stuk(s))	2
Mascarpone* (g)	50
Ei* (stuk(s))	2
Biologische halfvolle melk* (ml)	100
Frambozen* (g)	125
Gemalen kaneel (zakje(s))	½
Zelf toevoegen	
Suiker (el)	2
Zout (tl)	1
Zonnebloemolie (el)	½

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2060 / 492	718 / 172
Vetten (g)	22	8
Waarvan verzadigd (g)	10,7	3,7
Koolhydraten (g)	53	18
Waarvan suikers (g)	21,2	7,4
Vezels (g)	5	2
Eiwitten (g)	17	6
Zout (g)	3,5	1,2

## Allergenen

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

# Wentelteefjes van brioche met frambozen met mascarpone en kaneel

Snelle recepten Totale tijd: 15 min.



### 1. Voorbereiden

Snijd het **briochebroodje** in plakken van 2 cm dik.

### 2. Mengen

Voeg de suiker toe aan een diep bord. Klop in een ander diep bord de **melk**, het **ei**, **½ zakje kaneel** en een snufje zout met een garde.

### 3. Wentelen en bakken

Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Wentel ondertussen de **briocheplakken** door het eimengsel en vervolgens door de suiker. Let op: laat de plakken niet in het eimengsel liggen, anders blijven ze te nat worden en worden de wentelteefjes niet krokant. Leg de **briocheplakken** in de pan en bak ongeveer 4 minuten per kant, of tot ze stevig beginnen te worden (zie Tip).

**Tip:** De snelheid waarmee suiker karamelliseert is afhankelijk van de pan die je gebruikt. Zet het vuur wat lager als de suiker te snel bruin wordt.

### 4. Serveren

Verdeel de wentelteefjes over de borden. Serveer met de **mascarpone** en garneer met de **frambozen**. Bestrooi eventueel met wat extra **kaneel** (zie Tip).

**Tip:** Houd je van zoet? Besprenkel met wat honing!

**Eet smakelijk!**



Briochebroodje



Mascarpone



Ei



Biologische halfvolle melk



Frambozen



Gemalen kaneel



## 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!



# Mangocrème met passievrucht en sinaasappel met stroopwafelkruimels

## Benodigdheden

Rasp, hoge kom, garde of mixer, grote kom, staafmixer

## Uit jouw keukenkastje

Kristalsuiker

## Ingrediënten voor 2 personen

Mango (stuk(s))	½
Slagroom* (ml)	100
Handsinaasappel* (stuk(s))	½
Passievrucht (stuk(s))	½
Griekse yoghurt* (g)	75
Stroopwafelkruimels (g)	60
Zelf toevoegen	
Kristalsuiker (el)	1

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1703 /407	790 /189
Vetten (g)	24	11
Waarvan verzadigd (g)	13,5	6,3
Koolhydraten (g)	40	19
Waarvan suikers (g)	24,9	11,6
Vezels (g)	3	1
Eiwitten (g)	6	3
Zout (g)	0,4	0,2

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

Rasp de schil van de sinaasappel met een fijne rasp. Halveer de **sinaasappel** en snijd er 2 halve plakjes af om te gebruiken als garnering (zie Tip). Schil de **mango** en snijd het vruchtvlees in blokjes.

**Tip:** Verdeel de overige sinaasappel in partjes of snijd in blokjes. Zo heb je de volgende dag een gezonde fruitsnack.

### 2. Mangopuree maken

Voeg de **mangoblokjes** toe aan een hoge kom. Pureer met de staafmixer tot een gladde puree.

### 3. Crème maken

Voeg aan een grote kom de **slagroom** en ½ el suiker per persoon toe. Klop met een garde of (hand) mixer stijf, tot de **room** mooie pieken maakt (zie Tip). Meng de **Griekse yoghurt** en **sinaasappelrasp** door de **slagroom**.

**Tip:** Heb je geen mixer of handmixer? Geen zorgen, dit kan ook handmatig met een garde. Het duurt misschien wat langer, maar het resultaat smaakt net zo goed!

### 4. Serveren

Schep de mangopuree voorzichtig door het slagroom-yoghurtmengsel. Verdeel de mangocrème over twee mooie glaasjes. Garneer met de **stroopwafelkruimels** en de **sinaasappelplakjes**. Halveer de **passievrucht** en verdeel het vruchtvlees over de mangocrème.

**Eet smakelijk!**



Mango



Slagroom



Handsinaasappel



Passievrucht



Griekse yoghurt



Stroopwafelkruimels



## 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

Blender of hoge kom met staafmixer

## Uit jouw keukenkastje

Honing

## Ingrediënten voor 2 personen

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
Waaran verzadigd (g)	19,9	4,0
Koolhydraten (g)	46	9
Waaran 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.

# Green booster smoothie met mango, komkommer en spinazie

Snelle recepten Totale tijd: 5 min.



### 1. Voorbereiden

Snijd ½ **komkommer** in kleine stukken. Pel 2 **bananen** en snijd in stukken. Schil de **mango** en snijd het vruchtvlees in kleine stukken.

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

### 2. Smoothie maken

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.

### 3. Honing toevoegen

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

### 4. Serveren

Schenk de smoothie uit in 2 glazen.

**Eet smakelijk!**



Kokosmelk



Banaan



Komkommer



Mango



Spinazie



Limoen



## 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!



# Green vegan smoothiebowl

met avocado, mango, kiwi en spinazie

## Benodigdheden

Blender of hoge kom met staafmixer

## Ingrediënten voor 2 personen

Kokosmelk (ml)	250
Mango (stuk(s))	1
Avocado (stuk(s))	1
Banaan (stuk(s))	2
Spinazie* (g)	100
Groene kiwi* (stuk(s))	1
Kokosrasp (g)	10

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2591 /619	489 /117
Vetten (g)	40	8
Waarvan verzadigd (g)	24,3	4,6
Koolhydraten (g)	53	10
Waarvan suikers (g)	42,5	7,5
Vezels (g)	8	2
Eiwitten (g)	8	1
Zout (g)	0,1	0,0

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Halver de **avocado** en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in blokjes.
- Schil de **mango** en snijd het vruchtvlees in blokjes. Snijd **2 bananen** in plakjes. Schil de **kiwi** en snijd in blokjes.
- Houd alle **kiwi** en een deel van de gesneden **mango** en **banaan** apart voor de garnering.

### 2. Smoothie maken

- Voeg de **avocado**, **spinazie**, **kokosmelk** en het grootste deel van de **banaan** en **mango** toe aan een blender of hoge kom.

### 3. Mixen

- Mix alles met de blender of een staafmixer tot een dikke smoothie.
- Voeg eventueel een scheutje melk of water toe om de smoothie te verdunnen.

### 4. Serveren

- Schenk de smoothie in twee kommen of diepe borden.
- Garneer met de **kokosrasp**, **kiwi** en de overige **banaan** en **mango**.

**Eet smakelijk!**



Kokosmelk



Mango



Avocado



Banaan



Spinazie



Groene kiwi



Kokosrasp



## 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

Grillpan of koekenpan, koekenpan

## Ingrediënten voor 2 personen

Ei* (stuk(s))	6
Ontbijtspek* (plakje(s))	4
Briochebroodje (stuk(s))	2
Geraspte gruyère* (g)	100
Verge bieslook (g)	10
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] mayonaise (el)	2
Peper en zout	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3563 /851	1021 /244
Vetten (g)	57	16
Waarvan verzadigd (g)	20,3	5,8
Koolhydraten (g)	39	11
Waarvan suikers (g)	6	1,7
Vezels (g)	3	1
Eiwitten (g)	46	13
Zout (g)	2,6	0,8

## Allergenen

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

# Uitsmijter op een briochebroodje met ontbijtspek, gruyère en bieslook

Snelle recepten Totale tijd: 15 min.



### 1. Spek bakken

- Verhit een koekenpan met deksel zonder olie op middelhoog vuur.
- Haal de **ontbijtspekplakjes** los en leg ze in de pan. Bak 1 minuut per kant.

### 2. Eieren bakken

- Voeg eventueel een beetje roomboter toe aan de pan met **spek**. Brek voorzichtig 3 **eieren** per uitsmijter boven het **spek**, zodat de dooier heel blijft.
- Bak de **eieren** 4 - 6 minuten, of tot het eiwit gestold en het eigeel nog lopend is (zie Tip).

**Tip:** Houd je niet van lopend eigeel?  
Bak de eieren dan nog 2 minuten afgedekt verder.

### 3. Afmaken

- Snijd of knip de **bieslook** fijn. Verhit een grill- of koekenpan zonder olie op middelhoog vuur.
- Snijd de **briochebroodjes** doormidden. Rooster de binnenkanten goudbruin in de grill- of koekenpan.
- Strooi de **kaas** over de **eieren** en bak, afgedekt, nog 1 - 2 minuten verder.
- Breng eventueel op smaak met peper en zout.

### 4. Serveren

- Serveer de uitsmijters op de borden en bestrooi met **bieslook**.
- Besmeer de **brioche** naar smaak met de mayonaise en serveer eraast.

**Eet smakelijk!**



Ei



Ontbijtspek



Briochebroodje



Geraspte gruyère



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!



# Overnight oats op 3 manieren

3x ontbijt voor 2 personen | met appel-kaneel, pistache-framboos en kiwi-kokos

Snelle recepten | Totale tijd: 10 min.

## Benodigdheden

Kom, rasp, plasticfolie, kleine kom

## Ingrediënten voor 2 personen

Biologische halfvolle melk* (ml)	1000
Havermout (g)	400
Chiazaad (g)	20
Biologische volle yoghurt* (g)	100
Gemalen kaneel (tl)	3
Rozijnen (g)	40
Walnootstukjes (g)	40
Frambozen* (g)	125
Pistachenoten (g)	20
Groene kiwi* (stuk(s))	2
Kokosrasp (g)	30
Limoen (stuk(s))	1
Appel (stuk(s))	1
Zelf toevoegen	
Zout	snufje
Honing	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	615 / 147
Vetten (g)	5
Waarvan verzadigd (g)	2
Koolhydraten (g)	18
Waarvan suikers (g)	5,8
Vezels (g)	3
Eiwitten (g)	5
Zout (g)	0,2

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

## Allergenen

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



### Basis overnight oats

- Meng in een kom de **havermout** met de **melk, yoghurt**, het **chiazaad** en een snufje zout.
- Dek de kom af met plasticfolie en laat het liefst een nacht, maar minimaal 6 uur, weken in de koelkast.

### Variatie 1: Appel-kaneel

- Verdeel  $\frac{1}{3}$  van de overnight oats over twee kommen.
- Verwijder het klokhuis van de **appel** en snijd de **appel** in blokjes. Meng  $\frac{2}{3}$  van de **appelblokjes**, de **rozijnen** en een snufje **kaneel** door de **havermout**.
- Houd je van zoet? Voeg dan honing toe naar smaak.
- Garneer de overnight oats met de overige **appelblokjes** en de **walnootstukjes**.

### Variatie 2: Pistache-framboos

- Verdeel de helft van de **frambozen** over twee kommen. Prak de **frambozen** met een vork tot een puree.
- Verdeel  $\frac{1}{3}$  van de overnight oats over de twee kommen. Meng goed met de frambozenpuree.
- Houd je van zoet? Voeg dan honing toe naar smaak.
- Garneer de overnight oats met de **pistachenoten** en de overige **frambozen**.

### Variatie 3: Kiwi-kokos

- Verdeel  $\frac{1}{3}$  van de overnight oats over twee kommen.
- Rasp de schil van de **limoen**. Halveer de **limoen** en pers uit boven een kleine kom.
- Voeg 1 el **limoensap** en  $\frac{1}{3}$  **kokosrasp** toe aan elke kom en meng met de overnight oats.
- Snijd de **kiwi** in plakjes en garneer de overnight oats met de **kiwi** en overige **kokosrasp**. Bestrooi met **limoensap** naar smaak.





## 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!



# Bagel met zelfgemaakte zalmsalade

2 porties | met appel, komkommer en verse bieslook

## Benodigdheden

Kom, dunschiller of kaasschaaf, saladekom

## Ingrediënten

Bagels met sesamzaad (stuk(s))	2
Mayonaise* (g)	50
Warmgerookte zalmsnippers* (g)	150
Sjalot (stuk(s))	1
Radicchio en romaine* (g)	50
Komkommer* (stuk(s))	1
Verge bieslook* (g)	10
Appel* (stuk(s))	1
Zelf toevoegen	
Extra vierge olijfolie (el)	2
Mosterd (tl)	1
Wittewijnazijn (tl)	2
Honing (tl)	1
Peper & zout	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3155 /754	757 /181
Vetten (g)	43	10
Waaran verzadigd (g)	5,9	1,4
Koolhydraten (g)	61	15
Waaran suikers (g)	15,2	3,6
Vezels (g)	3	1
Eiwitten (g)	27	6
Zout (g)	2,1	0,5

## 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 220 graden.
- Snipper de **sjalot**. Snijd de **bieslook** fijn.
- Schaaf 8 dunne linten van de **komkommer** met een dunschiller en snijd de overige **komkommer** in dunne plakjes.
- Bak de **bagel** 4 minuten in de oven.

### 2. Zalmsalade maken

- Meng in een kom de **zalmsnippers** met de **bieslook** en de **mayonaise** (hou  $\frac{1}{2}$  el **mayonaise** apart voor het besmeren van de **bagel**) en de helft van de **sjalot**. Breng op smaak met peper en zout.
- Meng in een saladekom de extra vierge olijfolie, wittewijnazijn, mosterd, honing en overige **sjalot** tot een dressing. Breng op smaak met peper en zout.

### 3. Bagel beleggen

- Snijd de **appel** in dunne plakken.
- Snijd de **bagels** open en beleg de onderste helft met een paar plakjes **appel**, een beetje **sla**, de **komkommerlinten** en **zalmsalade**.
- Besmeer de andere helft van de **bagel** met de overige **mayonaise**.

### 4. Serveren

- Meng de overige **sla**, **appel** en **komkommer** met de dressing in de saladekom.
- Dek de **bagel** af met de bovenkant en serveer met de salade.

**Eet smakelijk!**



Bagels met sesamzaad



Mayonaise



Warmgerookte  
zalmsnippers



Sjalot



Radicchio en romaine



Komkommer



Verge bieslook



Appel



## 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!



# Smashed avocado toast met Midden-Oosterse twist

met feta, granaatappel en pistachenootjes

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, rasp, 2x kleine kom

## Ingrediënten

Volkoren ciabatta (stuk(s))	2
Avocado (stuk(s))	2
Feta* (g)	50
Granaatappel* (stuk(s))	1
Pistachenoten (g)	20
Citroen* (stuk(s))	1
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	¾
<b>Zelf toevoegen</b>	
Olijfolie (el)	1
Extra vierge olijfolie (el)	2
Peper en zout	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3452 /825	891 /213
Vetten (g)	58	15
Waarvan verzadigd (g)	11,0	2,8
Koolhydraten (g)	51	13
Waarvan suikers (g)	13,4	3,5
Vezels (g)	15	4
Eiwitten (g)	20	5
Zout (g)	1,7	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

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd het **broodje** open en besprenkel de snijkanten met de olijfolie.
- Leg de **broodjes** op een bakplaat met bakpapier en rooster 6 - 8 minuten in de oven.

### 2. Avocado "smashen"

- Halveer de **avocado** en verwijder de pit en schil. Prak het vruchtvlees met een vork in een kleine kom.
- Rasp de schil van de **citroen** met een fijne rasp en pers de helft van de **citroen** uit. Snijd de andere helft van de **citroen** in 4 partjes.
- Voeg het citroensap en 2 tl **Midden-Oosterse kruiden** toe aan de **avocado** en meng goed. Breng goed op smaak met peper en zout.



Volkoren ciabatta



Avocado



Feta



Granaatappel



Pistachenoten



Citroen



Midden-Oosterse kruidenmix

### 3. Topping voorbereiden

- Rol de **granaatappel** al duwend over het aanrecht zodat je de pitjes hoort kraken. Snijd de **granaatappel** doormidden en haal de granaatappelpitjes uit de schil.
- Hak de **pistachenoten** grof.
- Meng in een kleine kom de citroenrasp met 2 el extra vierge olijfolie.

### 4. Serveren

- Verdeel de toasts over 2 borden en beleg met **smashed avocado**.
- Verkruimel de **feta**.
- Bestrooi de toasts met **feta**, granaatappelpitjes en gehakte **pistachnoten**.
- Besprenkel tot slot met de citroenolie en garneer met 1 citroenpartje.

**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!



# Romige burratadip met demi-baguette

2 porties | met verse basilicum en oregano

## Benodigdheden

Kom

## Ingrediënten

Witte demi-baguette (stuk(s))	2
Verse basilicum en oregano* (g)	10
Burrata* (bol(len))	1
Biologische crème fraîche* (g)	50
Zelf toevoegen	
Peper en zout	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2017 /482	1034 /247
Vetten (g)	19	10
Waaran verzadigd (g)	11,2	5,7
Koolhydraten (g)	58	30
Waaran suikers (g)	2,4	1,2
Vezels (g)	4	2
Eiwitten (g)	18	9
Zout (g)	1,5	0,7

## Allergenen

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



### 1. Brood bakken

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Bak de **demi-baguette** 6 - 8 minuten in de oven.

### 2. Snijden

- Snijd het **verse basilicum** en de **oregano** fijn.

### 3. Burratadip maken

- Voeg de **burrata**, de **crème fraîche**, het **basilicum** en de **oregano** toe aan een kom.
- Meng goed en breng op smaak met peper en zout.

### 4. Serveren

- Snijd de **demi-baguette** in dunne plakjes en serveer met de burratadip.

**Eet smakelijk!**



Witte  
demi-baguette



Verse basilicum  
en oregano



Burrata



Biologische crème  
fraîche



## 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

Mixer, pollepel, grote kom, steelpan, kom, kleine kom, garde, grote koekenpan

## Ingrediënten

Slagroom* (ml)	200
Frambozen* (g)	125
Tarwebloem (g)	150
Bakpoeder (g)	8
Ei* (stuk(s))	2
Biologische boeren karnemelk* (ml)	200
Melkchocoladedruppels (g)	100
Zelf toevoegen	
Zonnebloemolie (el)	1
Suiker (el)	1¼

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4389 /1049	950 /227
Vetten (g)	62	13
Waarvan verzadigd (g)	31,3	6,8
Koolhydraten (g)	96	21
Waarvan suikers (g)	41,6	9
Vezels (g)	6	1
Eiwitten (g)	27	6
Zout (g)	2,1	0,5

## Allergenen

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

# Pannenkoekjes met chocoladeganache

2 porties | met frambozenslagroom

Totale tijd: 30 min.



### 1. Voorbereiden

- Klop met een mixer  $\frac{1}{2}$  van de **slagroom** en  $\frac{1}{4}$  el suiker in 2 - 3 minuten tot een luchtig geheel.
- Houd 4 **frambozen** apart en voeg de rest toe aan een kleine kom. Gebruik een vork om de **frambozen** fijn te prakken en roer ze door de **slagroom**. Bewaar de **slagroom** in de koelkast tot stap 4.
- Meng in een grote kom de **bloem**, het **bakpoeder** en 1 el suiker.
- Voeg de **eieren** en de **karnemelk** toe aan een tweede kom en klop tot het schuimt.



Slagroom



Frambozen

### 2. Pannenkoeken bakken

- Spatel het eimengsel voorzichtig door de **bloem**, zodat er een glad beslag ontstaat.
- Verhit de zonnebloemolie in een grote koekenpan op middelhoog vuur.
- Gebruik een soeplepel om het pannenkoekbeslag in de pan te krijgen (zie Tip). Bak ongeveer 3 of 4 pannenkoeken tegelijk en bak ze 1 - 2 minuten per kant.
- Herhaal dit tot al het beslag op is. Voeg tussendoor eventueel extra zonnebloemolie toe aan de pan.



Tarwebloem



Bakpoeder

### 3. Ganache maken

- Voeg de overige **slagroom** toe aan een kleine steelpan en verwarm op middelhoog vuur tot het begint te stomen. Zorg ervoor dat de **slagroom** niet kookt.
- Haal de pan van het vuur en voeg de **chocoladestukjes** toe. Klop met een garde voorzichtig tot een gladde, glanzende chocoladesaus.

**Tip:** Dit zijn Amerikaanse stijl pannenkoeken: ze zijn kleiner en dikker dan Nederlandse pannenkoeken, zodat je ze makkelijker kunt opstapelen. Per pannenkoek zou een flinke pollepel met beslag voldoende moeten zijn.



Ei



Biologische boeren karnemelk



Melkchocoladedruppels

### 4. Serveren

- Stapel de pannenkoeken op elkaar en giet de chocoladeganache erover, of serveer de ganache apart.
- Schep de frambozenslagroom erbovenop.
- Garneer met de achtergehouden **frambozen**.

**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

Kleine kom, koekenpan

## Ingrediënten

Falafel* (g)	150
Libanees platbrood (stuk(s))	4
Komkommer* (stuk(s))	1
Aioli* (g)	100
Za'atar (zakje(s))	1
Witte kaas* (g)	50
Tomaat (stuk(s))	1
Ui (stuk(s))	1
Veldsla* (g)	40
<b>Zelf toevoegen</b>	
Wittewijnazijn (el)	1
Suiker (tl)	1
Olijfolie (el)	1
Sambal	naar smaak
Peper en zout	naar smaak

\*in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4259 /1018	953 /228
Vetten (g)	54	12
Waaran verzadigd (g)	7,9	1,8
Koolhydraten (g)	105	23
Waaran suikers (g)	7	1,6
Vezels (g)	8	2
Eiwitten (g)	24	5
Zout (g)	2,1	0,5

## Allergenen

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

# Klassieke falafelwrap

2 porties | met aioli, witte kaas en za'atar

Snelle recepten | Totale tijd: 15 min.



### 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Snijd de **ui** in halve ringen.
- Meng in een kleine kom de wittewijnazijn met de suiker. Voeg de **ui** toe aan de kom, breng op smaak met peper en zout en meng goed. Zet opzij tot serveren en schep af en toe om.

### 2. Snijden

- Snijd de **tomaat** in blokjes.
- Snijd de **komkommer** in halve maantjes.
- Verkruimel de **witte kaas**.

### 3. Bakken

- Verhit 1 el olijfolie in een koekenpan op hoog vuur en bak de **falafel** 2 - 4 minuten.
- Besprenkel het **platbrood** met een beetje water en strooi er wat **za'atar** overheen.
- Bak het **platbrood** 2 - 3 minuten in de oven, of tot het knapperig is.

### 4. Serveren

- Besmeer de **platbroden** met de **aioli** (zie Tip). Beleg met de **sla**, **tomaat** en **komkommer**.
- Leg de **falafel** op de groenten.
- Garneer met de ingelegde **ui**, de **witte kaas** en de overige **za'atar**.

**Tip:** Ben je fan van pittig eten? Voeg dan naar smaak wat sambal toe aan je wrap.

**Eet smakelijk!**



Falafel



Libanees platbrood



Komkommer



Aioli



Za'atar



Witte kaas



Tomaat



Ui



Veldsla



## 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!



# Burger met mayonaise met truffelaroma en Parmigiano Reggiano

2 porties | met gebakken ei, tomaat en veldsla

## Benodigdheden

Rasp, 2x koekenpan

## Ingrediënten

Tomaat (stuk(s))	1
Hamburgerbol met sesam (stuk(s))	2
Parmigiano Reggiano* (stuk(s))	1
Ei* (stuk(s))	2
Mayonaise met truffelaroma* (g)	50
Veldsla* (g)	40
Half-om-half hamburger* (stuk(s))	2
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] roomboter (el)	1
Mosterd (tl)	1
Olijfolie (el)	1
Peper en zout	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3867 /924	1116 /267
Vetten (g)	66	19
Waarvan verzadigd (g)	18,6	5,4
Koolhydraten (g)	41	12
Waarvan suikers (g)	5,7	1,7
Vezels (g)	4	1
Eiwitten (g)	37	11
Zout (g)	2,5	0,7

## Allergenen

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

Totale tijd: 20 min.



### 1. Voorbereiden

- Snijd de **tomaat** in dunne plakken.
- Snijd de **hamburgerbollen** in de lengte doormidden.

### 2. Roosteren

- Verhit  $\frac{1}{2}$  el roomboter in een grote koekenpan op middelhoog vuur.
- Rooster de **hamburgerbollen** 1 - 2 minuten, of tot ze goudbruin kleuren. Haal de **bollen** uit de pan en houd apart.
- Besmeer elke helft van de **hamburgerbol** met 2 tl mosterd.

### 3. Bakken

- Verhit opnieuw  $\frac{1}{2}$  el roomboter in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **burgers** 2 - 3 minuten per kant.
- Rasp, wanneer de **burgers** bijna klaar zijn, met een fijne rasp de **Parmigiano Reggiano** over de **burgers** en laat smelten.
- Leg de **hamburger** op de **sla** en **tomaat** en leg het gebakken **ei** erbovenop.
- Maak de burger af met de eventueel overige **kaas** en de bovenkant van de **hamburgerbol**.

**Eet smakelijk!**



Tomaat



Hamburgerbol met sesam



Parmigiano Reggiano



Ei



Mayonaise met truffelaroma



Veldsla



Half-om-half hamburger



## 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**

# Kipsaté zonder stokjes

4 porties | met pindasaus, gefrituurde uitjes en kroepoek

## Benodigdheden

Kom, pan, koekenpan

## Ingrediënten

Verse koriander* (g)	10
Hoisinsaus (g)	50
Pindasaus* (g)	120
Gefrituurde uitjes (g)	30
Kroepoek met Noordzeegarnalen (g)	60
Kippendijreepjes* (g)	400
Zelf toevoegen	
[Zoutarme] sojasaus (el)	2½
[Zoutarme] ketjap manis (el)	1
Sambal	naar smaak
[Plantaardige] roomboter (el)	½
Peper en zout	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3318 /793	909 /217
Vetten (g)	48	13
Waarvan verzadigd (g)	15,5	4,2
Koolhydraten (g)	46	12
Waarvan suikers (g)	21,1	5,8
Vezels (g)	3	1
Eiwitten (g)	43	12
Zout (g)	5,4	1,5

## 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 **verse koriander** fijn.
- Snijd de **kippendijreepjes** in de lengte in kleinere reepjes.

### 2. Kip laten marinieren

- Maak in een kom een marinade van de **hoisinsaus** en de **sojasaus**. Breng op smaak met peper en zout.
- Leg de **kip** in de marinade en zet opzij tot verder gebruik.

### 3. Pindasaus maken

- Verhit de **pindasaus** en de **ketjap** al roerend in een pan op laag vuur. Voeg sambal toe naar smaak.
- Verhit ondertussen de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **kip** in 6 - 8 minuten gaar. Breng op smaak met peper en zout.

### 4. Serveren

- Leg de **kip** op een serveerschaal.
- Serveer de **pindasaus** apart en garneer met de **gebakken uitjes**.
- Garneer de **kip** en saus met de **verse koriander**.
- Serveer met de **kroepoek**.

**Eet smakelijk!**



Verse koriander



Hoisinsaus



Pindasaus



Gefrituurde uitjes



Kroepoek met Noordzeegarnalen



Kippendijreepjes



## 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**

# Pasta primavera met knapperige serranoham

2 porties | met Parmigiano Reggiano en venkel

## Benodigdheden

Rasp, pan, 2x koekenpan

## Ingrediënten

Prei*	(stuk(s))	1
Venkel*	(stuk(s))	1
Parmigiano Reggiano*	(stuk(s))	1
Biologische crème fraîche*	(g)	200
Serranoham*	(g)	40
Ravioli met bloemkool en beurre noisette*	(g)	280
Zelf toevoegen		
Wittewijnazijn	(tl)	1
Olijfolie	(el)	½
Extra vierge olijfolie	(el)	1
[Plantaardige] roomboter	(el)	1
Peper en zout		naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3724 / 890	794 / 190
Vetten (g)	60	13
Waarvan verzadigd (g)	33,6	7,2
Koolhydraten (g)	54	12
Waarvan suikers (g)	11,1	2,4
Vezels (g)	6	1
Eiwitten (g)	29	6
Zout (g)	2,3	0,5

## Allergenen

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

Totale tijd: 15 min.



### 1. Voorbereiden

- Snijd de **prei** in dunne halve ringen.
- Snijd de **venkel** in kwartjes, verwijder de harde kern en snijd in blokjes.
- Scheur de **serranoham** in stukken.
- Rasp de **Parmigiano Reggiano**.

### 2. Saus maken

- Verhit 1 el roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **prei** 4 - 6 minuten.
- Voeg de **venkel** toe en bak 3 - 5 minuten mee.
- Voeg 1 tl wittewijnazijn toe en breng op smaak met peper en zout.
- Verlaag het vuur en voeg de **crème fraîche** en  $\frac{1}{2}$  van de **Parmigiano Reggiano** toe.

### 3. Ravioli koken

- Verhit ondertussen 1 el olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **serranoham** 5 - 7 minuten, of tot het krokant is.
- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de **ravioli**.
- Trek de **ravioli** voorzichtig los van elkaar en kook de **ravioli** 4 - 6 minuten.
- Haal, aan het einde van de kooktijd, 5 el pastawater uit de pan en voeg toe aan de saus. Giet de **ravioli** daarna af.

### 4. Serveren

- Verdeel de **ravioli** over diepe borden en schep de saus erover.
- Garneer met de **Parmigiano Reggiano**.
- Besprengel met extra vierge olijfolie naar smaak en werk af met de **serranoham**.

**Eet smakelijk!**



Prei



Venkel



Parmigiano Reggiano



Biologische crème fraîche



Serranoham



Ravioli met bloemkool en beurre noisette



## 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!



# Cheesy knoflookbrood met gruyère

Om te delen | met zelfgemaakte dip met bosui

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, 2x kom

## Ingrediënten

Witte demi-baguette (stuk(s))	2
Geraspte belegen kaas* (g)	100
Geraspte gruyère* (g)	25
Bosui* (bosje(s))	1/3
Knoflookteken (stuk(s))	2
Biologische zure room* (g)	200
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] roomboter (g)	40
Peper en zout	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1048 / 250
Vetten (g)	14
Waarvan verzadigd (g)	9
Koolhydraten (g)	22
Waarvan suikers (g)	2
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	9
Zout (g)	0,8

## Allergenen

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

Totale tijd: 20 min.



### 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Haal de roomboter uit de koelkast om op kamertemperatuur te komen.
- Snijd de **bosui** in dunne ringen. Houd het witte en groene gedeelte apart van elkaar.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.

### 2. Knoflookboter maken

- Meng in een kom de **knoflook**, roomboter, de 2 **kazen** en het witte gedeelte van de **bosui**. Breng op smaak met peper en zout.
- Meng in een tweede kom de **zure room** met het groene gedeelte van de **bosui**. Breng op smaak met peper en zout.

### 3. Knoflookbrood bakken

- Snijd de **baguette** in de lengte doormidden.
- Verdeel de knoflookboter over het **brood**.
- Leg de **baguette** op een bakplaat met bakpapier en bak 12 - 15 minuten in de oven, of tot het **brood** krokant is en de **kaas** is gesmolten.

### 4. Serveren

- Serveer de **baguette** met de dip.

**Eet smakelijk!**



Witte  
demi-baguette



Geraspte belegen  
kaas



Geraspte gruyère



Bosui



Knoflookteken



Biologische  
zure room



## 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**

# Gebakken camembert met honing, harissa en granaatappel

Om te delen | met zelfgemaakte tzatziki, stokbrood en crudité

## Benodigdheden

Aluminiumfolie, kom, rasp, ovenschaal, kleine kom

## Ingrediënten

Stokbrood - meergranen (stuk(s))	1
Granaatappel* (stuk(s))	1
Harissa* (g)	30
Verge tijn en oregano* (g)	10
Knoflookteken (stuk(s))	1
Yoghurt Griekse stijl* (g)	150
Komkommer* (stuk(s))	1
Verge bieslook* (g)	10
Paprika* (stuk(s))	1
Franse camembert* (g)	240
Rode cherrytomaten (g)	250
Zelf toevoegen	
Honing (tl)	1
Zout	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	502/120
Vetten (g)	5
Waarvan verzadigd (g)	2,8
Koolhydraten (g)	13
Waarvan suikers (g)	3,1
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	5
Zout (g)	0,5

## Allergenen

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

Totale tijd: 15 min.



### 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 190 graden.
- Haal de **camembert** uit de verpakking en wikkel in aluminiumfolie, maar laat de bovenkant open. Leg in een ovenschaal.
- Gebruik een scherp mes om een ruitpatroon in de bovenkant van de **camembert** te snijden, maar laat 2 cm van de zijkant heel.

### 2. Camembert garneren

- Meng in een kleine kom de honing, **harissa** en een snufje zout.
- Ris de **oregano**- en **tijmblaadjes** van de takjes.
- Schep het harissamengsel in het midden van de **camembert**.
- Besprengel met de **oregano**- en **tijmblaadjes** en breng eventueel op smaak met zout.

### 3. Tzatziki maken

- Bak de camembert en **baguette** 6-8 minuten in de oven. De **camembert** is klaar wanneer deze lichtjes gesmolten is in het midden.
- Snij ondertussen de **bieslook** fijn en rasp de helft van de **komkommer**.
- Voeg de **Griekse yoghurt**, geraspte **komkommer** en het grootste deel van de **bieslook** toe aan een kom. Pers  $\frac{1}{2}$  **limoen** uit boven de kom en meng goed door.
- Breng op smaak met peper en zout en garneer met de overige **bieslook**.

### 4. Serveren

- Rol de **granaatappel** al duwend over het aanrecht zodat je de pitjes hoort kraken. Snijd de **granaatappelpitjes** doormidden en haal de **granaatappelpitjes** uit de schil. Garneer de **camembert** met de **granaatappelpitjes**.
- Snij de **paprika** en de overige **komkommer** in reepjes.
- Serveer de **camembert** met de **baguette**, tzatziki, **komkommer**, **paprika** en **tomaten**.

**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!

