



## Loaded nacho's met pulled chicken

met zelfgemaakte guacamole en jalapeño's | 4 porties

Voorafje

Totale tijd: 30 - 40 min.



Scheur mij af!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, grote kom

## Ingrediënten

Bosui* (bosje(s))	1
Avocado (stuk(s))	2
Sjalot (stuk(s))	1
Limoen* (stuk(s))	1
Pruimtomaat (stuk(s))	1
Knoflookteent (stuk(s))	1
Pulled chicken* (g)	100
Biologische zure room* (g)	100
Geraspte Goudse kaas* (g)	150
Tortillachips (g)	300
Jalapeño* (stuk(s))	1
Zelf toevoegen	
Peper & zout	naar smaak

\*in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	947 /226
Vetten (g)	14
Waarvan verzadigd (g)	4,1
Koolhydraten (g)	17
Waarvan suikers (g)	1,7
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	7
Zout (g)	0,6

## Allergenen

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



## Voorbereiden

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

## Groenten snijden

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

## 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!**



## Vietnamese rijstvelloempia's met kip

met teriyakisaus en verse groenten | 10 stuks

Voorafje

Totale tijd: 20 - 25 min.



Scheur mij af!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Diep bord, rasp, pan, bord, kleine kom, koekenpan

## Ingrediënten

Rijstpapier (stuk(s))	1/2
Wortel* (stuk(s))	1
Mini-komkommer* (stuk(s))	1
Verge koriander en munt* (g)	10
Kipfilet* (stuk(s))	1
Teriyakisaus (g)	25
Radicchio en ijsbergsla* (g)	50
Pindasaus* (g)	80
Sesamolie (ml)	10
Basmatirijst (g)	75
Zelf toevoegen	
[Zoutarme] sojasaus (el)	1
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	1
Witte wijnazijn (el)	1
Zonnebloemolie (el)	1

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	662 /158
Vetten (g)	6
Waaranvan verzadigd (g)	1
Koolhydraten (g)	21
Waaranvan suikers (g)	5,3
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	7
Zout (g)	0,8

## Allergenen

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



## Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan en kook de rijst 12 - 15 minuten. Giet af en zet apart.
- Besprenkel de rijst met zonnebloemolie. Meng goed en bewaar apart voor later gebruik.
- Rasp de wortel fijn. Snijd de verse kruiden fijn. Snijd de komkommer in kleine reepjes.
- Snijd de kip in kleine blokjes.

## Saus bereiden

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de kip toe en bak 3 - 4 minuten.
- Voeg de teriyakisaus toe en bak nog eens 3 - 4 minuten.
- Voeg de pindasaus en sesamolie toe aan een kleine kom. Meng met de sojasaus, witte wijnazijn en honing.
- Vul een diepe bord met lauwwarm water. Week een rijstvel 5 - 10 seconden in het water en leg het vervolgens op een schoon bord.

## Serveren

- Leg de kip in het midden van het rijstvel en beleg met sla, wortel, komkommer, rijst en verse kruiden.
- Vouw de onderkant van het rijstvel over de vulling, vouw de zijkanten naar binnen en rol op.
- Herhaal dit met de overige rijstvellen.
- Serveer op een grote schaal met de pinda-sojasaus erbij.

**Eet smakelijk!**



# Quesadilla's met kipgehakt en paprika

met Mexicaanse dipsaus | 2 porties

Voorafje

Totale tijd: 25 - 30 min.



Scheur mij af!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, grote koekenpan, kleine kom

## Ingrediënten

Rode ui (stuk(s))	2
Paprika* (stuk(s))	1
Kipgehakt met Mexicaanse kruiden* (g)	200
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	1
Tomaat (stuk(s))	2
Biologische zure room* (g)	50
Witte tortilla (stuk(s))	4
Geraspte Goudse kaas* (g)	75
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] roomboter (el)	1
Peper & zout	naar smaak

\*in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2824 / 675	580 / 139
Vetten (g)	32	7
Waarvan verzadigd (g)	20	4,1
Koolhydraten (g)	56	12
Waarvan suikers (g)	10,5	2,2
Vezels (g)	9	2
Eiwitten (g)	36	7
Zout (g)	3	0,6

## Allergenen

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



## Vulling maken

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd de ui in halve ringen. Snijd de paprika in reepjes.
- Verhit de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de ui en paprika 2 - 3 minuten.
- Voeg het gehakt en de helft van de Mexicaanse kruiden (let op: pittig! Gebruik naar smaak) toe en bak 3 - 4 minuten mee, of tot het gehakt gaar is. Breng op smaak met peper en zout.

## Quesadilla's maken

- Snijd ondertussen de tomaat in dunne plakjes.
- Leg de tortilla's op een bakplaat met bakpapier en verdeel het gehakt-groentemengsel over een helft van elke tortilla.
- Verdeel de geraspte kaas over de tortilla's en beleg met 2 - 3 tomatenplakjes per tortilla. Druk goed aan.
- Besprenkel de bovenkant van de quesadilla's met wat olijfolie.

## Serveren

- Bak de quesadilla's 5 - 7 minuten bovenin de oven, of tot ze goudbruin kleuren.
- Meng in een kleine kom de zure room met de overige Mexicaanse kruiden.
- Snijd ondertussen de overige tomatenplakjes fijn en meng met de zure room. Breng op smaak met peper en zout.
- Serveer de quesadilla's met de dipsaus.

**Eet smakelijk!**



## Kipsaté met pindasaus

met verse koriander en gefrituurde uitjes | 4 porties

Voorafje

Totale tijd: 15 - 20 min.



Scheur mij af!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Kom, steelpan, satéprikkers

## Ingrediënten

Vers koriander* (g)	10
Hoisinsaus (g)	50
Pindasaus* (g)	120
Gefrituurde uitjes (g)	30
Kippendijreepjes* (g)	400
Zelf toevoegen	
[Zoutarme] sojasaus (el)	2½
[Zoutarme] ketjap manis (el)	1
Sambal	naar smaak
Peper & zout	naar smaak

\*in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	787 / 188
Vetten (g)	12
Waarvan verzadigd (g)	4,1
Koolhydraten (g)	7
Waarvan suikers (g)	5
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	13
Zout (g)	1,4

## Allergenen

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



## Voorbereiden

- Snijd de kip in de lengte in dunne repen.
- Meng in een kom de hoisinsaus met de sojasaus. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de kip toe, meng met de marinade en houd apart.

## Kip grillen

- Steek de barbecue aan (zie Tip).
- Rijg de kip aan de spiesen.
- Leg de kipspiesen op de barbecue en grill 8 - 10 minuten, of tot de kip gaar is.
- Snijd de koriander fijn.

**Tip:** Je kunt de kipspiesen ook 8 - 10 minuten in de oven roosteren, of in de koekenpan bakken.

## Serveren

- Voeg de pindasaus en ketjap manis toe aan een steelpan en verwarm al roerend 3 - 5 minuten. Voeg sambal naar smaak toe.
- Leg de kipspiesen op een serveerschaal.
- Serveer de pindasaus ernaast. Garneer met de gefrituurde uitjes.
- Bestrooi de kip met de koriander.

**Eet smakelijk!**



## Krokant gebakken garnalen

met citroenmayo en mangodip | om te delen

Voorafje

Totale tijd: 15 - 20 min.



Scheur mij af!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kleine kom, 2x kom

## Ingrediënten

Garnalen* (g)	320
Panko paneermel (g)	50
Piri-pirikruiden (tl)	3
Mangochutney* (g)	40
Biologische zure room* (g)	50
Citroenmayo met zwarte peper* (g)	50
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] mayonaise (el)	1
Olijfolie (el)	2
Sambal (tl)	1
Peper & zout	naar smaak

\*in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	834 / 199
Vetten (g)	13
Waarvan verzadigd (g)	2,0
Koolhydraten (g)	11
Waarvan suikers (g)	0,7
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	10
Zout (g)	0,9

## Allergenen

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



## Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Voeg de gewone mayonaise toe aan een kom.
- Meng in een andere kom de panko, piri-pirikruiden (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en 2 el olijfolie.

## Garnalen bakken

- Voeg de garnalen toe aan de mayonaise, breng op smaak met peper en zout en roer goed door.
- Haal de garnalen door de panko en zorg ervoor dat ze volledig bedekt zijn. Leg ze op een met bakplaat met bakpapier.
- Bak de garnalen 10 - 15 minuten bovenin de oven, of tot goudbruin en gaar.

## Serveren

- Meng in een kleine kom de mangochutney en de zure room.
- Voeg de sambal toe en breng op smaak met peper en zout.
- Leg de krokant gebakken garnalen op een serveerschaal.
- Serveer met de mangodip en citroenmayo in aparte schaaltjes.

**Eet smakelijk!**



## Tomaat-mozzarellabrood

met Italiaanse kruiden en vers basilicum | 2 porties

Voorafje

Totale tijd: 20 - 25 min.



Scheur mij af!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kleine kom

## Ingrediënten

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

\*in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2510 / 600	618 / 148
Vetten (g)	20	5
Waarvan verzadigd (g)	8,8	2,2
Koolhydraten (g)	78	19
Waarvan suikers (g)	11,2	2,8
Vezels (g)	8	2
Eiwitten (g)	24	6
Zout (g)	2,2	0,5

## Allergenen

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



## Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Halveer de baguette in de lengte.
- 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.

## Toppings toevoegen

- Halveer de tomaten.
- Scheur de mozzarella in kleine stukjes.
- Leg de helften van het brood op een bakplaat met bakpapier.
- Verdeel de passata erover. Leg daarop de mozzarella en de tomaten.

## Brood bakken en serveren

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

**Eet smakelijk!**



# Flammkuchen met spek, courgette en rode ui

met crème fraîche en rucola | 2 porties

Voorafje

Totale tijd: 15 - 20 min.



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier

## Ingrediënten

Flammkuchen* (stuk(s))	2
Crème fraîche* (g)	100
Gesnijde rode ui* (g)	75
Rucola* (g)	40
Courgette* (stuk(s))	½
Spekreefjes* (g)	80

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2113 /505	735 /176
Vetten (g)	27	9
Waarvan verzadigd (g)	13,4	4,7
Koolhydraten (g)	48	17
Waarvan suikers (g)	4	1,4
Vezels (g)	2	1
Eiwitten (g)	16	6
Zout (g)	2,1	0,7

## Allergenen

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



## Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Leg de flammkuchen op een bakplaat met bakpapier.
- Snijd de courgette in halve maantjes.

## Beleggen

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

## Serveren

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

**Eet smakelijk!**



# Baguette met camembert en gekaramelliseerde ui

met verse rozemarijn | 2 porties

Lunch

Totale tijd: 20 - 25 min.



Scheur mij af!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, koekenpan

## Ingrediënten

Ui (stuk(s))	1
Uienchutney* (g)	40
Franse camembert* (g)	240
Verge rozemarijn* (takje(s))	1
Knoflookteent (stuk(s))	3
Witte demi-baguette (stuk(s))	2
Zelf toevoegen	
Suiker (tl)	½
Olijfolie (el)	1

\*in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3176 /759	985 /235
Vetten (g)	33	10
Waarvan verzadigd (g)	19,1	5,9
Koolhydraten (g)	80	25
Waarvan suikers (g)	11,7	3,6
Vezels (g)	6	2
Eiwitten (g)	35	11
Zout (g)	3,4	1,1

## Allergenen

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



## Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd de ui in halve ringen. Ris de rozemarijnblaadjes van de takjes en snijd grof.
- Verhit een flinke scheut olijfolie in een koekenpan op middelmatig vuur.
- Voeg de ui en rozemarijn toe en bak 6 - 8 minuten. Breng op smaak met peper en zout.

## Ui karamelliseren

- Snijd ondertussen de camembert in blokjes.
- Pel de knoflook en snijd fijn.
- Voeg de suiker, knoflook en chutney toe aan de pan en bak 1 - 2 minuten.

## Serveren

- Halveer de baguettes en leg op een bakplaat met bakpapier.
- Verdeel de gekaramelliseerde ui over het brood en verdeel de camembertblokjes erover.
- Bak 6 - 8 minuten in de oven, of tot de kaas is gesmolten en serveer.

**Eet smakelijk!**



## Bananenbrood met pecannoten

met dadels en rozijnen | +/- 10 plakken

Bakken

Totale tijd: 60 - 70 min.



Scheur mij af!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Cakeblik met een lengte van 25 cm, grote kom, handmixer, bakpapier, 2x kom

## Ingrediënten

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
Water (ml)	90
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	3

\*in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1275 /305
Vetten (g)	13
Waarvan verzadigd (g)	2
Koolhydraten (g)	41
Waarvan suikers (g)	25,4
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.



## Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 160 graden.
- Week de dadels 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 kant te wikkelen. Zijn je bananen toch nog erg hard, dan kun je ze ook pureren met een staafmixer of een keukenmachine.

## 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 dadels toe en meng goed.
- Giet het beslag in het cakeblik. Halver 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.

## 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 (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!**



## Speculaasbrownies

met amandelen en chocolate chips | +/- 9 stuks

Bakken

Totale tijd: 40 - 50 min.



Scheur mij af!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Grote kom, ovenschaal, bakpapier, garde

## Ingrediënten

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

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1570 /375
Vetten (g)	17
Waarvan verzadigd (g)	9,2
Koolhydraten (g)	47
Waarvan suikers (g)	29,3
Vezels (g)	3
Eiwitten (g)	6
Zout (g)	1,2

## Allergenen

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



## Voorbereiden

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

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

## Beslag mixen

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

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

## Serveren

- Giet het beslag in het bakblik met bakpapier. Strooi de speculaasstukjes eroverheen.
- Bak de brownie 20 - 25 minuten in de oven. De brownie is klaar wanneer er barstjes in de bovenkant ontstaan.
- Haal de brownie uit de oven en laat 5 minuten afkoelen.
- Snijd in ongeveer 9 stukken en schep ze één voor één uit het bakblik.

**Eet smakelijk!**



# Carrot cake met speculaaskruiden

met mascarpone-sinaasappeltopping | +/- 10 plakken

Bakken

Totale tijd: 70 - 80 min.



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

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

## Ingrediënten

Wortel* (stuk(s))	2
Sinaasappel* (stuk(s))	1
Mascarpone* (g)	100
Poedersuiker (g)	100
Boerencakemix (g)	400
Speculaaskruiden (zakje(s))	1
Zelf toevoegen	
Zonnebloemolie (el)	1
Water (ml)	160

\*in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	976 / 233
Vetten (g)	6
Waarvan verzadigd (g)	3,3
Koolhydraten (g)	42
Waarvan suikers (g)	24,4
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	2
Zout (g)	0,5

## Allergenen

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



## Beslag mixen

- 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.
- 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.

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

## Cakevulling toevoegen

- Voeg de geraspte wortel toe aan het beslag en meng goed.
- Giet het beslag vervolgens in de cakevorm en bak de cake 40 - 45 minuten in de oven.
- Pers ondertussen  $\frac{1}{2}$  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.

## Serveren

- Controleer na 45 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 de cake uit de oven en laat volledig afkoelen.
- Besmeer de bovenkant met de mascarpone-sinaasappeltopping. Snij de cake in plakken en serveer.

**Eet smakelijk!**



## Appel-gembercrumble

met opgeklopte crème fraîche | om te delen

Bakken

Totale tijd: 45 - 55 min.



Scheur mij af!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Kom, fijne rasp, mengkom, ovenschaal, garde

## Ingrediënten

Appel* (stuk(s))	4
Vers gember* (tl)	5
Tarwebloem (g)	200
Rietsuiker (g)	200
Ongezouten boter* (g)	250
Speculaaskruiden (zakje(s))	1
Crème fraîche (g)	50
Zelf toevoegen	
Suiker (el)	1
Zout	naar smaak

\*in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1221 /292
Vetten (g)	17
Waarvan verzadigd (g)	10,6
Koolhydraten (g)	33
Waarvan suikers (g)	20,7
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	2
Zout (g)	0

## Allergenen

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



## Vulling bereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Schil de appel, verwijder het klokhuis en snijd de appel in blokjes van 2 cm. Rasp de gember met een fijne rasp.
- Meng in een mengkom de appel en gember met 2 el bloem en de helft van de rietsuiker. Verdeel het appelmengsel over een ovenschaal.
- Voeg de overige bloem, de speculaaskruiden, de overige rietsuiker en een snufje zout toe aan de mengkom. Snijd de roomboter in blokjes en voeg toe aan de kom.

## Crumble maken

- Kneed de roomboter met je handen door het bloemmengsel tot het een zanderige, kruimelige textuur krijgt en het samenklontert wanneer je het samenknipt.
- strooi de kruimellaag over het appelmengsel.
- Bak in de oven tot de bovenkant goudbruin is. Dit duurt ongeveer 40 - 45 minuten.

## Serveren

- Meng ondertussen in een kom de crème fraîche met 1 el kristalsuiker.
- Klop het mengsel 1 - 2 minuten met een garde tot er een stevige textuur ontstaat.
- Serveer de crumble in kommen. Schep er wat opgeklopte crème fraîche bovenop.

**Eet smakelijk!**



## Havermoutkoekjes

met kaneel en dadelstukjes | om te delen

Bakken

Totale tijd: 90 - 100 min.



Scheur mij af!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, grote kom, vershoudfolie, kleine kom

## Ingrediënten

Ei* (stuk(s))	1
Gemalen kaneel (tl)	3
Dadelstukjes (g)	40
Pindakaas (bakje(s))	1
Tarwebloem (g)	200
Havermout (g)	150
Rietsuiker (g)	100
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] roomboter (g)	40

\*in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1559 /373
Vetten (g)	10
Waarvan verzadigd (g)	4,4
Koolhydraten (g)	60
Waarvan suikers (g)	22,4
Vezels (g)	4
Eiwitten (g)	10
Zout (g)	0

## Allergenen

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



## Deeg maken

- Weeg en snijd de roomboter in blokjes. Laat de roomboter op kamertemperatuur komen. Kluts het ei in een kleine kom.
- Meng in een grote kom de tarwebloem, havermout, suiker, kaneel en dadelstukjes.
- Kneed met je handen de roomboter, pindakaas en het geklutsde ei erdoor tot er een gelijkmatige massa ontstaat.

## Koekjes vormen

- Leg plasticfolie op het aanrecht leg het deeg erop. Vorm een lange rol van +/- 5 cm dik van het deeg en wikkel het in plasticfolie. Bewaar het deeg minimaal een uur in de koelkast.
- Verwarm de oven voor op 160 graden. Haal het folie van het deeg en snijd plakken van 1 ½ cm eraf.
- Leg de koekjes in rijen op een bakplaat met bakpapier. Zorg dat er voldoende ruimte tussen de koekjes blijft.

## Koekjes bakken en serveren

- Bak de havermoutkoekjes 15 - 18 minuten in de oven.
- De koekjes horen nog zacht te zijn wanneer ze uit de oven komen.
- Laat ze minimaal 30 minuten afkoelen op de bakplaat. Bewaar in een luchtdicht koekblik (zie Tip).

**Tip:** Zijn de havermoutkoekjes de volgende dag zacht geworden? Bak ze 5 minuten in een voorverwarmde oven op 160 graden: zo worden ze weer lekker knapperig.

**Eet smakelijk!**



# Scones met zelfgemaakte clotted cream

met aardbeienjam | +/- 10 stuks

Bakken

Totale tijd: 40 - 50 min.



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

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

## Ingrediënten

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

\*in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1355 /324
Vetten (g)	15
Waarvan verzadigd (g)	9,9
Koolhydraten (g)	34
Waarvan suikers (g)	14,5
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.



## Beslag maken

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

## Scones maken

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

## Serveren

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

Eet smakelijk!



# Chocolate chip cookies met Tony's Chocolonely - karamel-zeezout

20 stuks

Sinterklaas Bakken

Totale tijd: 75 - 85 min.



## Bak Sinterklaas-lekkers en win

'Hoor wie bakt daar kinderen...?' Bak dit recept en maak kans op een HelloFresh-bakfeestje bij jou thuis met de enige échte Bakpiet en bioscooptickets voor De Club van Sinterklaas film: Een Dolle Beestenboel!

Scan de QR-code, deel een foto van jouw bakcreatie en wie weet sta je binnenkort met Bakpiet in jouw keuken.

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, grote kom, handmixer, vershoudfolie, kleine kom

## Ingrediënten

Ei* (stuk(s))	1
Tarwebloem (g)	270
Bakpoeder (g)	8
Retsuiker (g)	120
Ongezouten boter* (g)	180
Chocolade karamel-zeezout (stuk(s))	1
Zelf toevoegen	
Suiker (el)	8
Zout (tl)	½

\*in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1914 /457
Vetten (g)	24
Waarvan verzadigd (g)	14,6
Koolhydraten (g)	55
Waarvan suikers (g)	32,9
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	6
Zout (g)	0,8

## Allergenen

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



## Voorbereiden

- Snijd de roomboter in blokjes en laat op kamertemperatuur komen.
- Hak de chocoladereep grof. Kluts het ei in een kleine kom.
- Meng in een grote kom de bloem, het bakpoeder en een snufje zout met de chocolade.
- Voeg de roomboter en de twee soorten suiker toe aan een andere kom en klop met een (hand) mixer in ongeveer 5 minuten tot een luchtig geheel.

## Deeg maken

- Voeg het mengsel en het geklutsde ei toe aan de kom met bloem en
- Roer goed door met een lepel. Kneed daarna met je handen tot er een gelijkmatige massa ontstaat.
- Vorm een bal van het deeg en wikkel het in plasticfolie. Bewaar het deeg minimaal 30 minuten in de koelkast.
- Verwarm de oven voor op 190 graden. Verdeel het deeg in ongeveer 20 stukken. Rol in balletjes van ongeveer 3 cm, verdeel ze in rijen over een bakplaat met bakpapier.

## Bakken

- Bak de koekjes 12 - 15 minuten in de oven.
- Ze horen nog zacht te zijn wanneer ze uit de oven komen.
- Laat minimaal 10 minuten afkoelen op de bakplaat en serveer.

## Eet smakelijk!



# No bake cheesecake met blauwe bessen

met speculaas, citroen en munt | 4 porties

Dessert

Totale tijd: 25 - 30 min.



Scheur mij af!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Kom, fijne rasp, handmixer, kleine kom

## Ingrediënten

Speculaasstukjes (g)	180
Citroen* (stuk(s))	1
Kristalsuiker (g)	100
Mascarpone* (g)	250
Slagroom* (ml)	200
Verge munt* (g)	10
Blauwe bessen* (g)	125

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1321 /316
Vetten (g)	18
Waarvan verzadigd (g)	12,6
Koolhydraten (g)	27
Waarvan suikers (g)	19,8
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	3
Zout (g)	0,3

## Allergenen

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



1



2



3

## Voorbereiden

- Rasp de schil van de citroen met een fijne rasp. Pers de citroen uit boven een kleine kom.

## Vulling maken

- Meng in een kom de room met de mascarpone en suiker. Klop met een elektrische handmixer tot een luchtig mengsel. Voeg 2 el citroensap en 1 tl citroenrasp toe en meng goed.
- Halver eventueel de blauwe bessen.
- Ris de muntblaadjes van de takjes en snijd de blaadjes fijn.

## Cheesecake maken en serveren

- Zet 4 kleine glazen klaar. Schep in elk glas een laagje room en dek af met een laagje speculaasstukjes. Ga verder met weer een laagje room, afgedekt met blauwe bessen.
- Herhaal deze stap, eindigend met een laagje blauwe bessen.
- Zet de glazen minimaal 2 uur in de koelkast zodat de cheesecake opstijft.
- Garneer vlak voor serveren met de munt en citroenrasp.

Eet smakelijk!

**Ontbijtbox**
**Begin de dag vol vitaminen!**

**1** American pancakes met blauwe bessen  
met honing-mascarponesaus

**2** Crackers met gekookte eieren en tuinkers

**3** Griekse yoghurtbowl met appel en aardbeienjam

# American pancakes met blauwe bessen

20 min. met honing-mascarponesaus | 2 porties


**Benodigdheden**

Grote koekenpan, kleine kom, 2x kom, garde

**Ingrediënten voor 2 personen**

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

**Voedingswaarden**

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

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

**1. Beslag maken**

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

**Tip:** blijf kloppen tot je veel luchtbellen ziet.

**2. Pannenkoeken bakken**

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

**3. Saus maken**

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

**4. Serveren**

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

**Contact**

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

# Crackers met gekookte eieren en tuinkers

2 ontbijtdagen voor 2 personen | 4 porties

10 min.



## Benodigdheden

Steelpan

## Ingrediënten voor 2 personen

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

### Zelf toevoegen

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

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

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

## Allergenen

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

# Griekse yoghurtbowl met appel en aardbeienjam

2 ontbijtdagen voor 2 personen | 4 porties

10 min.



## Benodigdheden

Kleine kom

## Ingrediënten voor 2 personen

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

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	504 /120
Vetten (g)	7
waarvan verzadigd (g)	3,7
Koolhydraten (g)	10
waarvan suikers (g)	5,9
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	3
Zout (g)	0,1

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

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

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

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

Eet smakelijk!



## Smoothiebox

3 verse smoothies | 2 porties per smoothie

Ontbijt

Totale tijd: 15 - 20 min.



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Blender of staafmixer met hoge kom, kleine kom

## Ingrediënten

Sinaasappel* (stuk(s))	1
Mango* (stuk(s))	3
Passievrucht* (stuk(s))	1
Biologische halfvolle melk* (ml)	200
Chiazaad (g)	10
Banaan (stuk(s))	4
Kokosmelk (ml)	500
Blauwe bessen* (g)	250
Avocado (stuk(s))	1
Kiwi* (stuk(s))	1
Spinazie* (g)	100
Kokosrasp (g)	10
Zelf toevoegen	
Honing [of plantaardig alternatief]	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	391 /94
Vetten (g)	5
Waarvan verzadigd (g)	3,3
Koolhydraten (g)	11
Waarvan suikers (g)	8,8
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	1
Zout (g)	0

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

## Allergenen

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



## Orange dream smoothie

- Halver de sinaasappel en pers uit boven een kleine kom. Schil 2 mango's en snijd het vruchtvlees klein. Halver de passievrucht en lepel het vruchtvlees eruit.
- Voeg het fruit, het sinaasappelsap en de halfvolle melk toe aan een blender of hoge kom met staafmixer. Mix tot een dikke smoothie. Voeg honing naar smaak toe.
- Verdeel de smoothie over twee glazen. Garneer met het chiazaad.

## Blauwebessen-kokossmoothie

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

## Green smoothiebowl

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

**Eet smakelijk!**



## Green vegan smoothiebowl

met avocado, mango, kiwi en spinazie | 2 porties

Ontbijt

Totale tijd: 5 - 10 min.



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Staafmixer of blender, hoge kom

## Ingrediënten

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

\*in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2351 /562	461 /110
Vetten (g)	35	7
Waarvan verzadigd (g)	22,9	4,5
Koolhydraten (g)	50	10
Waarvan suikers (g)	42,3	8,3
Vezels (g)	8	2
Eiwitten (g)	7	1
Zout (g)	0	0

## Allergenen

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



## Voorbereiden

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

## Smoothie maken

- Voeg de avocado, spinazie, 250 ml kokosmelk en het grootste deel van de banaan en mango toe aan een blender of hoge kom met staafmixer.
- Mix tot een dikke smoothie.
- Voeg eventueel een scheutje melk of water toe om de smoothie te verdunnen.

## Serveren

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

**Eet smakelijk!**



## Chiapudding op 3 manieren

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

Ontbijt

Totale tijd: 15 - 20 min.



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Kom, grote kom

## Ingrediënten

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

\*in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	681 / 163
Vetten (g)	10
Waarvan verzadigd (g)	6,5
Koolhydraten (g)	14
Waarvan suikers (g)	9,5
Vezels (g)	4
Eiwitten (g)	2
Zout (g)	0

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

## Allergenen

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



## Variatie 1: Mango en pistache (2 porties)

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

## Variatie 2: Appel en rozijnen (2 porties)

- Snijd de helft van de appel in kleine blokjes. Meng in een kom de appel met 1 tl kaneel (zie Tip).
- Verdeel de appel en kaneel over 2 glaasjes met chiapudding.
- Garneer met de rozijnen.

## Variatie 3: Appel en blauwe bessen (2 porties)

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

**Eet smakelijk!**



# Ontbijtbowls met Griekse yoghurt en vers fruit

met 3 variaties van toppings | 2 porties per variatie

Ontbijt

Totale tijd: 5 - 10 min.



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

### Ingrediënten

Bio yoghurt Griekse stijl* (g)	1000
Peer* (stuk(s))	2
Appel* (stuk(s))	2
Chiazaad (g)	30
Havermout (g)	150
Blauwe bessen* (g)	125
Aardbeienjam (g)	15
Zelf toevoegen	
Honing [of plantaardig alternatief]	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

### Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	542 /130
Vetten (g)	6
Waarvan verzadigd (g)	3,4
Koolhydraten (g)	13
Waarvan suikers (g)	4,6
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	4
Zout (g)	0,1

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

### Allergenen

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



### Griekse yoghurt met blauwe bessen en chiazaad

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

### Griekse yoghurt met peer, havermout en chiazaad

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

### Griekse yoghurt met appel, aardbeienjam en chiazaad

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

**Eet smakelijk!**



## Hartige ontbijtcrackers

met 3 variaties van toppings | 2 porties per dag

Ontbijt

Totale tijd: 10 - 15 min.



Scheur mij af!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Steelpan, kleine kom

## Ingrediënten

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

\*in de koelkast bewaren

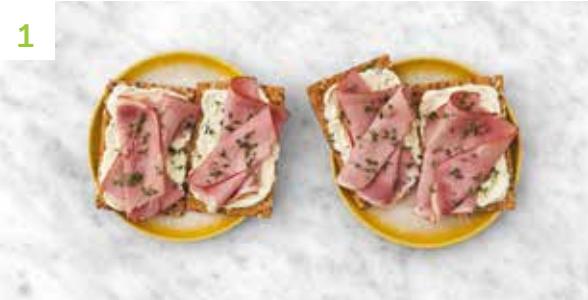
## Voedingswaarden

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

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

## Allergenen

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



## Optie 1: Ham en kruidenroomkaas

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

## Optie 2: Avocado en gekookt ei

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

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

## Optie 3: Roomkaas, ham en radijs

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

**Eet smakelijk!**



## Banaanpannenkoekjes

met blauwe bessen, kaneel en honing | 2 porties

Ontbijt

Totale tijd: 25 - 30 min.



Scheur mij af!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Kom, koekenpan, garde

## Ingrediënten

Blauwe bessen* (g)	125
Banaan (stuk(s))	4
Ei* (stuk(s))	6
Gemalen kaneel (tl)	3
Kokosrasp (g)	10
Zelf toevoegen	
Zonnebloemolie (el)	½
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	1
Bloem (el)	1

\*in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2653 /634	512 /122
Vetten (g)	25	5
Waarvan verzadigd (g)	8,3	1,6
Koolhydraten (g)	70	14
Waarvan suikers (g)	53,4	10,3
Vezels (g)	8	2
Eiwitten (g)	26	5
Zout (g)	0,5	0,1

## Allergenen

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



## Voorbereiden

- Prak 3 bananen met een vork in een kom (zie Tip).
- Snijd de overige banaan in plakjes en houd apart.

**Tip:** Deze pannenkoekjes maak je het beste met rijpe bananen. Zijn de bananen nog niet helemaal rijp? Gebruik dan eventueel een staafmixer of blender in plaats van de bananen met een vork te prakken.

## Beslag maken

- Voeg de eieren, het kaneel en de bloem toe aan de geprakte bananen en roer met garde tot een beslag.
- Voeg  $\frac{3}{4}$  van de blauwe bessen en de helft van de kokosrasp toe. Meng goed.
- Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Schenk met een soeplepel wat beslag in de pan. Bak de pannenkoek ongeveer 2 minuten per kant.

## Serveren

- Herhaal tot al het beslag op is. Voeg indien nodig tussendoor extra zonnebloemolie toe aan de koekenpan.
- Stapel de pannenkoeken op een serveerschaal en garneer met de overige kokosrasp.
- Garneer met de overige blauwe bessen en de overige banaan.
- Besprenkel met wat honing.

**Eet smakelijk!**



# Wentelteefjes van brioche met banaan en chocolade

met mascarpone en pindakaas | 2 porties

Ontbijt

Totale tijd: 15 - 20 min.



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Diep bord, koekenpan, garde

## Ingrediënten

Banaan (stuk(s))	1
Briochebroodje (stuk(s))	2
Mascarpone* (g)	25
Ei* (stuk(s))	2
Pindakaas (bakje(s))	2
Biologische halfvolle melk* (ml)	150
Melkchocoladedruppels (g)	30
Zelf toevoegen	
Honing [of plantaardig alternatief]	naar smaak
Suiker (tl)	2
Zonnebloemolie (el)	¼

\*in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2682 / 641	833 / 199
Vetten (g)	31	10
Waarvan verzadigd (g)	12,2	3,8
Koolhydraten (g)	67	21
Waarvan suikers (g)	27,8	8,6
Vezels (g)	6	2
Eiwitten (g)	22	7
Zout (g)	1,1	0,3

## Allergenen

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



## Mengen

- Pel de banaan en snijd de banaan in plakken.
- Klop in een diep bord de melk, het ei en de suiker met een garde.
- Snijd het briochebrood open.

## Bakken

- Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Wentel ondertussen het briochebrood door het eimengsel. Let op: laat de plakken niet liggen in het eimengsel.
- Leg het briochebrood in de pan en bak ongeveer 4 minuten per kant, of tot goudbruin.
- Snijd ondertussen de chocoladedruppels grof.

## Serveren

- Verdeel de wentelteefjes over de borden en beleg met de mascarpone en banaan.
- Garneer met de pindakaas en chocoladedruppels.
- Besprengel met honing naar smaak.

**Eet smakelijk!**



# Broodje met koudgerookte zalm en avocado

met ei en roomkaas | 2 porties

Ontbijt

Totale tijd: 20 - 25 min.



Scheur mij af!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, steelpan

## Ingrediënten

Koudgerookte zalm* (g)	120
Avocado (stuk(s))	1
Ei* (stuk(s))	2
Kruidenroomkaas* (g)	100
Maanzaadbroodje* (stuk(s))	2
Zelf toevoegen	
Peper & zout	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2874 /687	933 /223
Vetten (g)	44	14
Waarvan verzadigd (g)	14,4	4,7
Koolhydraten (g)	37	12
Waarvan suikers (g)	3,2	1
Vezels (g)	8	3
Eiwitten (g)	34	11
Zout (g)	3,1	1

## Allergenen

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



## Bakken

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Leg het brood op een bakplaat met bakpapier en bak 5 - 6 minuten in de oven.

## Eieren koken

- Breng in een steelpan ruim water aan de kook. Voeg, zodra het water kookt, het ei voorzichtig toe en kook het ei in 5 - 7 minuten zacht.
- Spoel het ei daarna kort met koud water. Pel het ei en snijd het ei doormidden.
- Halveer de avocado en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakken. Breng op smaak met peper en zout.

## Serveren

- Snijd het brood doormidden en smeer de kruidenroomkaas op de onderste helften.
- Beleg met de avocado en de gerookte zalm toe en sluit het broodje.
- Leg de eieren erbovenop en breng op smaak met peper en zout.

**Eet smakelijk!**



# Pokébowl met garnalen en avocado

met sriracha-mayo en furikake | 2 porties

Lunch

Totale tijd: 15 - 20 min.



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Kom, pan met deksel, koekenpan

## Ingrediënten

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

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2590 / 619	695 / 166
Vetten (g)	27	7
Waarvan verzadigd (g)	3,3	0,9
Koolhydraten (g)	71	19
Waarvan suikers (g)	11,6	3,1
Vezels (g)	4	1
Eiwitten (g)	19	5
Zout (g)	1,3	0,3

## Allergenen

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



## Rijst koken

- Breng 350 ml water met een snufje zout aan de kook in een pan en kook de sushirijst 12 - 15 minuten op laag vuur.
- Zet daarna het vuur uit en laat afgedekt staan tot serveren.
- Halveer de avocado en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakken.
- Snijd de komkommer in blokjes.

## Garnalen bakken

- Meng in een kom 1 el witte balsamicoazijn met 1 tl suiker.
- Voeg de slamix toe aan de kom en breng op smaak met peper en zout. Meng goed. Zet opzij tot serveren en schep af en toe om.
- Verhit een ruime scheut olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de garnalen in 2 - 3 minuten gaar. Haal uit de pan en bewaar apart.

## Serveren

- Roer de rijst los met een vork en roer de overige witte balsamicoazijn en suiker erdoor.
- Verdeel de rijst over kommen en beleg met de garnalen, komkommer, avocado en koolmix.
- Besprenkel met de sriracha-mayo en garneer met de furikake.

**Eet smakelijk!**



## Banh mi-stijl broodje kip

met pittige mayo en koolsla | 2 porties

Lunch

Totale tijd: 15 - 20 min.



Scheur mij af!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Kom, koekenpan

## Ingrediënten

Witte demi-baguette (stuk(s))	2
Vers koriander* (g)	10
Mayonaise* (g)	50
Gesneden rodekool* (g)	150
Pulled chicken* (g)	200
Zelf toevoegen	
[Zoutarme] sojasaus (tl)	1
Wittewijnazijn (tl)	1
Zonnebloemolie (el)	½
Sambal (tl)	1

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2896 /692	838 /200
Vetten (g)	32	9
Waarvan verzadigd (g)	5,0	1,4
Koolhydraten (g)	69	20
Waarvan suikers (g)	4,0	1,2
Vezels (g)	8	2
Eiwitten (g)	31	9
Zout (g)	3	0,9

## Allergenen

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



## Kip bakken

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Bak het brood 5 - 6 minuten in de oven.
- Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Voeg de pulled chicken toe en bak 5 - 6 minuten.

## Koolsla maken

- Snijd de koriander fijn.
- Meng in een kom de kool, de koriander, wittewijnazijn en sojasaus.
- Meng in een kleine kom de mayonaise met de sambal.

## Serveren

- Snijd het brood open en besmeer met de pittige mayo.
- Beleg met de salade en de kip en serveer.

**Eet smakelijk!**



## Broodje gehaktbal

met augurk, gefrituurde uitjes en smokey mayo | 2 porties

Lunch

Totale tijd: 35 - 45 min.



Scheur mij af!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Diep bord, koekenpan met deksel, grote kom, kleine kom

## Ingrediënten

Half-om-halfgehakt met Italiaanse kruiden* (g)	200
Uienchutney* (g)	40
Panko paneermel (g)	25
Smokey tomatenketchup* (g)	60
Briochebroodje (stuk(s))	2
Veldsla* (g)	40
Gesneden augurken* (g)	50
Gefrituurde uitjes (g)	30
Zelf toevoegen	
Mosterd (tl)	2
Bloem (el)	1
[Plantaardige] roomboter (el)	1
[Plantaardige] mayonaise (el)	2
Peper & zout	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3456 /826	1032 /247
Vetten (g)	47	14
Waarvan verzadigd (g)	16,4	4,9
Koolhydraten (g)	70	21
Waarvan suikers (g)	19	5,7
Vezels (g)	5	2
Eiwitten (g)	29	9
Zout (g)	3,3	1

## Allergenen

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



## Voorbereiden

- Meng in een grote kom het gehakt met de uienchutney, 1 tl mosterd, de panko en de helft van de smokey tomatenketchup. Breng op smaak met peper en zout.
- Kneed handmatig en meng de ingrediënten tot een gelijkmatig geheel.
- Vorm twee grote gehaktballen. Voeg de bloem toe aan een diep bord. Rol de gehaktballen door de bloem zodat ze rondom bedekt zijn.

## Gehaktballen bakken

- Snijd de briochebroodjes doormidden.
- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op hoog vuur.
- Plaats de briochehelften met de snijkant naar beneden in de pan en bak 1 - 2 minuten, of tot de randen lichtbruin beginnen te worden. Haal de broodjes uit de pan en houd apart.
- Verhit in dezelfde pan nog een klontje roomboter en bak de gehaktballen 3 - 4 minuten, of tot ze gelijkmatig bruin zijn.

## Serveren

- Zet het vuur laag, dek de pan af en laat 12 - 15 minuten sudderen.
- Meng in een kleine kom de mayonaise met de overige smokey tomatenketchup.
- Verdeel 1 tl mosterd over de broodjes. Beleg elk broodje met wat veldsla, augurk, smokey mayonaise en 1 gehaktbal.
- Garneer met nog wat smokey mayonaise en de gefrituurde uitjes.

**Eet smakelijk!**



# Broodje met sticky hoisin kip

met komkommer en bosui | 2 porties

Lunch

Totale tijd: 35 - 45 min.



Scheur mij af!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Koekenpan

## Ingrediënten

Hamburgerbol met sesam (stuk(s))	2
Hoisinsaus (g)	25
Mini-komkommer* (stuk(s))	1
Bosui* (bosje(s))	1
Mayonaise* (g)	50
Kippendijreepjes* (g)	200
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	1/4
Peper & zout	naar smaak
Sambal (tl)	1

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2579 /616	744 /178
Vetten (g)	38	11
Waarvan verzadigd (g)	7,1	2,0
Koolhydraten (g)	41	12
Waarvan suikers (g)	10,6	3,1
Vezels (g)	5	2
Eiwitten (g)	27	8
Zout (g)	1,9	0,6

## Allergenen

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



## Voorbereiden

- Halver de komkommer in de lengte en snijd de komkommer in dunne, lange repen.
- Snijd de bosui fijn.

## Kip bakken

- Verhit de olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Voeg de kip toe aan de pan en breng op smaak met peper en zout. Bak de kip 8 - 10 minuten.
- Voeg de hoisinsaus toe en bak nog 1 - 2 minuten.
- Meng in een kleine kom de mayonaise met de sambal.

## Serveren

- Halveer de broodjes en besmeer met pittige mayo.
- Leg de kip op de broodjes.
- Beleg met de komkommer en de bosui.
- Leg de broodjes op borden en serveer.

**Eet smakelijk!**