

Chocolade-bananenbrood

met melkchocolade en hazelnoten

Bakken

Totale tijd: 60 min. - 15 min. bereiden

• 45 min. in de oven

Benodigdheden

Cakeblik met een lengte van 25 cm, grote kom, handmixer, bakpapier, steelpan, satéprikkers, hittebestendige kom

Ingrediënten

	+/- 10 plakken
Banaan (stuk(s))	3
Melkchocoladedruppels (g)	200
Hazelnoten (g)	20
Bananenbroodmix (g)	400
Zelf toevoegen	
Zonnebloemolie (ml)	100
Water (ml)	90

* in de koelkast bewaren



Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1383 /330
Vetten (g)	16
Waarvan verzadigd (g)	5,3
Koolhydraten (g)	40
Waarvan suikers (g)	25,1
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	5
Zout (g)	0,5

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 160 graden.
- Prak 2 **bananen** fijn met een vork. Snijd de derde **banaan** in de lengte doormidden en leg apart.
- Vet een rechthoekig cakeblik in, of bekleed de binnenkant met bakpapier.

Tip: 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. Smelten en mixen

- Breng een laagje water aan de kook in een steelpan. Zet op de pan een hittebestendige kom en zorg dat deze het water niet raakt.
- Voeg 50 g **melkchocolade** toe aan de kom. Laat volledig smelten en daarna iets afkoelen.
- Meng in een grote kom de geprakte **bananen** met de **bananenbroodmix**, het water en 100 ml zonnebloemolie. Mix het geheel met een garde of handmixer tot een egala beslag.
- Hak de **hazelnoten** grof.



3. Bakken

- Meng de **hazelnoten** en overige **chocoladedruppels** door het beslag.
- Voeg de helft van het beslag toe aan de kom met gesmolten **chocolade** en meng goed door.
- Giet eerst het chocoladebeslag in het cakeblik en vervolgens het naturel beslag. Roer kort met een satéprikker of mes door het beslag zodat er na het bakken een marmereffect ontstaat.
- Leg de twee stukken **banaan** bovenop het beslag. Druk ze een beetje in het beslag maar zorg dat ze nog wel zichtbaar zijn.
- Bak het **bananenbrood** 45 - 55 minuten in de oven.



4. Serveren

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

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 stukken
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
Waaran verzadigd (g)	8,6
Koolhydraten (g)	48
Waaran suikers (g)	34,1
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	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!



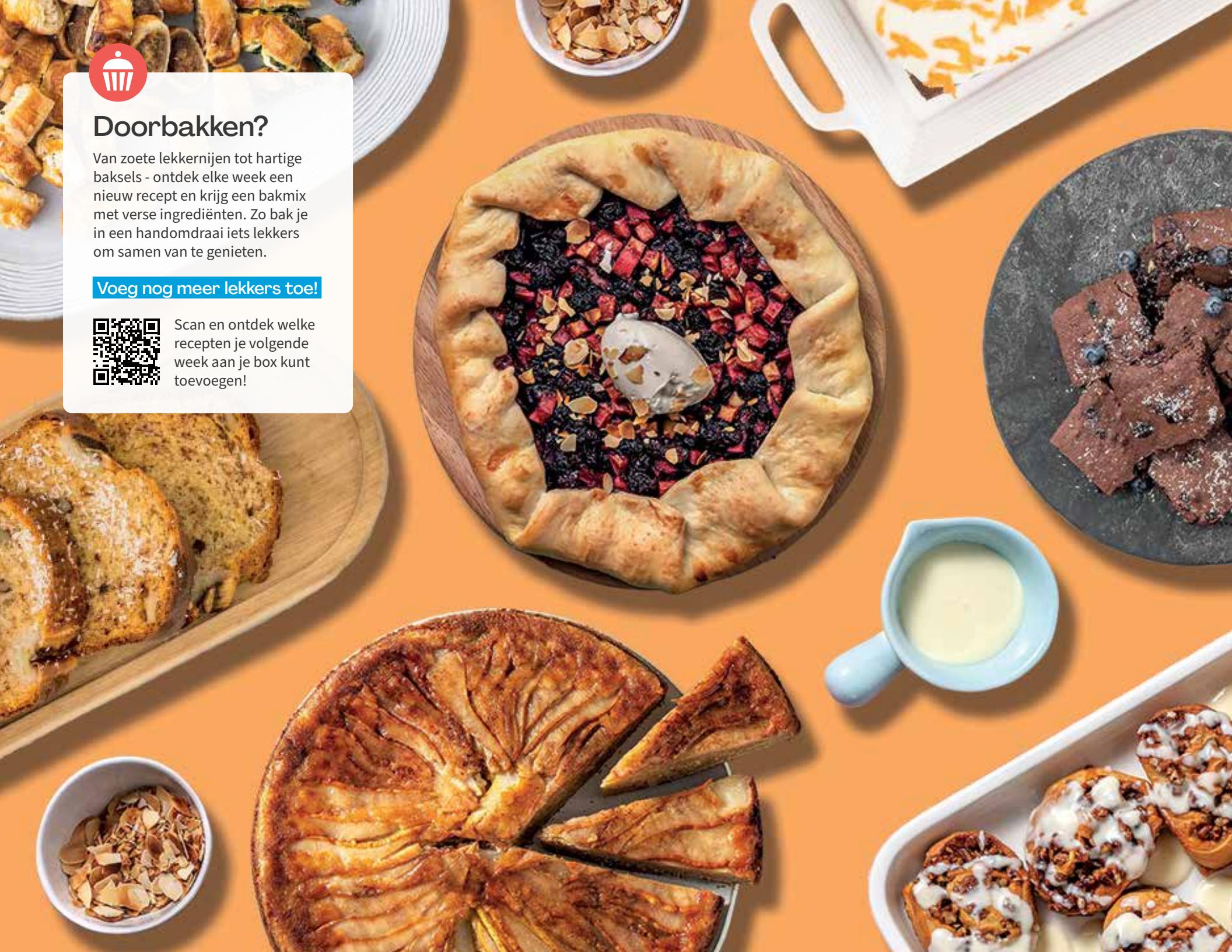
Doorbakken?

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!



Banaan-pannenkoekjes met blauwe bessen en kokosrasp met honing

Benodigdheden

Kom, koekenpan, garde

Uit jouw keukenkastje

Honing, zonnebloemolie, zout

Ingrediënten voor 2 personen

Blauwe bessen* (g)	125
Banaan (stuk(s))	4
Ei (stuk(s))	6
Gemalen kaneel (zakje(s))	1
Kokosrasp (g)	60
Zelf toevoegen	
Honing (el)	1
Zonnebloemolie (el)	1
Zout	snufje
Bloem (el)	1

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3253 /777	626 /149
Vetten (g)	42	8
Waarvan verzadigd (g)	24,1	4,6
Koolhydraten (g)	68	13
Waarvan suikers (g)	55,8	10,7
Vezels (g)	11	2
Eiwitten (g)	25	5
Zout (g)	3,0	0,6

Allergenen

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

Weekendrecept Totale tijd: 15 min.



1. Voorbereiden

Prak 3 **bananen** met een vork in een kom (zie Tip). Snijd de overige **banaan** in plakjes.

Tip: Deze pannenkoekjes maak je het beste met rijpe bananen. Zijn de bananen nog niet helemaal rijp? Gebruik een staafmixer of blender om de bananen makkelijker te kunnen prakken.

2. Beslag maken

Voeg de **eieren**, de **kaneel**, 1 el bloem en een snufje zout toe aan de **geprakte bananen** en roer met een vork of garde tot een beslag. Voeg $\frac{3}{4}$ van de **blauwe bessen** en de helft van de **kokosrasp** toe (zie Tip). Meng goed door elkaar.

Tip: Ben je geen liefhebber van kokosrasp of warme blauwe bessen? Laat deze dan achterwege en voeg nog 1 el bloem toe aan het beslag. Gebruik de blauwe bessen en kokosrasp eventueel later nog als garnering.

3. Bakken

Verhit $\frac{1}{2}$ el zonnebloemolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Schenk een soeplepel beslag in de pan (zie Tip). Bak de pannenkoek in ongeveer 2 minuten per kant bruin. Herhaal tot al het beslag op is. Voeg indien nodig tussendoor extra zonnebloemolie toe aan de koekenpan.

Tip: Is het beslag nog vloeibaar als je de pannenkoek wilt omdraaien? Schud de koekenpan zodat het beslag beter verspreidt, of gebruik een deksel zodat het sneller stolt!

4. Serveren

Stapel de pannenkoeken op een serveerschaal en verdeel de overige **kokosrasp** eroverheen. Garneer met de overige **blauwe bessen** en de plakjes **banaan**. Besprenkel met de honing.

Eet smakelijk!



Blauwe bessen



Banaan



Ei



Gemalen kaneel



Kokosrasp

**Ingrediënten voor 5 dagen
ontbijten voor 2 personen**

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

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

* een gemiddelde portiegrootte is 300 g

Allergenen

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

Yoghurt-granola variaties

Met verse frambozen, blauwe bessen, mango en appel

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


Goedemorgen!

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

Mango & blauwe bes

Variatie 1 (2 porties)

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

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

Appel & blauwe bes

Variatie 2 (4 porties)

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

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

Framboos & blauwe bes

Variatie 3 (4 porties)

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

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

Eet smakelijk!

Carrot-speculaascake

met mascarpone-sinaasappeltopping

Bakken

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

Benodigdheden

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

Ingrediënten

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1110 / 265
Vetten (g)	7
Waarvan verzadigd (g)	4,3
Koolhydraten (g)	46
Waarvan suikers (g)	22
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	3
Zout (g)	1

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Rasp de **wortel** met een grove rasp (zie Tip).
- Vet een rechthoekig cakeblik met een lengte van 25 cm in, of bekleed met bakpapier.

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

2. Beslag mixen

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

3. Cakevulling toevoegen

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

4. Serveren

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

Eet smakelijk!



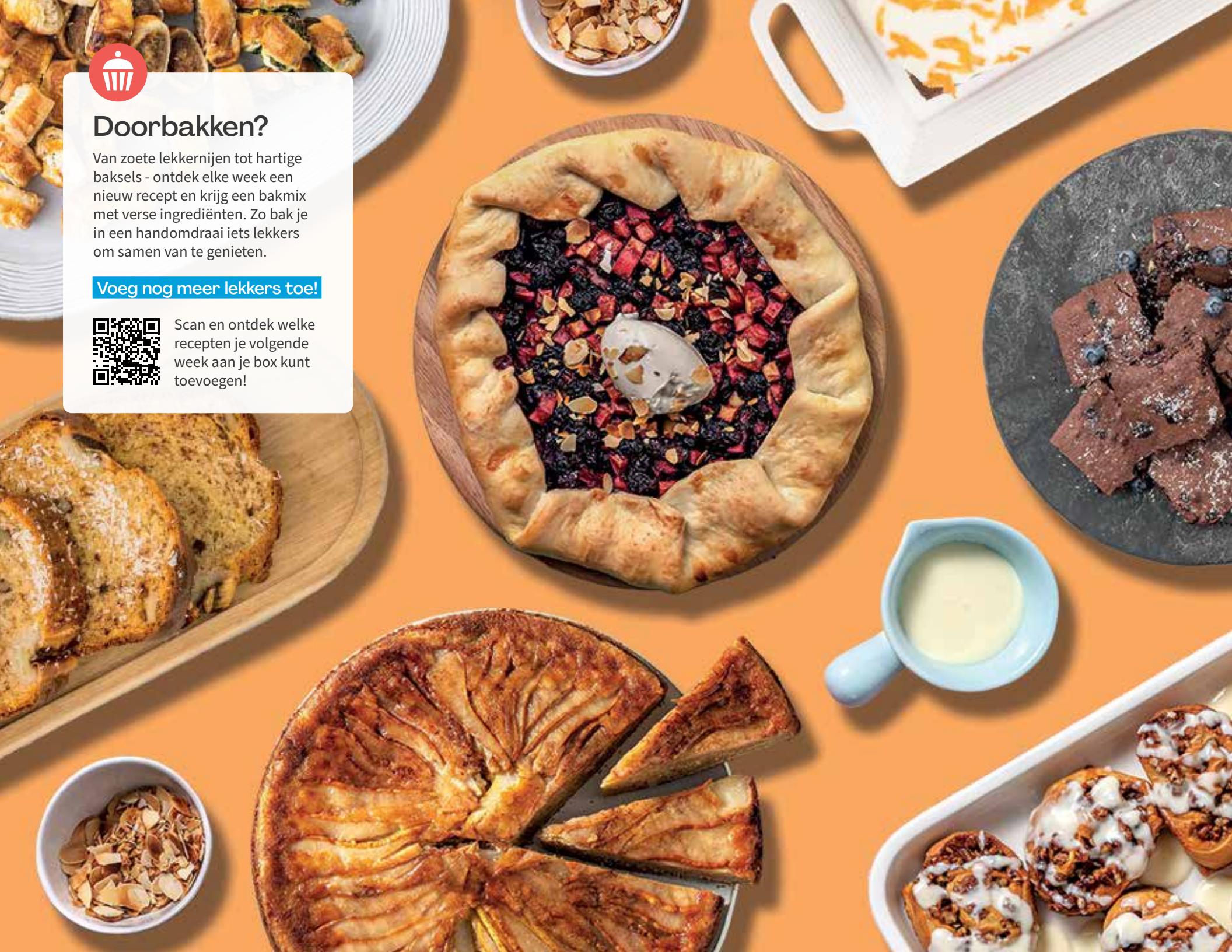
Doorbakken?

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

Voeg nog meer lekkers toe!



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



Bosbessen-appelgalette

met verse slagroom en geschaafde amandelen

Bakken

Totale tijd: 40 min. - 10 min. bereiden • 30 min. in de oven

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, hoge kom, koekenpan, garde

Ingrediënten

	+/- 8 porties
Appel* (stuk(s))	1
Blauwe bessen* (g)	125
Bosbessenjam (g)	60
Amandelschaafsel (g)	10
Bladerdeeg (rol(len))	1
Slagroom* (ml)	200
Zelf toevoegen	
Suiker (el)	2
Melk (el)	1

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1088 /260
Vetten (g)	17
Waarvan verzadigd (g)	9,0
Koolhydraten (g)	23
Waarvan suikers (g)	12,1
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	3
Zout (g)	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden (hetelucht) of 200 graden (elektrisch).
- Verwijder het klok huis van de **appel** en snijd de **appel** in kleine blokjes. Halveer de **blauwe bessen**.
- Meng de **bosbessenjam**, **appel** en **blauwe bessen** in een kom.

2. Galette maken

- Rol het **deeg** open op een bakplaat met bakpapier (zie Tip).
- Verdeel de fruitvulling over het midden van het **deeg**. Houd aan de rand 2 cm vrij.
- Vouw de rand naar binnen.
- Bestrijk de rand met een kwastje met melk en verdeel 1 el suiker over de galette.

Tip: Wil je liever kleine gallettes? Snijd het **deeg** dan in bijvoorbeeld 2 of 4 gelijke stukken en kneed het **deeg** tot een ronde vorm.

3. Slagroom kloppen

- Bak de galette 25 – 30 minuten in het midden van oven, of tot hij goudkleurig is.
- Schenk ondertussen de **slagroom** in een hoge kom en voeg 1 el suiker toe. Klopt met een garde of (hand)mixer tot een stevige **slagroom**.
- Verhit een koekenpan zonder olie op hoog vuur en rooster het **amandelschaafsel** goudbruin. Haal uit de pan en bewaar apart.

4. Serveren

- Laat de galette 5 – 10 minuten afkoelen.
- Verdeel de **slagroom** over de galette en bestrooi met het **amandelschaafsel**.

Eet smakelijk!



Doorbakken?

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

Voeg nog meer lekkers toe!



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





HELLO
FRESH

Smoothiebox

Begin de dag vol vitaminen!

1

Roze smoothiebowl

met verse frambozen en banaan

2

Piña colada smoothie

met ananas en banaan

3

Very berry smoothie

met blauwe bessen, frambozen en banaan

Roze smoothiebowl

met verse frambozen en banaan

10 min.



Benodigdheden

Hoge kom, staafmixer

Ingrediënten

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

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

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

- Schil de **kiwi** en snijd in plakjes. Snijd de helft van de **banaan** in grove stukken en de andere helft in plakjes.
- Houd de **kiwi**, **banaanplakjes** en enkele **frambozen** apart om te garneren.
- Voeg de stukken **banaan**, 100 g **frambozen**, 150 g **volle yoghurt** en 2 el honing toe aan een blender of hoge kom. Mix met de blender of staafmixer tot een dikke smoothie.
- Verdeel de smoothie over diepe borden of kommen. Garneer met de overige **kiwi**, **banaan** en **frambozen**.

Contact

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

Smoothiebox

Allergenen

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

Piña colada smoothie

met ananas en banaan

10 min.



Benodigdheden

Hoge kom, staafmixer, kleine kom

Ingrediënten voor 1 ontbijt

	2p
Kokosmelk (ml)	250
Banaan (stuk(s))	1
Ananas* (g)	200
Limoen (stuk(s))	½
Kokosrasp (g)	10

Zelf toevoegen

Honing	naar smaak
Zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1617 / 387	515 / 123
Vetten (g)	27	8
Waarvan verzadigd (g)	22,7	7,2
Koolhydraten (g)	32	10
Waarvan suikers (g)	25,4	8,1
Vezels (g)	3	1
Eiwitten (g)	3	1
Zout (g)	0,1	0,0

Allergenen

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

Very berry smoothie

met blauwe bessen, frambozen en banaan

10 min.



Benodigdheden

Hoge kom, staafmixer

Ingrediënten voor 1 ontbijt

	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)	1675 / 400	441 / 105
Vetten (g)	23	6
Waarvan verzadigd (g)	19,9	5,2
Koolhydraten (g)	40	11
Waarvan suikers (g)	31,5	8,3
Vezels (g)	6	1
Eiwitten (g)	4	1
Zout (g)	0,1	0,0

1. Pel de **bananen** en snijd ze in stukken.

2. Voeg de **banaan**, **frambozen** en 250 ml **kokosmelk** toe aan een blender of hoge kom. Voeg de **blauwe bessen** toe, maar bewaar een handjevol bessen voor de garnering. Mix met de blender of een staafmixer tot een dikke smoothie.

3. Voeg naar smaak honing toe en mix kort door de smoothie.

4. Schenk de smoothie in twee glazen en garneer met de overige **blauwe bessen**.

Eet smakelijk!

Allergenen

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



Loaded nacho's met pulled chicken

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

Totale tijd: 30 min.



Geraspte cheddar



Gesneden jalapeño's



Bosui



Avocado



Sjalot



Limoen



Tomaat



Knoflookteent



Pulled chicken



Biologische zure room



Sweet chili tortillachips



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

Klaar om te koken?

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

Benodigheden

Bakplaat met bakpapier, grote kom

Ingrediënten voor 4 personen

Geraspte cheddar* (g)	150
Gesneden jalapeño's* (g)	60
Bosui* (stuk(s))	4
Avocado (stuk(s))	2
Sjalot (stuk(s))	1
Limoen (stuk(s))	1
Tomaat (stuk(s))	1
Knoflookteentje (stuk(s))	1
Pulled chicken* (g)	100
Biologische zure room* (g)	100
Sweet chili tortillachips (g)	300
Zelf toevoegen	
Peper & zout	naar smaak
* in de koelkast bewaren	



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Snijd de **bosui** in fijne ringen.
- Verdeel de **tortillachips** over een bakplaat met bakpapier.
- Beleg de **chips** gelijkmatig met de **pulled chicken**, **jalapeño's** en $\frac{2}{3}$ van de **bosui**. Bestrooi tot slot met de **cheddar**.
- Bak 15 - 20 minuten, of tot de **kaas** is gesmolten.

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	918 / 219
Vetten (g)	14
Waarvan verzadigd (g)	4
Koolhydraten (g)	15
Waarvan suikers (g)	2,2
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	7
Zout (g)	0,7



Allergenen

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

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.
- 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!

Bakken

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

• 10 min. in de oven

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, deegroller, kleine kom

Ingrediënten

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

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	929 /222
Vetten (g)	9
Waarvan verzadigd (g)	3,6
Koolhydraten (g)	23
Waarvan suikers (g)	2
vezels (g)	3
Eiwitten (g)	11
Zout (g)	1

Allergenen

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

Pizzetta's

caprese, funghi en serranoham



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn en meng in een kleine kom met de **passata** en de **Italiaanse kruiden**.
- Snijd de **rode ui** in dunne ringen en de **champignons** in dunne plakjes.
- Scheur of snijd de **mozzarella** in heel kleine stukken.

2. Pizzetta's maken

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

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

3. Pizzetta's beleggen

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

4. Pizzetta's bakken

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

Eet smakelijk!



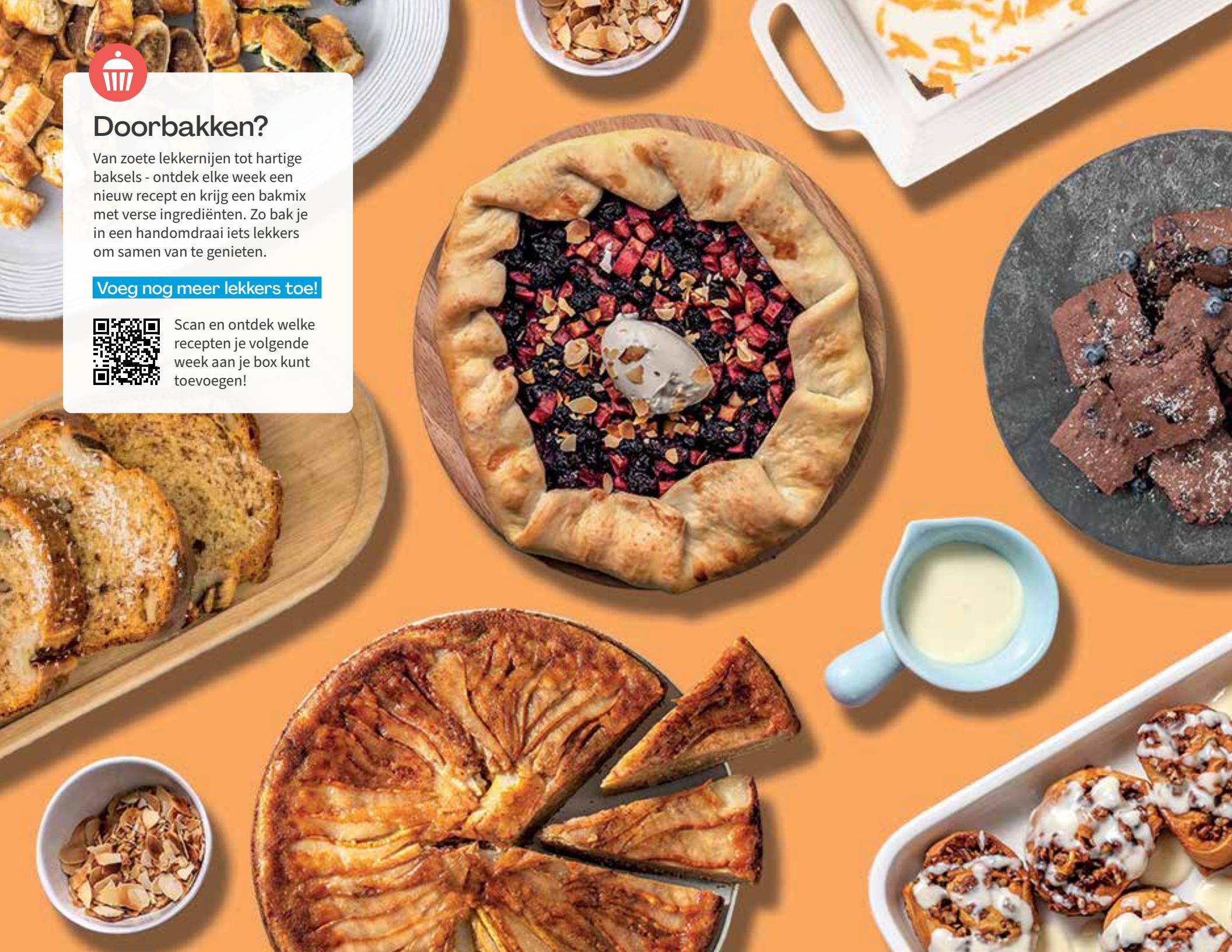
Doorbakken?

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

Voeg nog meer lekkers toe!



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



Bakken

Totale tijd: 40 min. - 24 min. bereiden

- 16 min. in de oven

Benodigdheden

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

Ingrediënten

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

Voedingswaarden

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

Allergenen

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

Bakrecepten

Scones met zelfgemaakte clotted cream en bosbessenjam



1. Beslag maken

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

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

2. Scones maken

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

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

3. Toppings voorbereiden

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

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

4. Serveren

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

Eet smakelijk!



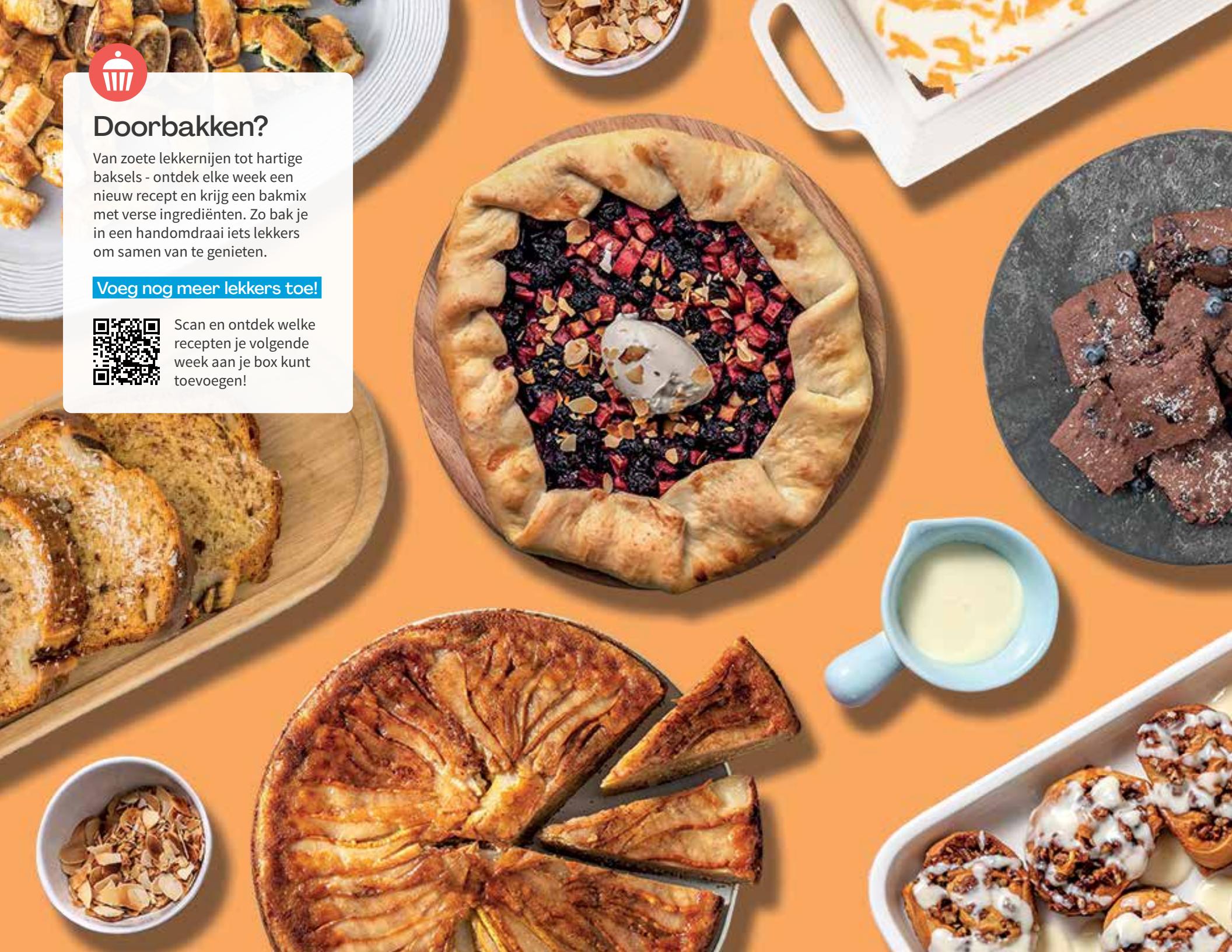
Doorbakken?

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

Voeg nog meer lekkers toe!



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





**HELLO
FRESH**

Verge tomatensoep met baguette caprese

1000 ml | 2 porties | 810 g groente

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, saladekom, soeppan

Ingrediënten

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4535 / 1084	471 / 113
Vetten (g)	60	6
Waaran verzadigd (g)	20,3	2,1
Koolhydraten (g)	90	9
Waaran suikers (g)	23,8	2,5
Vezels (g)	10	1
Eiwitten (g)	41	4
Zout (g)	7,3	0,8

Allergenen

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



1. Voorbereiden

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

2. Afbakken

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

3. Broodje beleggen

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

4. Soep opwarmen en serveren

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

Eet smakelijk!



Mozzarella



Tomaat



Vers basilicum



Witte demi-baguette



Rucola en veldsla



Pesto genovese



Balsamicocrème



Verge tomatensoep met basilicum



Smaakt het naar meer?

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

Voeg nog meer lekkers toe!



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



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 ijsbergsbla



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



Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, 2x koekenpan, koekenpan, kom

Uit jouw keukenkastje

Melk, roomboter, peper en zout

Ingrediënten voor 2 personen

Bagels met sesamzaad (stuk(s))	2
Ei* (stuk(s))	4
Ontbijtspek* (plakje(s))	4
Geraspte oude kaas* (g)	50
Verge bieslook* (g)	10
Zelf toevoegen	
Melk	scheutje
Roomboter (el)	1
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2740 /276	993 /237
Vetten (g)	36	13
Waarvan verzadigd (g)	15,8	5,7
Koolhydraten (g)	47	17
Waarvan suikers (g)	3,3	1,2
Vezels (g)	0	0
Eiwitten (g)	34	12
Zout (g)	2,5	0,9

Allergenen

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

Bagel met roerei, ontbijtspek en oude kaas met verse bieslook

Snelle recepten Totale tijd: 10 min.



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Snijd de **bieslook** fijn. Haal de plakjes **ontbijtspek** los van elkaar. Verhit een koekenpan, zonder olie, op middelhoog vuur en bak het **ontbijtspek** in 3 - 4 minuten knapperig.

2. Bakken

Kluts de **eieren** in een kom met een scheutje melk en een snufje peper en zout. Verhit ondertussen de roomboter in een tweede koekenpan op middelhoog vuur. Voeg het eimengsel toe aan de pan en roerbak 2 – 3 minuten, of totdat het ei gestold is.

3. Bagel bakken

Snijd de **bagel** open. Leg de **bagel** met de snijkant naar boven op een bakplaat met bakpapier en bestrooi met de **geraspste oude kaas**. Bak de bagel 4 - 5 minuten in de oven.

4. Serveren

Beleg de **bagel** met het roerei en verdeel de bacon erover. Garneer met de **bieslook**.

Eet smakelijk!



Bagels met sesamzaad



Ei



Ontbijtspek



Geraspte oude kaas



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!





**HELLO
FRESH**

Banaan-pannenkoekjes met blauwe bessen en kokosrasp met honing

Benodigdheden

Kom, koekenpan, garde

Ingrediënten voor 2 personen

Blauwe bessen* (g)	125
Banaan (stuk(s))	4
Ei (stuk(s))	6
Gemalen kaneel (zakje(s))	1
Kokosrasp (g)	60
Zelf toevoegen	
Honing (el)	1
Zonnebloemolie (el)	1
Bloem (el)	1
Zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3253 /777	626 /149
Vetten (g)	42	8
Waarvan verzadigd (g)	24,1	4,6
Koolhydraten (g)	68	13
Waarvan suikers (g)	55,8	10,7
Vezels (g)	11	2
Eiwitten (g)	25	5
Zout (g)	3,0	0,6

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Prak 3 **bananen** met een vork in een kom (zie Tip). Snijd de overige **banaan** in plakjes.

Tip: Deze pannenkoekjes maak je het beste met rijpe bananen. Zijn de bananen nog niet helemaal rijp? Gebruik een staafmixer of blender om de bananen makkelijker te kunnen prakken.

2. Beslag maken

Voeg de **eieren**, de **kaneel**, 1 el bloem en een snufje zout toe aan de **geprakte bananen** en roer met een vork of garde tot een beslag. Voeg $\frac{3}{4}$ van de **blauwe bessen** en de helft van de **kokosrasp** toe (zie Tip). Meng goed door elkaar.

Tip: Ben je geen liefhebber van kokosrasp of warme blauwe bessen? Laat deze dan achterwege en voeg nog 1 el bloem toe aan het beslag. Gebruik de blauwe bessen en kokosrasp eventueel later nog als garnering.

3. Bakken

Verhit $\frac{1}{2}$ el zonnebloemolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Schenk een soeplepel beslag in de pan (zie Tip). Bak de pannenkoek in ongeveer 2 minuten per kant bruin. Herhaal tot al het beslag op is. Voeg indien nodig tussendoor extra zonnebloemolie toe aan de koekenpan.

Tip: Is het beslag nog vloeibaar als je de pannenkoek wilt omdraaien? Schud de koekenpan zodat het beslag beter verspreidt, of gebruik een deksel zodat het sneller stolt!

4. Serveren

Stapel de pannenkoeken op een serveerschaal en verdeel de overige **kokosrasp** eroverheen. Garneer met de overige **blauwe bessen** en de plakjes **banaan**. Besprenkel met de honing.

Eet smakelijk!



Blauwe bessen



Banaan



Ei



Gemalen kaneel



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!



Wentelteefjes van brioche met banaan en chocolade

met mascarpone en pindakaas

Benodigdheden

Garde, koekenpan, 2x diep bord

Uit jouw keukenkastje

Suiker, zout, zonnebloemolie, honing

Ingrediënten voor 2 personen

Banaan (stuk(s))	1
Briochebroodje (stuk(s))	2
Mascarpone* (g)	50
Ei* (stuk(s))	2
Melkchocoladedruppels (g)	30
Pindakaas (kuipje(s))	2
Biologische halfvolle melk* (ml)	150
Zelf toevoegen	
Suiker (el)	2
Zout (tl)	1
Zonnebloemolie (el)	½
Honing (el)	1

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3156 /754	899 /215
Vetten (g)	40	12
Waarvan verzadigd (g)	17,8	5,1
Koolhydraten (g)	73	21
Waarvan suikers (g)	42,7	12,2
Vezels (g)	5	1
Eiwitten (g)	22	6
Zout (g)	3,7	1,0

Allergenen

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

Snelle recepten Totale tijd: 15 min.



1. Snijden

Snijd het **briochebroodje** in plakken van 2 cm dik. Pel de **banaan** en snijd de **banaan** in plakjes (zie Tip). Hak de **chocoladedruppels** grof.

Tip: Met de overige banaan en ei kan je de volgende dag banaan-pannenkoekjes bakken.

2. Mengen

Klop in een diep bord de **melk**, het **ei**, de **suiker** (zie Tip) 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 liggen in het eimengsel, als het brood te nat is 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 de suiker karamelliseert is afhankelijk van de pan die je gebruikt. Zet het vuur wat lager als de suiker snel bruin wordt.

4. Serveren

Verdeel de wentelteefjes over de borden. Serveer met de **mascarpone** en garneer met de **banaan**, **chocoladedruppels** en **pindakaas**. Besprenkel met honing.

Eet smakelijk!



Banaan



Briochebroodje



Mascarpone



Ei



Melkchocoladedruppels



Pindakaas



Biologische halfvolle melk



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!



Steak sandwich met gemarineerde biefstuk en cheddar

met worcestershiresaus, mayonaise en rode puntpaprika

Benodigdheden

Aluminiumfolie, koekenpan met deksel, keukenpapier, koekenpan

Uit jouw keukenkastje

Zonnebloemolie, peper en zout

Ingrediënten voor 2 personen

Witte demi-baguette (stuk(s))	2
Gemarineerde biefstuk* (stuk(s))	2
Rode puntpaprika* (stuk(s))	1
Geraspte cheddar* (g)	50
Worcestershiresaus (zakje(s))	1
Mayonaise* (g)	50
Zelf toevoegen	
Zonnebloemolie (el)	1
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3456 /826	943 /225
Vetten (g)	41	11
Waarvan verzadigd (g)	9,3	2,5
Koolhydraten (g)	69	19
Waarvan suikers (g)	4,9	1,3
Vezels (g)	6	2
Eiwitten (g)	45	12
Zout (g)	2,7	0,7

Allergenen

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

Snelle recepten Totale tijd: 15 min.



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220 graden. Halver de **rode puntpaprika**, verwijder de zaadlijsten en snijd in dunne repen.

2. Roerbakken

Verhit $\frac{1}{2}$ el zonnebloemolie in koekenpan en roerbak de **rode puntpaprika** 4 - 5 minuten op middelhoog vuur. Breng op smaak met peper en zout. Bak de **demi-baguette** 6 - 8 minuten in de oven.

3. Biefstuk bakken

Verhit $\frac{1}{2}$ el olijfolie in een andere koekenpan met deksel op middelhoog vuur. Dep de **biefstuk** droog met keukenpapier wrijf in met peper en zout. Laat de olie goed heet worden, leg de **biefstuk** in de pan en bak 1 - 3 minuten per kant (zie Tip). Blus af met de **worcestershiresaus**. Voeg de laatste 2 minuten de **geraspte cheddar** toe en dek de pan af zodat de kaas smelt. Haal de biefstuk daarna uit de pan en laat rusten onder aluminiumfolie.

Tip: Bak de biefstuk eventueel langer of korter, afhankelijk van hoe je je biefstuk het liefst eet.

4. Beleggen

Snijd de **biefstuk**, tegen de draad in, in dunne plakken. Halver de **baguette** en besmeer beide kanten met de **mayonaise**. Beleg de **baguette** met de **biefstuk** en **rode puntpaprika**.

Eet smakelijk!



Witte demi-baguette



Gemarineerde biefstuk



Rode puntpaprika



Geraspte cheddar



Worcestershiresaus



Mayonaise



Smaakt het naar meer?

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

Voeg nog meer lekkers toe!



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





HELLO
FRESH

Pizza quattro formaggi

met blauwe kaas, pecorino, emmentaler en mozzarella

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom

Ingrediënten voor 2 personen

Mozzarella* (bol(len))	1
Blauwe-kaasblokjes* (g)	50
Passata (g)	200
Geraspte emmentaler* (g)	100
Geraspte pecorino* (g)	40
Verge krulpeterselie* (g)	10
Italiaanse kruiden (zakje(s))	1
Pizzabodem* (g)	540
Zelf toevoegen	
Peper en zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4602 /1100	868 /208
Vetten (g)	55	10
Waarvan verzadigd (g)	28,4	5,4
Koolhydraten (g)	96	18
Waarvan suikers (g)	9,6	1,8
Vezels (g)	7	1
Eiwitten (g)	53	10
Zout (g)	5,3	1

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Scheur de **mozzarella** in kleine stukken.
- Verkruimel de **blauwe kaas** en snijd de **krulpeterselie** fijn.

2. Tomatensaus maken

- Meng in een kom de **passata** met de **Italiaanse kruiden**. Breng op smaak met peper en zout.
- Leg de **pizzabodems** op een bakplaat met bakpapier.
- Verdeel de tomatensaus over de **pizzabodems**.

3. Pizza beleggen

- Beleg de pizza met de **emmentaler**, de **pecorino**, de **mozzarella** en de **blauwe kaas**.
- Bak 13 - 15 minuten in de oven.

4. Serveren

- Garneer de pizza's met de **peterselie** en serveer.

Eet smakelijk!



Mozzarella



Blauwe-kaasblokjes



Passata



Geraspte emmentaler



Geraspte pecorino



Verge krulpeterselie



Italiaanse kruiden



Pizzabodem



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 chorizo

2 porties | met paprikapesto en rucola

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier

Ingrediënten voor 2 personen

Flammkuchen* (stuk(s))	2
Biologische zure room* (g)	100
Chorizoblokjes* (g)	50
Zongedroogde tomaten* (g)	70
Paprikapesto* (g)	50
Sjalot (stuk(s))	1
Rucola* (g)	40
Zelf toevoegen	
Extra vierge olijfolie (el)	½
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2274 /544	790 /189
Vetten (g)	27	9
Waarvan verzadigd (g)	9,0	3,1
Koolhydraten (g)	52	18
Waarvan suikers (g)	9,4	3,3
Vezels (g)	3	1
Eiwitten (g)	21	7
Zout (g)	3,0	1,1

Allergenen

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



1. Voorbereiden

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

2. Snijden

- Snijd de **sjalot** in halve ringen.
- Snijd de **zongedroogde tomaten** in dunne repen.

3. Bakken

- Besmeer de **flammkuchen** met de **zure room**.
- Verdeel de **chorizo**, **sjalot** en **zongedroogde tomaten** erover. Verdeel ½ el extra vierge olijfolie erover.
- Bak de flammkuchen in 8 - 10 minuten goudbruin in de oven.

4. Serveren

- Snijd de **flammkuchen** in stukken en verdeel de **paprikapesto** erover.
- Garneer met de **rucola**.

Eet smakelijk!



Flammkuchen



Biologische zure room



Chorizoblokjes



Zongedroogde tomaten



Paprikapesto



Sjalot



Rucola



Smaakt het naar meer?

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

Voeg nog meer lekkers toe!



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



Piña Colada smoothie met ananas en banaan met kokosmelk en limoen

Benodigdheden

Hoge kom, staafmixer, kleine kom

Uit jouw keukenkastje

Ingrediënten voor 2 personen

Kokosmelk (ml)	250
Banaan (stuk(s))	1
Ananasstukjes* (g)	200
Limoen (stuk(s))	½
Kokosrasp (g)	10

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1617 /387	515 /123
Vetten (g)	27	8
Waarvan verzadigd (g)	22,7	7,2
Koolhydraten (g)	32	10
Waarvan suikers (g)	25,4	8,1
Vezels (g)	3	1
Eiwitten (g)	3	1
Zout (g)	0,1	0,0

Allergenen

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



1. Snijden

- Snijd de **banaan** in plakken.
- Pers de de **limoen** uit boven een kleine kom.

2. Mixen

- Voeg de **banaanplakjes**, 250 ml **kokosmelk**, de **ananasstukjes** en het **limoensap** toe aan een blender of hoge kom met een staafmixer.
- Mix tot een smoothie (zie Tip).

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

3. Smoothie afmaken

- Voeg eventueel wat honing of een snufje zout naar smaak toe.
- Verdeel de smoothie over glazen.

4. Serveren

- Verdeel de smoothie over de glazen en garneer met de **kokosrasp**.

Eet smakelijk!



Kokosmelk



Banaan



Ananasstukjes



Limoen



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!





Roze smoothiebowl

met verse frambozen en banaan

Benodigdheden

Blender of hoge kom met staafmixer

Uit jouw keukenkastje

Honing

Ingrediënten voor 2 personen

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

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

Allergenen

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



1. Snijden

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

2. Garnering voorbereiden

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

3. Mixen

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

4. Serveren

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

Eet smakelijk!



Banaan



Frambozen



Biologische volle yoghurt



Groene kiwi



Smaakt het naar meer?

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

Voeg nog meer lekkers toe!



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





**HELLO
FRESH**

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kleine kom

Uit jouw keukenkastje

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

Ingrediënten voor 2 personen

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

Voedingswaarden

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

Allergenen

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

Avocadotoast met serranoham en burrata met tomaat en basilicum

Snelle recepten Totale tijd: 15 min.



1. Voorbereiden

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

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



Avocado



Serranoham



Pruimtomaat



Burrata



Witte demi-baguette



Vers basilicum

2. Tomatensalsa maken

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

3. Burrata scheuren

Scheur de **burrata** in kleine stukken.

4. Serveren

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

Eet smakelijk!



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!



Spinazie-ricotta ravioli met Napolitana-saus en burrata met vers basilicum

Benodigdheden

Steelpan, pan met deksel

Uit jouw keukenkastje

Extra vierge olijfolie, peper en zout

Ingrediënten voor 2 personen

Verse ravioli met spinazie en ricotta* (g)	280
Napolitana-saus* (ml)	250
Vers basilicum* (g)	10
Burrata* (stuk(s))	1
Zelf toevoegen	
Extra vierge olijfolie (el)	½
Peper en zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2289 /547	709 /169
Vetten (g)	20	6
Waarvan verzadigd (g)	9,8	3,0
Koolhydraten (g)	50	15
Waarvan suikers (g)	3,8	1,2
Vezels (g)	2	1
Eiwitten (g)	24	7
Zout (g)	1,8	0,6

Allergenen

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



1. Pasta koken

Breng in een pan met deksel ruim water met een snuf zout aan de kook voor de verse ravioli. Kook de **ravioli**, afgedekt, in 4 - 6 minuten gaar. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.

2. Saus opwarmen

Verwarm in een steelpan de **Napolitana-saus** 4 - 6 minuten op middellaag vuur, of tot de saus warm is. Meng de **ravioli** voorzichtig door de saus.

3. Snijden

Snijd of scheur het **basilicum** grof. Halveer de **burrata**.

4. Serveren

Verdeel de ravioli met saus over de borden. Verdeel de **burrata** over de pasta. Besprenkel met ½ el extra vierge olijfolie. Garneer met het **basilicum**.

Eet smakelijk!



Verse ravioli met spinazie en ricotta



Napolitana-saus



Vers basilicum



Burrata



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)	1152 /275	673 /161
Vetten (g)	9,8	6
Waarvan verzadigd (g)	4,8	2,8
Koolhydraten (g)	40	23
Waarvan suikers (g)	25,5	14,9
Vezels (g)	3	2
Eiwitten (g)	5	3
Zout (g)	0,3	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. Meng de **Griekse yoghurt** en **sinaasappelrasp** door de **slagroom**.

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!





Bruschetta caprese

met mozzarella, tomaat en balsamicocrème

Benodigdheden

Kom

Ingrediënten voor 2 personen

Witte ciabatta (stuk(s))	2
Knoflookteentje (stuk(s))	1
Tomaat (stuk(s))	3
Mozzarella* (bol(len))	1
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½
Balsamicocrème (ml)	8
Vers basilicum (g)	10
Zelf toevoegen	
Extra vierge olijfolie	naar smaak
Peper en zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1678 / 401	627 / 150
Vetten (g)	15	6
Waaran verzadigd (g)	8,1	3
Koolhydraten (g)	45	17
Waaran suikers (g)	7,2	2,7
Vezels (g)	3	1
Eiwitten (g)	20	7
Zout (g)	1,5	0,6

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 210 graden.
- Snijd elke **ciabatta** in 4 sneetjes en bak 5 - 8 minuten in de oven.
- Snijd de **tomaat** in kleine blokjes.
- Snijd de **mozzarella** in 8 dunne plakken.

2. Tomatentopping maken

- Snijd of scheur het **basilicum** grof.
- Meng in een kom de **tomatenblokjes** met de **Siciliaanse kruiden**.
- Voeg naar smaak extra vierge olijfolie, peper en zout toe. Voeg $\frac{2}{3}$ van het **basilicum** toe en meng door de **tomaten**. Laat staan tot serveren.

3. Gratineren

- Haal de **broodjes** na het bakken in stap 1 uit de oven en zet de oven op grillstand.
- Pel de **knoflookteentje** en snijd doormidden.
- Wrijf de **knoflook** met de snijkant over de bovenkant van de **broodjes**.
- Leg op elk broodje een **mozzarellaplekje** en grill de broodjes 2 - 3 minuten op de hoogste stand in de oven, of tot de mozzarella licht gesmolten is.

4. Serveren

- Verdeel de **tomatenblokjes** over de broodjes.
- Besprengel de bruschetta met de **balsamicocrème** en bestrooi met het overige **basilicum**.

Eet smakelijk!



Witte ciabatta



Knoflookteentje



Tomaat



Mozzarella



Siciliaanse kruidenmix



Balsamicocrème



Vers basilicum



Smaakt het naar meer?

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

Voeg nog meer lekkers toe!



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





HELLO
FRESH

Cheesy knoflookbrood met bieslook

Bijgerecht | met cheddar en Parmigiano Reggiano

Benodigdheden

Serveerschaal, kom

Ingrediënten voor 2 personen

Witte demi-baguette (stuk(s))	2
Knoflooteen (stuk(s))	3
Parmigiano Reggiano* (stuk(s))	1
Verge bieslook* (g)	10
Geraspte cheddar* (g)	50
Zelf toevoegen	
Roomboter (g)	20
Extra vige olijfolie (el)	4
Peper en zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3109 /743	1582 /378
Vetten (g)	46	23
Waaran verzadigd (g)	16,5	8,4
Koolhydraten (g)	60	30
Waaran suikers (g)	1,3	0,7
Vezels (g)	4	2
Eiwitten (g)	21	10
Zout (g)	1,9	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. 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. Knoftookboter maken

- Voeg de zachte roomboter toe aan een kom.
- Meng de roomboter met de extra vige 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. Serveren

- Leg het knoflookbrood op een serveerschaal en bestrooi met de overige **verge bieslook**.
- Breek het brood aan tafel in stukken.

Eet smakelijk!



Witte demi-baguette



Knoflooteen



Parmigiano Reggiano



Bieslook



Geraspte cheddar



Smaakt het naar meer?

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

Voeg nog meer lekkers toe!



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





**HELLO
FRESH**

Benodigdheden

Grillpan

Ingrediënten

Hotdogbroodje (stuk(s))	2
Gesneden augurken* (g)	50
Smokey tomatenketchup* (g)	60
Gefrituurde uitjes (g)	30
Mayonaise* (g)	50
Wittekool en wortel* (g)	100
Varkensworst met majoaraan en knoflook* (stuk(s))	2
Zelf toevoegen	
Mosterd (el)	1/4

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3171 / 758	1035 / 247
Vetten (g)	52	17
Waarvan verzadigd (g)	16	5,2
Koolhydraten (g)	49	16
Waarvan suikers (g)	11	3,6
Vezels (g)	4	1
Eiwitten (g)	22	7
Zout (g)	2,2	0,7

Allergenen

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

Hotdog deluxe

2 porties | met Brandt & Levie-worst en 5 toppings

Snelle recepten | Totale tijd: 15 min.



1. Voorbereiden

- Verhit een grillpan op middelhoog vuur.
- Snid de **hotdogbroodjes** open, maar niet los. Leg met de gesneden kant naar beneden op de grill.
- Toast 3 - 5 minuten, of tot er mooie bruine grillstrepen op het **broodje** staan.

2. Worst bakken

- Bak de **varkensworst** 10 - 12 minuten in de grillpan op middelhoog vuur.
- Keer regelmatig om. Het vlees is gaar als de **worst** van binnen niet meer roze is.

3. Garneren

- Meng in een kom de **wittekool** en **wortel** met ¼ el mosterd en 1 el **mayonaise**.
- Besmeer de hotdogbroodjes met **mayonaise** naar smaak.
- Leg de **worst** in het broodje en garneer met de koolsalade en **gesneden augurken**.

4. Serveren

- Verdeel de **smokey tomatenketchup** over de hotdogs.
- Garneer met de **gefrituurde uitjes**.

Eet smakelijk!



Hotdogbroodje



Gesneden augurken



Smokey tomatenketchup



Gefrituurde uitjes



Mayonaise



Wittekool en wortel



Varkensworst met majoaraan en knoflook



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!



Patatje rendang

2 porties | met atjar, gefrituurde uitjes en mayonaise

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, hapjespan, grote kom, steelpan, serveerschaal, kleine kom

Ingrediënten

Limoen* (stuk(s))	1
Gemalen kurkuma (tl)	1
Komkommer* (stuk(s))	1
Rodekool, wittekool en wortel* (g)	100
Rendang* (g)	300
Gefrituurde uitjes (g)	30
Mayonaise* (g)	75
Rustieke frieten met schil* (g)	500
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	1
Suiker (el)	1
Witewijnazijn (el)	3
Water (el)	4
Zonnebloemolie (el)	1
Peper en zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4678 / 1118	727 / 174
Vetten (g)	73	11
Waarvan verzadigd (g)	13	2
Koolhydraten (g)	72	11
Waarvan suikers (g)	11,8	1,8
vezels (g)	13	2
Eiwitten (g)	36	6
Zout (g)	1,8	0,3

Allergenen

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

Snelle recepten | Totale tijd: 25 min.



1. Frieten bakken

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Meng in een grote kom de **frietens** met 1 el olijfolie, peper en zout.
- Verspreid de **frietens** over een bakplaat met bakpapier.
- Bak 18 - 20 minuten in het midden van de oven. Schep halverwege om.

2. Atjar maken

- Halveer de **limoen** en pers 1 helft uit boven een kleine kom.
- Verhit een steelpan op middelhoog vuur. Voeg 1 tl **kurkuma**, 1 el **limoensap**, de witewijnazijn, de suiker en het water toe. Breng op smaak met peper en zout. Verwarm het geheel 2 - 3 minuten.
- Snijd ondertussen de **komkommer** in halve maantjes.
- Voeg de **komkommer** en **kool-wortelmix** toe aan de steelpan en meng goed. Haal van het vuur en laat 10 minuten afkoelen.

3. Rendang verwarmen

- Verhit 1 el zonnebloemolie in een hapjespan op middelhoog vuur.
- Voeg de **rendang** toe en verwarm al roerend 4 minuten.

4. Serveren

- Schep de **frietens** over in een serveerschaal en verdeel de **rendang** over de **frietens**.
- Garneer met de **gefrituurde uitjes**.
- Serveer met de atjar en **mayonaise** apart.

Eet smakelijk!



Limoen



Gemalen kurkuma



Komkommer



Rodekool, wittekool en wortel



Rendang



Gefrituurde uitjes



Mayonaise



Rustieke frieten met schil



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**

Camembert uit de oven

2 - 3 porties | met rozemarijn, pikante uienchutney en walnoten

Benodigdheden

Ovenschaal

Ingrediënten

Knoflookteentje (stuk(s))	1
Vers rozemarijn* (takje(s))	1
Walnootstukjes (g)	20
Pikante uienchutney* (g)	40
Witte demi-baguette (stuk(s))	2
Franse camembert* (g)	240
Zelf toevoegen	
Extra vierge olijfolie (el)	½
Honing (el)	½
Peper en zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1170 / 280
Vetten (g)	14
Waarvan verzadigd (g)	7
Koolhydraten (g)	25
Waarvan suikers (g)	3,9
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	13
Zout (g)	1,2

Allergenen

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

Snelle recepten | Totale tijd: 10 - 15 min.



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 190 graden.
- Verwijder de verpakking van de **camembert** en leg de **camembert** met de gekerfde kant naar boven in een ovenschaal. Snijd met een scherp mes een ruitpatroon in de bovenkant van de **kaas**, tot 2 cm van de rand (zie Tip).
- Snijd de **knoflook** in dunne plakjes en ris de blaadjes van de **rozemarijn**.

Tip: Als je te ver doorsnijdt dan vloeit de **camembert** over de rand.



Knoflookteentje



Vers rozemarijn



Walnootstukjes



Pikante uienchutney



Witte demi-baguette



Franse camembert

2. Camembert garneren

- Verdeel de **knoflook** en **rozemarijnblaadjes** over de sneetjes die je in de **camembert** hebt gemaakt.
- Verdeel de **walnootstukjes** over de **kaas** en besprenkel met ½ el extra vierge olijfolie en ½ el honing.

3. Bakken

- Bak de **baguette** 8 - 10 minuten in de oven.
- Bak de **camembert** de laatste 7 minuten mee.

4. Serveren

- Snijd de **baguette** in dunne plakjes. Serveer samen met de **pikante uienchutney** en de **camembert**.
- Breng de **camembert** op smaak met peper en zout.

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!





**HELLO
FRESH**

Amerikaanse stijl cobbsalade met gegrilde kip

2 porties | met avocado, ontbijtspek en Parmigiano Reggiano

Benodigdheden

Grillpan of koekenpan, saladekom, steelpan

Ingrediënten

Romaine sla* (krop(pen))	1
Italiaans gemarineerde kipfiletstukjes* (g)	100
Ontbijtspek* (plakje(s))	4
Ei* (stuk(s))	2
Tomaat (stuk(s))	1
Avocado (stuk(s))	1
Parmigiano Reggiano* (stuk(s))	1
Volkoren ciabatta (stuk(s))	1
Caesar dressing* (g)	80
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	1½
Peper en zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3297 /788	667 /159
Vetten (g)	59	12
Waarvan verzadigd (g)	18,6	3,8
Koolhydraten (g)	23	5
Waarvan suikers (g)	4,8	1
Vezels (g)	9	2
Eiwitten (g)	39	8
Zout (g)	3	0,6

Allergenen

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

Snelle recepten Totale tijd: 20 - 30 min.



1. Ei koken

- Breng ruim water aan de kook in een steelpan. Voeg de **eieren** voorzichtig toe zodra het water kookt.
- Kook de **eieren** in 8 - 10 minuten hard.
- Laat de **eieren** schrikken onder koud water.
- Pel de **eieren** en snijd in kwartjes.

2. Groenten snijden

- Hak de **romaine sla** grof.
- Snijd de **tomaat** in blokjes.
- Halveer de **avocado** en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakjes.
- Snijd het **ontbijtspek** in reepjes. Snijd de **ciabatta** in kleine blokjes.

3. Bakken

- Verhit ½ el olijfolie in een grillpan of koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de **kip** toe en bak in 6 - 8 minuten gaar.
- Haal de **kip** uit de pan. Voeg het **ontbijtspek** toe en bak in 4 - 5 minuten knapperig.
- Haal het **ontbijtspek** uit de pan. Voeg 1 el olijfolie toe aan de pan en voeg de **ciabattablokjes** toe.
- Bak de **ciabattablokjes** in 5 - 7 minuten knapperig. Breng op smaak met peper en zout.

4. Salade afmaken

- Rasp de **Parmigiano Reggiano** grof.
- Voeg de **sla** toe aan een saladekom. Voeg de **dressing** toe en meng goed.
- Verdeel de sla over diepe borden. Leg de **kip**, de **tomaat**, de **avocado**, de **Parmigiano Reggiano**, de zelfgemaakte croutons, het **ei** en het **ontbijtspek** in rijen over de **sla** (zie Tip).

Tip: Bij de klassieke cobbsalade zijn de toppings in rijen over de sla gelegd. Dit ziet er leuk uit, maar om tijd te besparen kun je ook alles samen in een saladekom mengen.



Romaine sla



Italiaans gemarineerde kipfiletstukjes



Ontbijtspek



Ei



Tomaat



Avocado



Parmigiano Reggiano



Volkoren ciabatta



Caesar-dressing



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!





Knapperige kipburgers op brioche

2 porties | met avocadodip, tomaat en sla

Benodigdheden

Diep bord, grote koekenpan

Ingrediënten

Kipburger* (stuk(s))	2
Briochebroodje (stuk(s))	2
Tomaat (stuk(s))	1
Panko paneermeel (g)	25
Avocadodip* (g)	80
Veldsla* (g)	40
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] roomboter (el)	1
[Plantaardige] mayonaise (el)	2
Zonnebloemolie (el)	1
Peper en zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2992 /715	939 /224
Vetten (g)	45	14
Waarvan verzadigd (g)	9,6	3
Koolhydraten (g)	51	16
Waarvan suikers (g)	7,5	2,4
Vezels (g)	5	2
Eiwitten (g)	25	8
Zout (g)	2,6	0,8

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Snijd de **briochebroodjes** in twee helften.
- Verhit 1 el roomboter in een grote koekenpan op middelhoog vuur.
- Rooster de **broodjes** 1 - 2 minuten, of tot ze goudbruin zijn. Haal de geroosterde **broodjes** uit de pan en bewaar apart.
- Snijd de **tomaat** in dunne plakken.

2. Burgers paneren

- Vul een diep bord met de **panko** en breng op smaak met peper en zout.
- Bestrijk de **kipburgers** met de mayonaise en wentel ze door de **panko** tot de hele burger bedekt is met een laagje **panko**.

3. Bakken

- Verhit de zonnebloemolie in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de **burgers** in 8 - 10 minuten gaar. Keer ze regelmatig.

4. Serveren

- Besmeer de geroosterde **broodjes** met de **avocadodip**.
- Beleg de onderste helft van de **broodjes** met de **sla** en plakjes **tomaat**.
- Leg de **burger** op de **tomaat** en eindig met het bovenste **broodje**.

Eet smakelijk!



Kipburger



Briochebroodje



Tomaat



Panko paneermeel



Avocadodip



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!





Knapperige viswraps

2 porties | met dille-aioli en ingelegde ui

Benodigdheden

Aluminiumfolie, kom, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten

Witte tortilla (stuk(s))	4
Meergranen visburger* (stuk(s))	2
Tomaat (stuk(s))	1
Ui (stuk(s))	1
Verge dille* (g)	10
Aioli* (g)	50
Radicchio en ijsbergsla* (g)	50
Zelf toevoegen	
Witewijnazijn (el)	1
Suiker (tl)	1
[Plantaardige] roomboter (el)	1
Honing (tl)	1
Peper & zout	naar smaak
* in de koelkast bewaren	

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2849 /681	823 /197
Vetten (g)	32	9
Waarvan verzadigd (g)	6,7	1,9
Koolhydraten (g)	72	21
Waarvan suikers (g)	7,7	2,2
Vezels (g)	4	1
Eiwitten (g)	24	7
Zout (g)	2,1	0,6

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd de **tomaat** in blokjes en de **ui** in halve ringen.
- Meng in een kom de witewijnazijn met de suiker. Voeg de **ui** en zout naar smaak toe aan de kom en meng goed door.
- Zet opzij tot serveren en roer af en toe door.

2. Bakken

- Snijd de **dille** fijn.
- Verhit 1 el roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak wanneer de roomboter heet is de **visburger** 3 minuten per kant, tot hij gelijkmatig goudbruin is.
- Snijd de **visburger** in reepjes.

3. Tortilla's opwarmen

- Wikkel de **tortilla's** in aluminiumfolie en verwarm ze 2 - 3 minuten in de oven.
- Meng in een kleine kom de **aioli** met de **dille** en honing. Breng op smaak met peper en zout en meng goed.

4. Serveren

- Besmeer de **tortilla's** met de **dille-aioli**.
- Verdeel de **tomaat** en **sla** erover.
- Beleg met de **visburger** en garneer met de ingelegde **ui**.

Eet smakelijk!



Witte tortilla



Meergranen visburger



Tomaat



Ui



Verge dille



Aioli



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 box kunt toevoegen!





Krokante kiphapjes

4 porties | met mangodip en sriracha-mayo

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kleine kom, 2x kom

Ingrediënten

Kipfilet* (stuk(s))	3
Panko paneermeel (g)	50
Piri-pirikruiden (tl)	3
Mangochutney* (g)	40
Biologische zure room* (g)	50
Sriracha-mayo* (g)	50
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] mayonaise (el)	2
Olijfolie (el)	2
Sambal (tl)	1
Peper en zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	996 /238
Vetten (g)	15
Waarvan verzadigd (g)	2,3
Koolhydraten (g)	10
Waarvan suikers (g)	3,2
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	15
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 200 graden.
- Voeg de gewone mayonaise toe aan een kom.
- Meng in een andere kom de **panko** met de **piri-pirikruiden** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en 2 el olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de **kipfilet** in stukken van 3 cm.

2. Kip bakken

- Voeg de **kip** toe aan de kom met de mayonaise, breng op smaak met peper en zout en meng goed.
- Wentel de stukken **kip** door het **paneermeel**, zorg ervoor dat ze volledig bedekt zijn.
- Leg de **kip** op een bakplaat met bakpapier.
- Bak de **kip** 15 - 20 minuten bovenin de oven, tot hij licht goudbruin is.

3. Mangodip maken

- Meng in een kleine kom de **mangochutney** en de **zure room**.
- Voeg de sambal toe en breng op smaak met peper en zout.

4. Serveren

- Leg de knapperige kiphapjes op een serveerschaal.
- Serveer de mangodip en **sriracha-mayo**ernaast.

Eet smakelijk!



Kipfilet



Panko paneermeel



Piri-pirikruiden



Mangochutney



Biologische zure room



Sriracha-mayo



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!

