



# Bananenbrood met blauwe bessen en citroen

+/- 10 plakken | met citroenglazuur en amandelschaafsel

Bakken

Totale tijd: 85 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

Bakpapier, cakeblik met een lengte van 25 cm, grote kom, fijne rasp, kleine kom, koekenpan, garde

## Ingrediënten

Bananenbroodmix (g)	400
Blauwe bessen* (g)	125
Citroen* (stuk(s))	1
Amandelschaafsel (g)	10
Poedersuiker (g)	100
Banaan (stuk(s))	3
Zelf toevoegen	
Zonnebloemolie (ml)	100
Water (ml)	90

\* in de koelkast bewaren



## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1158 /277
Vetten (g)	10
Waarvan verzadigd (g)	1,7
Koolhydraten (g)	41
Waarvan suikers (g)	26,2
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	4
Zout (g)	0,5



## Allergenen

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



## 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 160 graden.
- Prak de bananen fijn met een vork. Vet een rechthoekig cakeblik in, of bekleed de binnenkant met bakpapier.
- Meng in een grote kom de geprakte bananen met de bananenbroodmix, 90 ml water en 100 ml zonnebloemolie.
- Rasp de schil van de citroen met een fijne rasp boven de grote kom. Mix het geheel met een garde of handmixer tot een egaal beslag.

## 2. Bananenbrood bakken

- Meng tot slot de blauwe bessen door het beslag.
- Pers de citroen uit en bewaar het sap voor stap 3.
- Giet het beslag in het cakeblik en bak het bananenbrood 45 - 55 minuten in de oven.
- Laat het bananenbrood 10 minuten afkoelen in het blik. Laat daarna 5 minuten afkoelen zonder het blik.

## 3. Serveren

- Verwarm, terwijl het bananenbrood afkoelt, een koekenpan zonder olie op hoog vuur. Rooster het amandelschaafsel goudbruin.
- Meng in een kleine kom de poedersuiker met 4 tl citroensap tot een glad glazuur.
- Verspreid het glazuur over de bovenkant van het bananenbrood en bestrooi met het amandelschaafsel.

Eet smakelijk!

# Chiapudding op 3 manieren

3 x ontbijt voor 2 personen | sticky mango, witte chocolade en cranberry's, groene appel en limoen

Ontbijt

Totale tijd: 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

Fijne rasp, vershoudfolie, 2x kleine kom, 2x kom

## Ingrediënten

Appel* (stuk(s))	1
Limoen* (stuk(s))	½
Mango* (stuk(s))	1
Citroen* (stuk(s))	½
Witte-chocoladedruppels (g)	100
Gedroogde cranberry's (g)	20
Mangochutney* (g)	80
Chiazaad (g)	100
Kokosrasp (g)	10
Biologische halfvolle melk* (ml)	500
Bio yoghurt Griekse stijl* (g)	150
Pecanstukjes (g)	20
Zelf toevoegen	
Water (ml)	100
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	2
Honing [of plantaardig alternatief]	naar smaak
Zout (tl)	1

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	662/158
Vetten (g)	7
Waaran verzadigd (g)	3,1
Koolhydraten (g)	17
Waaran suikers (g)	11,9
vezels (g)	3
Eiwitten (g)	3
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.



## Variatie 1: sticky mango (2 porties)

- Meng in een kom het chiazaad met de biologische halfvolle melk, het water, de yoghurt Griekse stijl, het zout en 2 el honing. Dek de kom af met vershoudfolie en zet in de koelkast. Laat minimaal 4 uur, maar het liefst een hele nacht, weken.
- Schil de mango en snijd het vruchtvlees in reepjes. Meng in een kom ¼ van de chiapudding met de helft van de kokosrasp.
- Verdeel de mangochutney over twee glazen. Schep het chia-kokosmengsel erbovenop.
- Garneer met de mango en de overige kokosrasp.



## Variatie 2: witte chocolade & cranberry's (2 porties)

- Rasp de schil van de citroen met een fijne rasp en pers de citroen uit boven een kleine kom.
- Hak de cranberry's en de witte chocolade grof.
- Verdeel ⅓ van de chiapudding over twee glazen. Meng het citroensap, de citroenrasp, de helft van de witte chocolade en de cranberry's door de chiapudding.
- Garneer met de overige cranberry's en witte chocolade (zie Tip).

**Tip:** Heb je liever een gezonder ontbijt, laat dan de witte chocolade achterwege en voeg wat honing naar smaak toe voor extra zoetheid.



## Variatie 3: groene appel & limoen (2 porties)

- Snijd de appel in kleine blokjes. Rasp de schil van de limoen met een fijne rasp. Pers de limoen uit boven een kleine kom. Meng de helft van het limoensap met de appelblokjes.
- Verdeel ⅓ van de chiapudding over twee glazen. Meng het overige limoensap door de chiapudding.
- Garneer met de appel, de limoenrasp en pecannoten.
- Sprenkel er wat honing naar smaak over.

**Eet smakelijk!**



# Briochetosti met cheddar en Goudse kaas

2 porties | met ontbijtspek en uienschutney

Lunch

Totale tijd: 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

Koekenpan

## Ingrediënten

Geraspte Goudse kaas* (g)	50
Uienchutney* (g)	80
Ontbijtspek* (plakje(s))	6
Briochebroodje (stuk(s))	2
Rode ui (stuk(s))	½
Barbecuesaus (g)	50
Geraspte cheddar* (g)	50

\* in de koelkast bewaren



## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2431 /581	992 /237
Vetten (g)	27	11
Waarvan verzadigd (g)	14,7	6
Koolhydraten (g)	59	24
Waarvan suikers (g)	11,4	4,7
Vezels (g)	4	2
Eiwitten (g)	25	10
Zout (g)	3,3	1,3

## Allergenen

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



## 1. Voorbereiden

- Verhit een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur en bak het ontbijtspek 3 - 4 minuten. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Snijd de ui in halve ringen.



## 2. Beleggen

- Snijd het briochebrood open.
- Besmeer de onderste helft met de uienchutney.
- Beleg met de kaas, de ui en het ontbijtspek. Leg de bovenste helft erop.

## 3. Serveren

- Verwarm het tosti-ijzer en leg de tosti ertussen (zie Tip).
- Bak de tosti 5 - 6 minuten, of tot de kaas is gesmolten.
- Halveer de tosti en serveer met de barbecuesaus.

**Tip:** Je kunt de tosti ook in een koekenpan met deksel bakken als je geen tosti-ijzer hebt. Verhit ½ el roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de tosti, afgedekt, 2 - 3 minuten per kant.

**Eet smakelijk!**



# Mangosmoothie met kokosrasp

2 porties | met verse yoghurt

Ontbijt

Totale tijd: 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

Blender of staafmixer met hoge kom

## Ingrediënten

Mango* (stuk(s))	2
Biologische volle yoghurt* (g)	100
Biologische halfvolle melk* (ml)	200
Kokosrasp (g)	10
Zelf toevoegen	
Honing [of plantaardig alternatief]	naar smaak

\* in de koelkast bewaren



## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1096 /262	288 /69
Vetten (g)	7	2
Waarvan verzadigd (g)	5	1,3
Koolhydraten (g)	39	10
Waarvan suikers (g)	33,6	8,8
Vezels (g)	4	1
Eiwitten (g)	7	2
Zout (g)	0,2	0



## Allergenen

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



## 1. Voorbereiden

- Schil 2 mango's en snijd in blokjes.

## 2. Mixen

- Voeg de mango toe aan een blender of hoge kom met staafmixer.
- Voeg de yoghurt en melk toe. Mix tot een glad geheel.

## 3. Serveren

- Voeg honing naar smaak toe.
- Schenk de smoothie in twee glazen en garneer met de kokosrasp.

**Eet smakelijk!**



## Smoothiebox

3 verse smoothies | 2 porties

Ontbijt

Totale tijd: 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

Blender of staafmixer met hoge kom

## Ingrediënten

Granaatappel* (stuk(s))	2
Ananas* (g)	200
Mango* (stuk(s))	3
Biologische magere kwark* (ml)	500
Handsinaasappel* (stuk(s))	2
Kokosmelk (ml)	250
Chiazaad (g)	10
Zelf toevoegen	
Honing [of plantaardig alternatief]	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	323 / 77
Vetten (g)	2
Waarvan verzadigd (g)	1,8
Koolhydraten (g)	10
Waarvan suikers (g)	8,9
Vezels (g)	2
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.



## 1. Mangosmoothie met granaatappelpitjes

- Schil 2 mango's en snijd het vruchtvlees klein.
- Rol 1 granaatappel al duwend over het aanrecht zodat je de pitjes hoort kraken. Snijd de granaatappel doormidden en haal de granaatappelpitjes uit de schil.
- Voeg de mango toe aan een blender of hoge kom met staafmixer. Voeg de kwark,  $\frac{2}{3}$  van de granaatappelpitjes en honing naar smaak toe en mix tot een glad geheel.
- Schenk de smoothie in twee glazen en garneer met de overige granaatappelpitjes.



## 2. Tropische smoothie met mango en kokosnoot

- Schil 1 mango en snijd het vruchtvlees klein.
- Pel de sinaasappels. Snijd de sinaasappels in grove stukken, of scheur in kleinere stukjes.
- Voeg de mango, sinaasappel en kokosmelk toe aan een blender of hoge kom met staafmixer. Mix tot een glad geheel.
- Schenk de smoothie in twee glazen en garneer met het chiazaad.



## 3. Granaatappelsmoothie met ananas

- Rol 1 granaatappel al duwend over het aanrecht zodat je de pitjes hoort kraken. Snijd de granaatappel doormidden en haal de granaatappelpitjes uit de schil.
- Voeg de ananas, 250g kwark,  $\frac{2}{3}$  van de granaatappelpitjes en honing naar smaak toe aan een blender of hoge kom met staafmixer. Mix tot een dikke smoothie.
- Schenk de smoothie in twee glazen en garneer met de granaatappelpitjes.

Eet smakelijk!

Scheur mij af!



# Zelfgemaakte aspergesoep met spekjes

4 porties | met bieslook en croutons

Lunch

Totale tijd: 35 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, fijne rasp, schuimspaan, soeppan met deksel, koekenpan

## Ingrediënten

Aardappelen (g)	500
Witte asperges* (g)	500
Slagroom* (ml)	200
Sjalot (stuk(s))	1
Olijfolie met citroenaroma (ml)	8
Nootmuskaat (mespuntje(s))	1
Knoflookteent (stuk(s))	2
Ontbijtspek* (plakje(s))	6
Witte ciabatta (stuk(s))	2
Verge bieslook (g)	5
Zelf toevoegen	
Zoutarme groentebouillon (ml)	1200
[Plantaardige] roomboter (el)	1½
Olijfolie (el)	1
Peper & zout	naar smaak

\* in de koelkast bewaren



## 1. Voorbereiden

- Bereid de bouillon. Schil de aardappelen en snijd in kwarten.
- Snijd de sjalot en knoflook grof.
- Snijd de topjes van de asperges en houd apart. Snijd 2 cm van de onderkant van de asperges en gooï weg. Schil de asperges zorgvuldig met een dunschiller en snijd in stukken van 4 cm.
- Verhit de roomboter in een soeppan op laag vuur. Bak de sjalot en knoflook 2 minuten.



## 2. Spek bakken

- Voeg de aardappelen en asperges toe en bak 1 minuut. Voeg de bouillon toe en laat, afgedekt, 10 - 12 minuten koken.
- Verhit een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur. Snijd het ontbijtspek in reepjes en bak in 3 - 4 minuten knapperig.
- Snijd het broodje in blokjes van 1 cm. Verhit de olijfolie in dezelfde koekenpan op hoog vuur en bak de blokjes in 6 minuten tot knapperige croutons.
- Snijd de bieslook fijn.



## 3. Serveren

- Haal de soep van het vuur. Schep de aspergetopjes met een schuimspaan uit de pan en houd apart.
- Voeg de slagroom toe en pureer de soep met een staafmixer tot een glad geheel. Rasp 1 mespuntje nootmuskaat boven de soep en breng op smaak met peper en zout.
- Serveer de soep in kommen. Leg de aspergetopjes op de soep.
- Garneer met de spekjes, croutons en bieslook. Besprenkel met de olijfolie met citroen naar smaak.

Eet smakelijk!

Scheur mij af!



# Zelfgemaakte granola

8 - 10 porties | met noten, zaden en chocolate chips

Ontbijt

Totale tijd: 60 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, mengkom

## Ingrediënten

Havermout (g)	200
Kokosrasp (g)	40
Gezouten amandelen (g)	40
Pompoenpitten (g)	40
Pindakaas (bakje(s))	1
Zonnebloempitten (g)	40
Melkchocoladedruppels (g)	100
Cranberry-walnootmix (g)	120
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	2
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	5
Bruine basterdsuiker (el)	2
Zout (tl)	½

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2112 /505
Vetten (g)	30
Waarvan verzadigd (g)	8,8
Koolhydraten (g)	45
Waarvan suikers (g)	25,1
Vezels (g)	6
Eiwitten (g)	11
Zout (g)	0,4

## Allergenen

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



## 1. Granola mengen

- Verwarm de oven voor op 160 graden. Hak de amandelen grof.
- Meng in een grote mengkom de haver, suiker, kokosrasp, gezouten amandelen, pompoenpitten, zonnebloempitten en cranberry-walnootmix.
- Meng in een kom de pindakaas, olijfolie, honing en een snufje zout.
- Giet het pindakaasmengsel in de grote mengkom en meng door de granola.



## 2. Granola bakken

- Verdeel de granola in een gelijkmatige laag over een bakplaat met bakpapier.
- Bak de granola 20 - 25 minuten in de oven.
- Schep de granola elke 5 - 10 minuten om, tot de granola rondom geroosterd is.

**Tip:** Afhankelijk van het type oven is het mogelijk dat de granola iets langer moet bakken. Houd de oven in de gaten en check elke 5 minuten!



## 3. Serveren

- Haal de granola uit de oven en laat volledig afkoelen (zie Tip).
- Meng de chocoladestukjes erdoor.
- Bewaar de granola in een luchtdichte verpakking.

**Tip:** De granola wordt lekker knapperig wanneer hij helemaal is afgekoeld!

**Eet smakelijk!**



# Chocolade brownies met pecannoten

9 stuks | met amandelschaafsel

Bakken

Totale tijd: 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

Grote kom, ovenschaal, bakpapier

## Ingrediënten

Mix voor chocoladecake (g)	400
Ei* (stuk(s))	2
Pecanstukjes (g)	100
Amandelschaafsel (g)	20
Zelf toevoegen	
Water (ml)	80
[Plantaardige] roomboter (g)	40

\* in de koelkast bewaren



## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1702 / 407
Vetten (g)	20
Waarvan verzadigd (g)	5,3
Koolhydraten (g)	47
Waarvan suikers (g)	29,3
Vezels (g)	3
Eiwitten (g)	8
Zout (g)	1,4

## Allergenen

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



## 1. Voorbereiden

- Weeg de roomboter af. Snijd de roomboter in blokjes en laat op kamertemperatuur komen.
- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Bekleed een vierkante bakvorm van 20 x 20 cm met bakpapier (zie Tip).

**Tip:** Heb je geen bakvorm? Gebruik dan een rechthoekige ovenschaal.



## 2. Beslag maken

- Klop in een grote kom de eieren, roomboter, water en cakemix tot een glad beslag (zie Tip).
- Roer  $\frac{1}{3}$  van de pecannoten door het beslag.
- Giet het beslag in de bakvorm.
- Verdeel de overige pecannoten en het amandelschaafsel over de bakvorm en bak de brownie 20 - 25 minuten in de oven. De brownie is klaar wanneer er barstjes in de bovenkant zijn ontstaan.

**Tip:** Gebruik eventueel een elektrische garde of mixer om tijd te besparen.

## 3. Serveren

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

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

**Eet smakelijk!**



# Salade met garnalen en feta

2 porties | met parelcouscous en verse groenten

Lunch

Totale tijd: 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

Pan met deksel, kleine kom, koekenpan

## Ingrediënten

Parelcouscous (g)	75
Spinazie* (g)	100
Garnalen* (g)	120
Mini-komkommer* (stuk(s))	1
Paprika* (stuk(s))	1
Pompoenpitten (g)	10
Griekse kruidenmix (zakje(s))	1
Feta* (g)	50
Zelf toevoegen	
Extra vierge olijfolie (el)	3
Rodewijnazijn (el)	1
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	1
Peper & zout	naar smaak
Zonnebloemolie (el)	½

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2218 /530	596 /142
Vetten (g)	30	8
Waarvan verzadigd (g)	8,1	2,2
Koolhydraten (g)	39	11
Waarvan suikers (g)	13	3,5
Vezels (g)	6	2
Eiwitten (g)	22	6
Zout (g)	1,4	0,4

## Allergenen

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



## 1. Couscous koken

- Kook ruim water in een steelpan en kook de couscous 12 - 14 minuten, afgedekt, giet af en bewaar apart.
- Verhit een koekenpan op hoog vuur en rooster de pompoenpitten tot ze beginnen te poffen. Haal uit de pan en bewaar apart.



## 2. Groenten bereiden

- Verhit de zonnebloemolie in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur. Bak de garnalen in 3 - 4 minuten gaar. Haal uit de pan en houd apart.
- Snijd de paprika en komkommer in blokjes.
- Snijd de spinazie grof.
- Meng in een kleine kom de extra vierge olijfolie, honing, rodewijnazijn en Griekse kruidenmix. Meng goed en breng op smaak met peper en zout.



## 3. Saladepot maken

- Verkruimel de feta.
- Schenk de dressing in twee potjes.
- Voeg vervolgens de ingrediënten in de volgende volgorde toe aan de potjes: paprika, komkommer, couscous, spinazie, garnalen, feta en pompoenpitten (zie Tip).

**Tip:** Door de volgorde aan te houden, worden de ingrediënten niet klef. De salade blijft vers en je kunt er de hele dag of later die nog week van genieten!

Eet smakelijk!

Scheur mij af!



## Zelfgemaakte gembershots

gember-sinaasappel & gember-citroen | 2 flesjes van 350 ml

Ontbijt

Totale tijd: 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, 2x kom, hoge kom, 2x zeef

## Ingrediënten

Verse gember* (tl)	20
Handsinaasappel* (stuk(s))	4
Citroen* (stuk(s))	1
Appel* (stuk(s))	2
Zelf toevoegen	
Honing [of plantaardig alternatief]	naar smaak

\* in de koelkast bewaren



## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1050 /251	231 /55
Vetten (g)	1	0
Waarvan verzadigd (g)	0	0
Koolhydraten (g)	50	11
Waarvan suikers (g)	34,8	7,7
Vezels (g)	10	2
Eiwitten (g)	4	1
Zout (g)	0	0

## Allergenen

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



## 1. Gember-sinaasappelsap maken

- Schil de helft van de gember of was grondig en snijd in kleinere stukken.
- Gebruik een scherp mes om de schil van de sinaasappel te verwijderen en snijd vervolgens het vruchtvlees in blokjes.
- Voeg de gember, sinaasappel en 100 ml water toe aan een hoge kom. Mix met een staafmixer tot het zo fijn mogelijk is.
- Plaats een zeef op een kom, giet het mengsel erin en duw met een lepel het sap uit het mengsel. Voeg honing naar smaak toe.



## 2. Gember en citroen voorbereiden

- Schil de overige gember of was grondig en snijd in kleinere stukken.
- Schil de appel, verwijder het klokhuis en snijd de appel in partjes.
- Gebruik een scherp mes om de schil van de citroen te verwijderen en snijd het vruchtvlees in blokjes.

## 3. Gember-citroensap maken

- Voeg de gember, de appel, het citroensap en 150 ml water toe aan een hoge kom. Mix met een staafmixer tot het zo fijn mogelijk is.
- Plaats een zeef op een kom, giet het mengsel erin en duw met een lepel het sap uit het mengsel.
- Voeg honing naar smaak toe.
- Schenk 's ochtends een klein shotje sap voor een goede start van de dag. Bewaar de rest in luchtdichte flessen in de koelkast.

Eet smakelijk!



# Zelfgemaakte havermoutrepen

12 stuks | met gedroogd fruit, pecannoten, zaden en chocolade

Bakken

Totale tijd: 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

Kom, hoge kom, staafmixer, grote kom, handmixer, ovenschaal, bakpapier, steelpan, hittebestendige kom

## Ingrediënten

Havermout (g)	150
Melkchocoladedruppels (g)	100
Dadelstukjes (g)	80
Gedroogde cranberry's (g)	40
Gedroogde abrikozenstukjes (g)	40
Pecanstukjes (g)	50
Pompoenpitten (g)	40
Chiazaad (g)	20
Tahin (g)	50
Ei* (stuk(s))	2
Zelf toevoegen	
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	2
Olijfolie (el)	2

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1781 /426
Vetten (g)	23
Waarvan verzadigd (g)	5,7
Koolhydraten (g)	41
Waarvan suikers (g)	24
Vezels (g)	6
Eiwitten (g)	10
Zout (g)	0,1

## Allergenen

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



## 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 175 graden.
- Voeg de dadels en 4 el water toe aan een hoge kom en pureer met een staafmixer.
- Meng in een grote kom het gedroogde fruit met de pecannoten, havermout, pompoenpitten, chiazaad en de gemixte dadels.
- Scheid de eiwitten van de dooiers. Schep de eiwitten in een schone kom en klop met een handmixer tot een stevige massa.

## 2. Havermoutrepen bakken

- Voeg de tahin, honing en olijfolie toe en meng goed. Voeg het mengsel toe aan de grote kom met de havermout en meng alles voorzichtig door elkaar.
- Bekleed een rechthoekige of vierkante ovenschaal van ongeveer 15 x 20 cm met bakpapier.
- Verdeel het mengsel over de ovenschaal en druk stevig aan met een lepel. Bak 25 - 30 minuten in de oven.
- Haal het mengsel, zodra het is afgekoeld, voorzichtig uit de schaal en snijd met een scherp mes in dikke plakken.

## 3. De repen afmaken

- Breng een laagje water aan de kook in een steelpan en zet er een hittebestendige kom op die het water niet raakt. Voeg de chocoladedruppels toe aan de kom en laat smelten. Roer regelmatig.
- Dip de onderkant van elke havermoutreep in de gesmolten chocolade.
- Leg de havermoutrepen in de koelkast en laat minstens een uur afkoelen, of tot de chocolade is gestold.

Eet smakelijk!

# Zelfgemaakte carrot cake met pecannoten

om te delen | met honing-yoghurttopping

Bakken

Totale tijd: 60 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, cakeblik met een lengte van 25 cm, rasp, mengkom, bakpapier, garde

## Ingrediënten

Tarwebloem (g)	400
Ei* (stuk(s))	4
Speculaaskruiden (zakje(s))	1
Bakpoeder (g)	16
Wortel* (stuk(s))	4
Pecanstukjes (g)	120
Bio yoghurt Griekse stijl* (g)	150
Roomkaas* (g)	50
Zelf toevoegen	
Zonnebloemolie (ml)	150
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	5
[Plantaardige] melk (ml)	100
Bruine basterdsuiker (el)	3

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	986 /236
Vetten (g)	14
Waarvan verzadigd (g)	2,2
Koolhydraten (g)	22
Waarvan suikers (g)	7,6
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	6
Zout (g)	0,4

## Allergenen

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



## 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 160 graden. Rasp de wortels.
- Meng de eieren, 4 el honing, zonnebloemolie en melk in een mengkom.
- Meng de bloem, bakpoeder, bruine suiker en speculaaskruiden in een andere mengkom.
- Giet de vloeibare ingrediënten bij de droge ingrediënten en meng goed. Meng de geraspte wortels en pecanstukjes erdoor.

## 2. Beslag bakken

- Bekleed een cakeblik met bakpapier.
- Giet het beslag in het cakeblik. Bak 40 - 45 minuten in de oven.
- Voeg ondertussen de roomkaas, de yoghurt en 1 el honing toe aan een kom.
- Klop met een garde tot een luchtig geheel. Zet in de koelkast tot serveren.

## 3. Serveren

- Controleer of de cake gaar is door er met een satéprikkertje in te prikken. Komt de satéprikkertje er schoon uit? Dan is de cake klaar!
- Haal de cake uit de oven en laat volledig afkoelen.
- Verdeel het yoghurtglazuur erover en besprenkel met honing naar smaak.

**Eet smakelijk!**



# Nacho's met kaas en bosui

om te delen | met zoetzure chili-roomsaus

Voorafje

Totale tijd: 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

Bakplaat met bakpapier, kom

## Ingrediënten

Sweet chili tortillachips (g)	300
Geraspte Goudse kaas* (g)	100
Bosui* (bosje(s))	1
Biologische zure room* (g)	50
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	1
Zoet-pittige chilisaus* (zakje(s))	1

\* in de koelkast bewaren



## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1311 / 313
Vetten (g)	16
Waarvan verzadigd (g)	4,8
Koolhydraten (g)	32
Waarvan suikers (g)	3,7
Vezels (g)	3
Eiwitten (g)	8
Zout (g)	1,3

## Allergenen

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



## 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Snijd de bosui in dunne ringen.



## 2. Saus maken

- Meng in een kom de zure room met de zoet-pittige chilisaus.
- Verdeel de tortillachips over een bakplaat met bakpapier.
- Verdeel de helft van de bosui over de chips. Bestrooi met de kaas en de Mexicaanse kruidenmix (let op: pittig! Gebruik naar smaak).
- Schep de saus erover.

Eet smakelijk!

## 3. Serveren

- Bak de nacho's 10 - 15 minuten, of tot de kaas is gesmolten.
- Haal de nacho's uit de oven.
- Serveer op de bakplaat of op een serveerschaal.
- Garneer met de overige bosui.



# Pancakes met blauwe bessen en ontbijtspek

2 porties | met yoghurt Griekse stijl

Ontbijt

Totale tijd: 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

Aluminiumfolie, spatel, 2x koekenpan, 2x kom, garde

## Ingrediënten

Tarwebloem (g)	150
Biologische boeren karnemelk* (ml)	200
Ei* (stuk(s))	2
Ontbijtspek* (plakje(s))	4
Blauwe bessen* (g)	125
Bio yoghurt Griekse stijl* (g)	150
Amandelschaafsel (g)	10
Bakpoeder (g)	8
Zelf toevoegen	
Honing [of plantaardig alternatief]	naar smaak
Suiker (el)	1
Zonnebloemolie (el)	½
Zout (tl)	½

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2732 /653	660 /158
Vetten (g)	27	6
Waarvan verzadigd (g)	9,4	2,3
Koolhydraten (g)	74	18
Waarvan suikers (g)	15,5	3,7
Vezels (g)	5	1
Eiwitten (g)	29	7
Zout (g)	4	1

## Allergenen

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



## 1. Beslag maken

- Klop de eieren in een kom. Voeg de karnemelk toe en klop tot een licht en luchtig geheel (zie Tip).
- Weeg 150 g bloem af en voeg toe aan een kom. Voeg het zout, de suiker en ½ zakje bakpoeder toe.
- Vouw het ei-karnemelkmengsel met een spatel door het bloemmengsel.

Tip: het eimengsel is klaar als je veel luchtbellen ziet.



## 2. Pannenkoeken bakken

- Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Giet een soeplepel beslag in de pan. Bak de pannenkoek ongeveer 2 minuten per kant.
- Haal uit de pan en dek af met aluminiumfolie om warm te houden.
- Herhaal tot al het beslag op is. Voeg tussendoor een beetje zonnebloemolie toe als de pan uitdroogt.



## 3. Serveren

- Verhit een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur. Haal de plakjes spek uit elkaar, voeg toe aan de pan en bak in 3 - 4 minuten knapperig.
- Verhit een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur en rooster het amandelschaafsel in 1 - 2 minuten goudbruin.
- Stapel de pannenkoeken op borden en beleg ze met het spek, een toefje Griekse yoghurt en de bosbessen.
- Garneer met het amandelschaafsel en besprenkel met honing naar smaak.

Eet smakelijk!

Scheur mij af!



## Aspergebox

4 porties | 3 gangen

Dinerbox

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

Kom, staafmixer, grote pan, grote pan of aspergepan, fijne rasp, pan, steelpan, koekenpan

## Ingrediënten voor 4 personen

Witte asperges* (g)	1500
Sjalot (stuk(s))	1
Kookroom (g)	150
Nootmuskaat (mespuntje(s))	4
Volkoren ciabatta (stuk(s))	2
Aardappelen (g)	1000
Ei* (stuk(s))	4
Achterham* (plakje(s))	6
Koudgerookte zalm* (g)	120
Rodevruchtencheesecake* (stuk(s))	4
Vergebladpeterselie en bieslook* (g)	40
Ongezouten boter* (g)	125
Knoflookteent (stuk(s))	2
Ontbijtsppek* (plakje(s))	4
Zelf toevoegen	
Zoutarme kippenbouillon (ml)	1200
Peper & zout	naar smaak
Olijfolie (el)	½

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	405 / 97
Vetten (g)	5
Waarvan verzadigd (g)	2,5
Koolhydraten (g)	9
Waarvan suikers (g)	2,7
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. Soep maken

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd de onderste 2 cm van de asperges. Schil de asperges met een dunschiller vanaf de kop naar beneden. De kop hoeft niet geschild te worden. Snijd 500g van de asperges in grove stukken voor de soep. Houd de overige asperges apart.
- Snipper de sjalot en knoflook fijn. Snijd de peterselie en bieslook fijn.
- Bereid de bouillon.

### 2. Soep maken

- Verhit de olijfolie in een grote pan en bak de sjalot 2 - 3 minuten.
- Voeg de aspergestukjes en de bouillon toe en breng op smaak met zwarte peper. Breng aan de kook en laat 15 - 20 minuten pruttelen.
- Mix de soep met een staafmixer tot een glad geheel. Voeg de room toe, rasp 1 mespuntje nootmuskaat erboven en roer goed door.
- Bak de ciabatta 5 - 6 minuten in de oven.



### 4. Hoofdgerecht maken

- Was de aardappelen en snijd in grove stukken.
- Zet de aardappelen ruim onder water in een pan en kook in 12 - 15 minuten gaar. Giet af en laat uitstomen.
- Breng ruim water aan de kook in een steelpan. Voeg voorzichtig de eieren toe en kook 8 - 10 minuten. Spoel de eieren af onder koud water.
- Kook in een grote pan of aspergepan de overige asperges 6 - 8 minuten, of tot ze zacht zijn. Giet vervolgens af.

### 5. Afmaken en serveren

- Pel de eieren en snijd in plakjes.
- Leg de aardappelen op een serveerschaal en meng met 25g roomboter en de overige verse kruiden.
- Verdeel de asperges over een serveerschaal. Beleg met de gerookte zalm, de ham en de eieren.
- Schep kleine toefjes van de overige kruidenboter op de asperges.



### 6. Dessert serveren

- Haal de cheesecake uit de verpakking en servere.

Enjoy!

Scheur mij af!



# Witte asperges met burrata en serranoham

2 porties | met geroosterde hazelnoten en verse peterselie

Totale tijd: 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

Grote pan of aspergepan, kleine kom, koekenpan

## Ingrediënten

Witte asperges* (g)	500
Burrata* (bol(len))	1
Serranoham* (g)	40
Hazelnoten (g)	20
Verge bladpeterselie* (g)	10
Zelf toevoegen	
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	1
Zwarte balsamicoazijn (tl)	2
Extra vierge olijfolie (el)	1
Peper & zout	naar smaak

\* in de koelkast bewaren



## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1490 /356	421 /101
Vetten (g)	23	6
Waarvan verzadigd (g)	7,9	2,2
Koolhydraten (g)	17	5
Waarvan suikers (g)	13,9	3,9
Vezels (g)	5	2
Eiwitten (g)	18	5
Zout (g)	1,3	0,4

## Allergenen

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



## 1. Voorbereiden

- Snijd de onderste 2 cm van de asperges. Schil de asperges met een dunschiller vanaf de kop naar beneden. De kop hoeft niet geschild te worden.
- Breng water aan de kook in een grote pan en kook de asperges in 5 - 6 minuten een beetje zacht. Giet af en houd apart.
- Verhit een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur en rooster de hazelnoten 2 - 3 minuten, of tot ze goudbruin zijn.
- Laat de hazelnoten iets afkoelen en hak vervolgens grof.

## 2. Dressing maken

- Voeg de extra vierge olijfolie, balsamicoazijn en honing toe aan een kleine kom.
- Breng op smaak met peper en zout en meng goed.
- Snijd de peterselie fijn.

## 3. Serveren

- Serveer de asperges op borden.
- Halveer de burrata en leg erbovenop.
- Garneer met de serranoham en sprenkel de dressing over het gerecht.
- Garneer met de hazelnoten en verse peterselie.

Eet smakelijk!



# Caesar-stijl salade met witte asperges

2 porties | met knapperig ontbijtspek en Parmigiano Reggiano

Lunch

Totale tijd: 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

Grote koekenpan, grote pan of aspergepan, fijne rasp, steelpan, kleine kom

## Ingrediënten

Witte asperges* (g)	500
Ei* (stuk(s))	4
Romaine* (krop(pen))	1
Citroen* (stuk(s))	1
Parmigiano Reggiano DOP* (g)	20
Volkoren ciabatta (stuk(s))	1
Ontbijtspek* (plakje(s))	8
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] mayonaise (el)	2
Olijfolie (tl)	2
Grove mosterd (tl)	1
Wittewijnazijn (tl)	1
Peper & zout	naar smaak
* in de koelkast bewaren	



## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2987 /714	459 /110
Vetten (g)	49	8
Waarvan verzadigd (g)	12,3	1,9
Koolhydraten (g)	30	5
Waarvan suikers (g)	10,6	1,6
Vezels (g)	11	2
Eiwitten (g)	35	5
Zout (g)	2,8	0,4



## Allergenen

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



## 1. Witte asperges bereiden

- Snijd de onderste 2 cm van de asperges. Schil de asperges met een dunschiller vanaf de kop naar beneden. De kop hoeft niet geschild te worden.
- Breng ruim water aan de kook in een pan. Voeg voorzichtig de eieren toe en kook 8 - 10 minuten. Spoel de eieren af onder koud water.
- Breng water aan de kook in een grote pan en kook de asperges in 6 - 8 minuten zacht. Giet af en laat afkoelen.
- Verhit een grote koekenpan op middelhoog vuur. Bak het spek 4 - 5 minuten, of tot knapperig. Haal uit de pan en houd apart.

## 2. Dressing maken

- Snijd de ciabatta in blokjes.
- Verhit de olijfolie in dezelfde grote koekenpan en bak de ciabattablokjes 4 - 5 minuten, of tot goudbruin.
- Pers de helft van de citroen uit en snijd de overige citroen in partjes. Meng in een kleine kom de mayonaise met de mosterd, wittewijnazijn en citroensap. Breng op smaak met peper en zout.

## 3. Salade serveren

- Scheur of snijd de romaine in kleinere stukken en leg op een serveerschaal.
- Pel de eieren en snijd in vieren.
- Verdeel de asperges, eieren, het spek en de croutons erover.
- Besprenkel met de dressing en rasp de Parmigiano Reggiano erover. Garneer met de citroenpartjes.

Eet smakelijk!

Scheur mij af!

# Plaattaart met witte asperges en koudgerookte zalm

om te delen | met bladerdeeg

Voorafje

Totale tijd: 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, kom, grote pan of aspergepan, keukenpapier

## Ingrediënten

Koudgerookte zalm*	(g)	120
Bladerdeeg* (roll(s))		1
Witte asperges*	(g)	500
Biologische crème fraîche*	(g)	100
Verge bladpeterselie*	(g)	10
Zelf toevoegen		
Peper & zout		naar smaak

\* in de koelkast bewaren



## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	732/175
Vetten (g)	11
Waarvan verzadigd (g)	5,9
Koolhydraten (g)	13
Waarvan suikers (g)	2,1
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	5
Zout (g)	0,3

## Allergenen

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



## 1. Voorbereiden

- Snijd de onderste 2 cm van de asperges. Schil de asperges met een dunschiller vanaf de kop naar beneden. De kop hoeft niet geschild te worden.
- Breng ruim water aan de kook in een grote pan of aspergepan en kook de asperges in 4 - 5 minuten een beetje zacht. Giet af en houd apart.
- Snijd de peterselie fijn.
- Meng in een kom de crème fraîche met de peterselie. Breng op smaak met peper en zout.
- Scheur de zalm in kleinere stukken.

## 2. Toppings toevoegen

- Dep de asperges droog met keukenpapier.
- Rol het bladerdeeg uit en leg op een bakplaat met bakpapier.
- Kerf met een scherp mes een lijn op 1 ½ cm van de rand van het bladerdeeg, maar snijd het deeg niet helemaal door.
- Verdeel de crème fraîche over het bladerdeeg, maar zorg ervoor dat de omliggende rand vrij blijft.
- Verdeel de witte asperges en gerookte zalm over het bladerdeeg.

## 3. Bakken en serveren

- Bak de taart 25 - 30 minuten, of tot het deeg goudbruin en gaar is.
- Haal uit de oven en laat iets afkoelen.
- Leg op een serveerschaal.

Eet smakelijk!

Scheur mij af!



# Hartige ontbijtcrackers

2 porties per dag | met 3 variaties van toppings

Ontbijt

Totale tijd: 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

Steelpan, kleine kom

## Ingrediënten

Crackers (stuk(s))	12
Achterham* (plakje(s))	4
Kruidentoostkaas* (g)	100
Mini-komkommer* (stuk(s))	1
Avocado (stuk(s))	3
Vergeitenkaas* (g)	100
Ei* (stuk(s))	2
Zelf toevoegen	
Peper & zout	naar smaak

\* in de koelkast bewaren



## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	787 /188
Vetten (g)	15
Waarvan verzadigd (g)	4,8
Koolhydraten (g)	2
Waarvan suikers (g)	1
Vezels (g)	3
Eiwitten (g)	6
Zout (g)	0,5

\* 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, komkommer en roomkaas

- Snijd de komkommer in plakjes.
- Verdeel vier crackers over twee borden.
- Verdeel de roomkaas over de crackers.
- Verdeel de ham over de crackers en top af met de komkommer.



## Optie 3: Verse geitenkaas en avocado

- Verdeel vier crackers over twee borden.
- Halveer de avocado en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakjes.
- Verdeel de geitenkaas over de crackers.
- Beleg met de avocado en breng op smaak met zwarte peper.

Eet smakelijk!



# Ontbijtbowls met kwark en vers fruit

2 porties per dag | met 3 variaties van toppings

Ontbijt

Totale tijd: 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

Blauwe bessen* (g)	125
Appel* (stuk(s))	2
Pompoenpitten (g)	20
Mango* (stuk(s))	2
Kokosrasp (g)	20
Walnootstukjes (g)	20
Biologische magere kwark* (ml)	1000
Zelf toevoegen	
Honing [of plantaardig alternatief]	naar smaak

\* in de koelkast bewaren



### 1. Kwark met blauwe bessen, appel en pompoenpitten

- Verwijder het klok huis en snijd 1 appel in blokjes.
- Verdeel  $\frac{1}{3}$  van de kwark over twee kommen.
- Garneer met de appel, de helft van de blauwe bessen en pompoenpitten.
- Voeg honing naar smaak toe.



### 2. Kwark met mango, appel en geraspte kokos

- Schil 1 mango en snijd in blokjes. Schil 1 appel en snijd in blokjes.
- Verdeel  $\frac{1}{3}$  van de kwark over twee kommen. Garneer met de mango, appel en geraspte kokos.
- Voeg honing naar smaak toe.



### 3. Kwark met blauwe bessen, mango en walnoten

- Schil 1 mango en snijd in blokjes.
- Verdeel een  $\frac{1}{3}$  van de kwark over twee kommen.
- Garneer met de mango, de helft van de blauwe bessen en de walnoten.
- Voeg honing naar smaak toe.

Eet smakelijk!





# Extra cheesy pesto-knoflookbrood

om te delen | met Goudse kaas

Voorafje

Totale tijd: 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, kom

## Ingrediënten

Knoflookteentje (stuk(s))	2
Pesto genovese* (g)	40
Witte demi-baguette (stuk(s))	4
Geraspte Goudse kaas* (g)	150
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	4

\* in de koelkast bewaren



## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1348 /322
Vetten (g)	16
Waarvan verzadigd (g)	5,3
Koolhydraten (g)	35
Waarvan suikers (g)	0,8
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	10
Zout (g)	1,2



## Allergenen

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



## 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Pers de knoflook of snijd fijn.
- Snijd het brood in plakken, maar snijd de plakken niet helemaal door. Leg het brood op een bakplaat met bakpapier.

## 2. Baguettes bereiden

- Meng in een kom de knoflook, de kaas, de pesto en de olijfolie.
- Vul het brood met  $\frac{2}{3}$  van het pestomengsel (zie Tip).

**Tip:** Het is niet erg als het brood scheurt. De smeltende kaas zal het brood bij elkaar houden in de oven.

## 3. Serveren

- Verdeel het overige pestomengsel over de bovenkant van het brood.
- Bak het brood 10 - 12 minuten in de oven, of tot de kaas is gesmolten en goudbruin kleurt.
- Leg het brood op een serveerschaal.
- Laat iets afkoelen. Scheur of snijd dan in plakken.

**Eet smakelijk!**



# Eggs Benedict met spinazie en bacon

2 porties | met briochebroodje en hollandaisesaus

Ontbijt

Totale tijd: 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

Grote pan, keukenpapier, steelpan, schuimspaan, koekenpan, garde

## Ingrediënten

Ei* (stuk(s))	4
Hollandaisesaus* (g)	100
Briochebroodje (stuk(s))	2
Spinazie* (g)	100
Ontbijtspek* (plakje(s))	6
Zelf toevoegen	
Zonnebloemolie (el)	1
Wittewijnnazijn (el)	4
Peper & zout	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3038 /726	847 /203
Vetten (g)	50	14
Waarvan verzadigd (g)	13,6	3,8
Koolhydraten (g)	39	11
Waarvan suikers (g)	5,7	1,6
Vezels (g)	4	1
Eiwitten (g)	29	8
Zout (g)	2,6	0,7

## Allergenen

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



## 1. Eieren pocheren

- Breng ruim water aan de kook in een grote pan. Voeg de azijn toe aan het water zodra het kookt (zie Tip).
- Draai met een garde het water in de pan rond zodat er een draaikolk in de pan ontstaat. Breek voorzichtig een voor een de eieren in het midden van de draaikolk, zet het vuur laag en kook tot het eiwit volledig gaar en stevig is. Dit duurt ongeveer 2 - 3 minuten.
- Gebruik een schuimspaan om elk ei voorzichtig uit de pan te halen en leg het op een bord met keukenpapier om uit te lekken.

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



## 2. Spinazie bereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Verhit ondertussen de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Voeg de spinazie toe aan de pan. Voeg een snuf zout en peper toe. Bak 1 minuut, of tot de spinazie begint te slinken. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Voeg het ontbijtspek toe aan de pan en bak in 4 - 5 minuten knapperig.
- Verwarm de hollandaisesaus 1 - 2 minuten in een steelpan. Bak de briochebroodjes 3 - 4 minuten in de voorverwarmde oven.



## 3. Serveren

- Snijd de briochebroodjes open. Verdeel de spinazie en het ontbijtspek over de broodjes.
- Leg de eieren erop en verdeel de hollandaisesaus eroverheen.

**Eet smakelijk!**



# Verse ravioli met groene pesto

2 porties | met zongedroogde tomaat, rucola en Parmigiano Reggiano

Lunch

Totale tijd: 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

Fijne rasp, pan, kleine kom

## Ingrediënten

Verse ravioli met spinazie en ricotta* (g)	280
Pesto genovese* (g)	80
Parmigiano Reggiano DOP* (g)	40
Rucola* (g)	40
Zongedroogde tomaten (g)	50
Zelf toevoegen	
Peper & zout	naar smaak

\* in de koelkast bewaren



## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2469 /590	1008 /241
Vetten (g)	34	14
Waarvan verzadigd (g)	10	4,1
Koolhydraten (g)	47	19
Waarvan suikers (g)	2,1	0,9
Vezels (g)	4	2
Eiwitten (g)	20	8
Zout (g)	2	0,8

## Allergenen

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



## 1. Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de ravioli.
- Snijd de zongedroogde tomaten in reepjes.
- Haal de ravioli voorzichtig los van elkaar. Voeg de ravioli toe aan de pan. Kook in 4 - 6 minuten gaar.
- Giet daarna af en laat uitstomen.

## 2. Mengen

- Voeg de groene pesto en de zongedroogde tomaat toe aan de pan en meng voorzichtig met de ravioli. Breng op smaak met peper en zout.
- Rasp de Parmigiano Reggiano.

## 3. Serveren

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

**Eet smakelijk!**



# Wentelteefjes van brioche met banaan en chocolade

2 porties | met mascarpone en pindakaas

Ontbijt

Totale tijd: 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

Diep bord, koekenpan, garde

## Ingrediënten

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

\* in de koelkast bewaren



## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3130 /748	895 /214
Vetten (g)	37	11
Waarvan verzadigd (g)	16	4,6
Koolhydraten (g)	79	23
Waarvan suikers (g)	39,4	11,3
Vezels (g)	6	2
Eiwitten (g)	23	6
Zout (g)	2,3	0,7



## Allergenen

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



## 1. Mengen

- Snijd het briochebrood open.
- Snijd de banaan in plakken.
- Hak de chocoladedruppels grof.
- Klop in een diep bord de melk, het ei, de suiker en een snufje zout met een garde.

## 2. 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, als het brood te nat is, worden de wentelteefjes niet krokant.
- Leg het briochebrood in de pan en bak ongeveer 4 minuten per kant, of tot ze stevig beginnen te worden.

## 3. Serveren

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

**Eet smakelijk!**



# Turks broodje met kip kebab

2 porties | met yoghurt-knoflooksaus, feta en tomaat

Lunch

Totale tijd: 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

2x kleine kom, koekenpan

## Ingrediënten

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

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2481 /593	601 /144
Vetten (g)	24	6
Waarvan verzadigd (g)	11,9	2,9
Koolhydraten (g)	57	14
Waarvan suikers (g)	9,7	2,3
Vezels (g)	4	1
Eiwitten (g)	36	9
Zout (g)	3	0,7

## Allergenen

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



## 1. Voorbereiden

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

## 2. Kip kebab bakken

- Verhit de olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de kip met de helft van de ui in 6 - 8 minuten gaar (zie Tip).
- Meng ondertussen in een kleine kom de overige ui met de rodewijnazijn. Breng op smaak met peper en zout.

**Tip:** De andere helft van de ui gebruik je rauw in de volgende stap. Houd je niet van rauwe ui? Bak dan alle ui mee met de kip.

## 3. Serveren

- Meng in een andere kleine kom de yoghurt met de knoflook en peterselie. Breng op smaak met peper en zout.
- Bak het Turkse broodje 5 - 8 minuten in de oven.
- Verdeel de broodjes over de borden en snijd ze open.
- Beleg de broodjes met de kip kebab, de yoghurt-knoflooksauw, feta, tomaat, ui en sla.

**Eet smakelijk!**



# Frisse wraps met tonijn, mango en avocado

2 porties | met koriander, munt en bosui

Lunch

Totale tijd: 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

Grote kom, zeef

## Ingrediënten

Mango* (stuk(s))	1
Bosui* (bosje(s))	½
Verge koriander en munt* (g)	10
Little gem* (stuk(s))	2
Avocado (stuk(s))	1
Witte tortilla (stuk(s))	4
Tonijn in olijfolie (blik(ken))	1
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] mayonaise (el)	2
Peper & zout	naar smaak

\*in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2925 /699	652 /156
Vetten (g)	38	9
Waarvan verzadigd (g)	5,3	1,2
Koolhydraten (g)	63	14
Waarvan suikers (g)	19,5	4,3
Vezels (g)	9	2
Eiwitten (g)	20	4
Zout (g)	1,9	0,4

## Allergenen

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



## 1. Voorbereiden

- Snijd de koriander en munt grof.
- Halveer de avocado en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakjes.
- Verwijder de harde kern van de little gem en trek de bladeren los van elkaar.
- Giet de tonijn af.

## 2. Tonijnsalade maken

- Snijd de bosui in dunne ringen.
- Schil de mango en snijd het vruchtvlees in reepjes.
- Voeg de tonijn toe aan een grote kom.
- Voeg de mayonaise, de bosui, koriander en munt toe en meng goed door. Breng op smaak met peper en zout.

## 3. Wraps maken

- Leg 2 - 3 little gemblaadjes in het midden van elke tortilla.
- Verdeel de tonijnsalade, mango en avocado over de tortilla's.
- Rol de tortilla's op en snijd voor het serveren doormidden.

**Eet smakelijk!**



# Bao buns met garnalen en koolsla

2 porties | met sriracha-mayo en gomasio

Lunch

Totale tijd: 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

Kom, koekenpan

## Ingrediënten

Verse koriander* (g)	10
Rodekool, wittekool en wortel* (g)	100
Sriracha-mayo* (g)	50
Bao-broodje (stuk(s))	4
Garnalen* (g)	160
Gomasio (zakje(s))	1
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] mayonaise (el)	1
Wittewijnnazijn (el)	1
Suiker (tl)	1
Zonnebloemolie (el)	1
Peper & zout	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2305 /551	803 /192
Vetten (g)	27	9
Waarvan verzadigd (g)	3,4	1,2
Koolhydraten (g)	58	20
Waarvan suikers (g)	11,6	4
Vezels (g)	4	1
Eiwitten (g)	18	6
Zout (g)	1,9	0,7

## Allergenen

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



## 1. Koolsla maken

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Snijd de koriander fijn.
- Meng in een kom de wortel-koolmix met de mayonaise, de wittewijnnazijn, de suiker, de helft van de koriander en de helft van de sriracha-mayo. Breng op smaak met peper en zout. Roer goed door en bewaar apart tot serveren.
- Bak de bao-broodjes 4 - 5 minuten in de oven.



## 2. Garnalen bakken

- Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de garnalen 3 minuten, of tot ze gaar zijn. Breng op smaak met peper en zout.



## 3. Serveren

- Snijd of vouw de bao-broodjes open.
- Vul de bao-broodjes met de koolsla en de garnalen.
- Garneer met de overige koriander en sriracha-mayo en de gomasio.

**Eet smakelijk!**



# Quesadilla's met kipgehakt en paprika

2 porties | met Mexicaanse dipsaus

Lunch

Totale tijd: 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, grote koekenpan, 2x kleine kom

## Ingrediënten

Rode ui (stuk(s))	2
Groene 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.



## 1. Bakken

- 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.



## 2. 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.
- Besprengel de bovenkant van de quesadilla's met wat olijfolie.



## 3. 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!

Scheur mij af!



# Pittige knoflookgarnalen

4 porties | met aioli, brood en citroen

Voorafje

Totale tijd: 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

Ovenschaal

## Ingrediënten

Verse bladpeterselie* (g)	10
Knoflookteent (stuk(s))	2
Rode peper* (stuk(s))	1
Citroen* (stuk(s))	1
Aioli* (g)	50
Garnalen* (g)	360
Witte demi-baguette (stuk(s))	2
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] roomboter (el)	¾
Peper & zout	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	688 /164
Vetten (g)	6
Waarvan verzadigd (g)	1,2
Koolhydraten (g)	18
Waarvan suikers (g)	0,8
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	9
Zout (g)	0,8

## Allergenen

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



## 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd de takjes van de peterselie fijn en snijd de bladeren grof.
- Verwijder de zaadlijsten van de rode peper (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd de rode peper fijn.
- Pers de knoflook of snijd fijn.



## 2. Garnalen voorbereiden

- Voeg de garnalen, roomboter, peterselietakjes, rode peper en knoflook toe aan een ovenschaal.
- Meng goed en breng op smaak met peper en zout.
- Bak de garnalen en het brood 6 - 8 minuten in de oven, of tot de garnalen gaar zijn.



## 3. Serveren

- Snijd ondertussen de citroen in partjes.
- Verdeel de garnalen over een serveerschaal en garneer met de peterselieblaadjes.
- Serveer met het brood, de aioli en citroenpartjes.

**Eet smakelijk!**





Ontbijtbox

## Begin de dag vol vitaminen!

**1** Ciabatta met omelet en cherrytomaten

**2** Crackers met avocado en verse geitenkaas

**3** Ananas-banaansmoothie

## Ciabatta met omelet en cherrytomaten

met verse bieslook | 2 porties

20 min.



### Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, koekenpan met deksel

### Ingrediënten voor 2 personen

Ei* (stuk(s))	4
Witte ciabatta (stuk(s))	2
Rode cherrytomaten (g)	125
Verge bieslook* (g)	5
<b>Zelf toevoegen</b>	
[Plantaardige] roomboter (el)	½
[Plantaardige] melk	scheutje
Peper en zout	naar smaak
* in de koelkast bewaren	

### Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	650 /155
Vetten (g)	7
waarvan verzadigd (g)	2,1
Koolhydraten (g)	15
waarvan suikers (g)	1,6
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	8
Zout (g)	0,4

### Allergenen

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

### Stap 1.

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd de **cherrytomaten** in vieren.
- Snijd de **bieslook** fijn.

### Stap 2.

- Leg de **ciabatta** op een met bakplaat met bakpapier.
- Bak 5 - 7 minuten in de oven.

### Stap 3.

- Breek de **eieren** in een kom en meng de **melk** erdoor.
- Voeg  $\frac{2}{3}$  van de **cherrytomaten** toe en breng op smaak met peper en zout.
- Verhit de roomboter in een koekenpan. Giet het eimengsel erin en bak 1 omelet voor 2 personen.
- Dek de pan af en bak 6 - 8 minuten, of tot de **eieren** gestold zijn.

### Stap 4.

- Snijd de **ciabatta** doormidden.
- Verdeel de omelet over de **ciabatta**.
- Verdeel de overige **cherrytomaten** erover. Garneer met de **bieslook**.

### Contact

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

# Crackers met avocado en verse geitenkaas

4 porties | 2x ontbijten voor 2 personen

10 min.



## Benodigdheden

### Ingrediënten voor 2 personen

Crackers (stuk(s))	12
Avocado (stuk(s))	2
Tuinkers* (g)	20
Verge geitenkaas* (g)	100
Zelf toevoegen	
Peper en zout	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

### Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	896 /214
Vetten (g)	16
waarvan verzadigd (g)	4,4
Koolhydraten (g)	3
waarvan suikers (g)	0,7
Vezels (g)	6
Eiwitten (g)	4
Zout (g)	0,6

### Allergenen

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

# Ananas-banaansmoothie

4 porties | 2x ontbijten voor 2 personen

10 min.



## Benodigdheden

Blender of staafmixer met hoge kom

### Ingrediënten voor 2 personen

Kokosmelk (ml)	500
Banaan (stuk(s))	4
Ananas* (g)	200
Limoen* (stuk(s))	1

\* in de koelkast bewaren

### Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	469 /112
Vetten (g)	7
waarvan verzadigd (g)	5,8
Koolhydraten (g)	11
waarvan suikers (g)	8,7
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	1
Zout (g)	0

1. Pel 2 **bananen** en snijd in kleinere stukken.

2. Voeg de **banaanstukjes**, 250 ml **kokosmelk** en de helft van de **ananas** toe aan een blender.

3. Pers de helft van de **limoen** uit boven de blender.

4. Mix tot een glad geheel.

5. Herhaal het recept voor een tweede ontbijt de volgende dag.

**Eet smakelijk!**