



HELLO
FRESH

Carrot cake met roomkaasglazuur

8 - 10 porties

Bakken

Totale tijd: 80 - 90 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, grote kom, bakpapier, spatel

Ingrediënten

Ongezouten boter* (g)	160
Wortel* (stuk(s))	4
Kristalsuiker (g)	200
Ei* (stuk(s))	4
Tarwebloem (g)	200
Bakpoeder (g)	10
Gemalen kaneel (tl)	1½
Poedersuiker (g)	100
Roomkaas* (g)	50
Zelf toevoegen	
Zout	een snufje

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1129 /270
Vetten (g)	12
Waarvan verzadigd (g)	7,1
Koolhydraten (g)	35
Waarvan suikers (g)	24,3
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	5
Zout (g)	0,4

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Haal de roomboter uit de koelkast. Weeg 160 gram af, snijd in blokjes en laat op kamertemperatuur komen.
- Verwarm de oven voor op 200 graden. Rasp de wortels grof.
- Bekleed een rechthoekig cakeblik met een lengte van 25 cm met bakpapier.
- Meng in een grote kom de roomboter, de kristalsuiker en een snufje zout met een spatel of mixer tot een romige, luchtige massa.



2. Beslag mixen

- Mix één voor één de eieren door het beslag.
- Spatel voorzichtig de bloem, het bakpoeder en de kaneel erdoor.
- Houd 1 el geraspte wortel apart om in stap 4 mee te garneren. Voeg de overige geraspte wortel toe aan de grote kom en spatel door het beslag.
- Giet het beslag in de cakevorm. Bak de cake 50 - 60 minuten in de oven.



3. Serveren

- Giet de poedersuiker in een kom. Voeg lepel voor lepel de roomkaas toe en klop met een vork tot een egale massa.
- Controleer of de cake klaar is door er met een satéprikkertje in te prikken. Komt hij er schoon uit? Dan is de cake klaar. Haal de cake uit de oven en laat volledig afkoelen.
- Besmeer de bovenkant van de cake met het roomkaas-glazuur en bestrooi met de achtergehouden geraspte wortel.

Eet smakelijk!



Bananenbrood met pecannoten

+/- 10 plakken | met dadels en rozijnen

Bakken

Totale tijd: 60 - 70 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

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

Ingrediënten

Bananenbroodmix (g)	400
Banaan (stuk(s))	3
Gemalen kaneel (tl)	3
Pecanstukjes (g)	50
Dadelstukjes (g)	40
Rozijnen (g)	40
Zelf toevoegen	
Zonnebloemolie (ml)	100
Water (ml)	90
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	3

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1382 /330
Vetten (g)	14
Waarvan verzadigd (g)	2,2
Koolhydraten (g)	44
Waarvan suikers (g)	27,5
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	5
Zout (g)	0,6

Allergenen

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



1. Voorbereiden

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

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

2. Beslag maken

- Vet een rechthoekig cakeblik in of bekleed de binnenkant met bakpapier.
- Meng in een grote kom de geprakte bananen met de bananenbroodmix, de zonnebloemolie en het water. Mix het geheel met een staafmixer. Voeg de pecanstukjes, rozijnen en dadels toe en meng goed.
- Giet het beslag in het cakeblik. Halveer de derde banaan in de lengte en leg met de snijkant naar boven in het beslag.
- Bak het bananenbrood 45 - 55 minuten in de oven.

3. Serveren

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

Tip: Wil je de volgende dag weer warm bananenbrood? Toast de plakken even in een broodrooster, of warm ze kort op in de oven.

Eet smakelijk!

Scheur mij af!



Ontbijtbox

Begin de dag vol vitaminen!

1 American Pancakes met mango en kokos met honingmascarpone

2 Sandwiches met ham en kruidenroomkaas

3 Yoghurtbowl met mango

American Pancakes met mango en kokos met honingmascarpone | 2 porties

20 min.



Benodigdheden

Grote koekenpan, kleine kom, 2x kom, aluminiumfolie

Ingrediënten voor 2 personen

Tarwebloem (g)	200
Biologische boeren karnemelk* (ml)	200
Bakpoeder (g)	8
Ei* (stuk(s))	2
Kokosrasp (g)	20
Mango* (stuk(s))	1
Mascarpone* (g)	50

Zelf toevoegen

Zout (tl)	½
Zonnebloemolie (el)	1
Suiker (el)	1
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	1

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3330 / 796	776 / 185
Vetten (g)	30	7
waarvan verzadigd (g)	15,7	3,7
Koolhydraten (g)	105	24
waarvan suikers (g)	34,1	7,9
Vezels (g)	8	2
Eiwitten (g)	26	6
Zout (g)	3,2	0,8

Stap 1.

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

Stap 2.

- Verhit ¼ el zonnebloemolie per persoon in een grote koekenpan op middelhoog vuur.
- Giet een pollepel vol beslag in de pan. Bak de pannenkoeken ongeveer 2 minuten per kant, of tot bruin.
- Haal ze uit de pan en dek af met aluminiumfolie om warm te houden.
- Herhaal totdat al het beslag is gebruikt. Voeg, indien nodig, tussendoor meer zonnebloemolie toe.

Stap 3.

- Schil en snijd de **mango** in blokjes.
- Meng de **mascarpone** met de honing in een kleine kom.

Stap 4.

- Serveer de pannenkoeken op borden.
- Leg een lepel honingmascarpone erop en verdeel de blokjes **mango** eroverheen.
- strooi de **kokosrasp** erover de pancakes besprenkel met extra honing naar smaak.

Allergenen

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

Contact

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

Sandwiches met ham en kruidenroomkaas

2 x ontbijten voor 2 personen | 4 porties

10 min.



Ingrediënten voor 2 personen

Achterham* (plakje(s))	8
Kruidenroomkaas* (g)	100
Veldsla* (g)	40
Volkoren ciabatta (stuk(s))	4
Zelf toevoegen	
Zwarte peper	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2556 / 611	882 / 211
Vetten (g)	24	8
waarvan verzadigd (g)	11,2	3,9
Koolhydraten (g)	59	20
waarvan suikers (g)	4,3	1,5
Vezels (g)	12	4
Eiwitten (g)	34	12
Zout (g)	3,3	1,1

Allergenen

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

Yoghurtbowl met mango

2 x ontbijten voor 2 personen | 4 porties

10 min.



Ingrediënten voor 2 personen

Yoghurt Griekse stijl* (g)	500
Mango* (stuk(s))	1
Pompoenpitten (g)	40
Zelf toevoegen	

Honing [of plantaardig alternatief] naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2151 / 514	562 / 134
Vetten (g)	35	9
waarvan verzadigd (g)	17,4	4,5
Koolhydraten (g)	26	7
waarvan suikers (g)	25,8	6,7
Vezels (g)	3	1
Eiwitten (g)	18	5
Zout (g)	0,5	0,1

1. Schil de **mango** en snijd in blokjes.

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

3. Verdeel de **mango** en de **pompoenpitten** over de kommen. Besprenkel met honing naar smaak.

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

Eet smakelijk!



Hartige ontbijtcrackers

2 porties per dag | met 3 variaties van toppings

Ontbijt

Totale tijd: 10 - 15 min.



Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Steelpan, kleine kom

Ingrediënten

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

* in de koelkast bewaren



Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	683 / 163
Vetten (g)	11
Waarvan verzadigd (g)	4
Koolhydraten (g)	3
Waarvan suikers (g)	1,3
Vezels (g)	3
Eiwitten (g)	7
Zout (g)	0,6

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

Allergenen

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



Optie 1: Ham en kruidenroomkaas

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



Optie 2: Avocado en gekookt ei

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

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

Optie 3: Roomkaas, ham en radix

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

Eet smakelijk!

Scheur mij af!



Smoothiebox

3 verse smoothies | 2 porties

Ontbijt

Totale tijd: 15 - 20 min.



Scheur mij af! 

Klaar om te koken?

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

Benodigheden

Blender of staafmixer met hoge kom, kleine kom

Ingrediënten

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	395/94
Vetten (g)	5
Waarvan verzadigd (g)	3,3
Koolhydraten (g)	11
Waarvan suikers (g)	8,9
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	1
Zout (g)	0

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

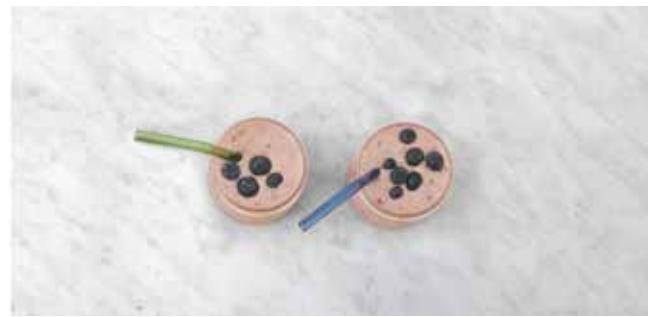
Allergenen

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



1. Orange dream smoothie

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



2. Blauwebessen-kokossmoothie

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



3. Green smoothiebowl

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

Eet smakelijk!

Scheur mij af!



Zelfgemaakte aspergesoep met spekjes

4 porties | met bieslook en croutons

Lunch

Totale tijd: 35 - 45 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

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 gooi 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!



Loaded nacho's met pulled chicken

4 porties | met zelfgemaakte guacamole en jalapeño's

Voorafje

Totale tijd: 30 - 40 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, grote kom

Ingrediënten

Gesneden jalapeño's* (g)	60
Bosui* (bosje(s))	1
Avocado (stuk(s))	2
Sjalot (stuk(s))	1
Limoen* (stuk(s))	1
Pruimtomaat (stuk(s))	1
Knoflookteent (stuk(s))	1
Pulled chicken* (g)	100
Biologische zure room* (g)	100
Sweet chili tortillachips (g)	300
Geraspte Goudse kaas* (g)	150
Zelf toevoegen	
Peper & zout	naar smaak

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	925 / 221
Vetten (g)	13
Waarvan verzadigd (g)	4
Koolhydraten (g)	17
Waarvan suikers (g)	2,2
Vezels (g)	3
Eiwitten (g)	7
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 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 kaas.
- Bak 10 - 15 minuten, of tot de kaas is gesmolten.



2. Snijden

- Halver de avocado's en verwijder de pit en schil. Snijd de avocado in blokjes en voeg toe aan een grote kom.
- Snijd de tomaat in kleine blokjes. Snipper de sjalot. Pers de knoflook of snijd fijn. Halver de limoen.
- Prak het vlees 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.



3. 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!

Scheur mij af!



Vietnamese rijstvelloempia's met kip

10 stuks | met teriyakisaus en verse groenten

Voorafje

Totale tijd: 20 - 25 min.



Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

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

Ingrediënten

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	700/167
Vetten (g)	5
Waarvan verzadigd (g)	0,8
Koolhydraten (g)	26
Waarvan suikers (g)	6,4
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	6
Zout (g)	1,1

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



2. Saus bereiden

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



3. Serveren

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

Eet smakelijk!



Bao buns met hoisin pulled chicken

2 porties | met wortel, komkommer en gefrituurde uitjes

Lunch

Totale tijd: 15 - 20 min.



Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, dunschiller, koekenpan

Ingrediënten

Pulled chicken* (g)	100
Bao-broodje (stuk(s))	4
Hoisinsaus (g)	25
Mini-komkommer* (stuk(s))	1
Wortel* (stuk(s))	1
Gefrituurde uitjes (g)	30
Sriracha-mayo* (g)	50
Zelf toevoegen	
Witewijnazijn (el)	3
Suiker (tl)	1
Zonnebloemolie (el)	½
Zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren



Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2402 /574	699 /167
Vetten (g)	26	7
Waarvan verzadigd (g)	6,5	1,9
Koolhydraten (g)	69	20
Waarvan suikers (g)	17,7	5,2
Vezels (g)	4	1
Eiwitten (g)	17	5
Zout (g)	1,8	0,5

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Schaaf de wortel met een dunschiller in dunne linten.
- Meng in een kom de witewijnazijn met de suiker. Voeg de wortel toe aan de kom. Breng op smaak met zout en schep alles door elkaar.
- Snijd de komkommer in dunne halve maantjes.

2. Bakken

- Bak de bao-broodjes 4 - 5 minuten in de oven.
- Verhit ondertussen een scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de pulled chicken en de hoisinsaus 4 - 5 minuten.

3. Serveren

- Maak de bao-broodjes open en vul ze met de wortel en komkommer.
- Beleg de broodjes met de pulled chicken.
- Besprengel de bao-broodjes met de sriracha-mayo.
- Garneer met de gefrituurde uitjes.

Eet smakelijk!





Zelfgemaakte granola

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

Ontbijt

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

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!



Overnight oats op 3 manieren

appel en walnoot | mango en pistache | appel en bosbessenjam

Ontbijt

Totale tijd: 10 - 15 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, vershoudfolie

Ingrediënten

Havermout (g)	400
Biologische halfvolle melk* (ml)	1000
Bio yoghurt Griekse stijl* (g)	150
Chiazaad (g)	100
Cranberry-walnootmix (g)	120
Appel* (stuk(s))	2
Mango* (stuk(s))	1
Pistachenoten (g)	40
Pompoenpitten (g)	40
Bosbessenjam (g)	30
Blauwe bessen* (g)	125
Zelf toevoegen	
Honing [of plantaardig alternatief]	naar smaak
Zout (tl)	½

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	720 /172
Vetten (g)	7
Waarvan verzadigd (g)	1,5
Koolhydraten (g)	20
Waarvan suikers (g)	6,4
Vezels (g)	4
Eiwitten (g)	6
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.



Optie 1: Appel & walnoot (2 porties)

- Meng in een kom de havermout met de melk, yoghurt, chiazaadjes en een snufje zout. Dek de kom af met vershoudfolie, zet in de koelkast en laat minimaal 6 uur of een nacht weken.
- Verdeel $\frac{1}{3}$ van de overnight oats over twee kommen.
- Snijd 1 appel in blokjes.
- Meng $\frac{2}{3}$ van de appel, de cranberry-walnootmix en honing naar smaak door de oats. Garneer met de overige appel.



Optie 2: Mango & pistache (2 porties)

- Verdeel $\frac{1}{3}$ van de overnight oats over twee kommen.
- Schil de mango en snijd in blokjes.
- Meng de helft van de mango door de havermout.
- Garneer met de overige mango en de pistachenoten. Besprenkel met honing naar smaak.



Optie 3: Appel & blauwe bessen

- Plet de helft van de blauwe bessen over kleine kommen.
- Verdeel $\frac{1}{3}$ van de overnight oats over twee kommen.
- Snijd 1 appel blokjes.
- Meng de bosbessenjam en de helft van de appel door de oats. Leg de overige bosbessen en appel erbovenop. Garneer met de pompoenpitten.

Eet smakelijk!



Citroencheesecake

om te delen | met bodem van speculaas

Dessert

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

Taartblik met een doorsnede van 24 cm, fijne rasp, handmixer, mengkom, steelpan

Ingrediënten

Speculaasstukjes (g)	180
Roomkaas* (g)	300
Ei* (stuk(s))	2
Citroen* (stuk(s))	4
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] roomboter (g)	80
Suiker (el)	4

*in de koelkast bewaren



Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	901 /215
Vetten (g)	14
Waarvan verzadigd (g)	8,9
Koolhydraten (g)	18
Waarvan suikers (g)	10,8
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. Bodem maken

- Blend de speculaasstukjes in een keukenmachine tot fijne kruimels (zie Tip).
- Laat de roomboter smelten in een steelpan. Voeg de speculaaskruimels toe en meng door.
- Schep het mengsel in een taartblik met een doorsnede van 24 cm. Duw stevig aan met de achterkant van een lepel om de bodem te vormen.
- Laat de speculaasbodem afkoelen in de koelkast tot de vulling klaar is.

Tip: Je kunt de speculaasstukjes ook toevoegen aan een diepvrieszakje en verkruimelen met een deegroller.

2. Vulling maken

- Verwarm de oven voor op 170 graden.
- Rasp de schil van de citroen met een fijne rasp. Pers de citroen uit.
- Voeg de roomkaas, eieren en suiker toe aan een mengkom.
- Meng met een handmixer tot het mengsel een lichte textuur heeft. Voeg vervolgens 3 el citroenrasp en de helft van het citroensap erdoor.

3. Bakken

- Verdeel de vulling over de bodem.
- Bak de cheesecake 45 - 50 minuten in de oven.
- Laat de cheesecake voor het serveren afkoelen tot kamertemperatuur.

Eet smakelijk!





Brownies met paaseitjes

om te delen | met Tony's Chocolonely

Dessert

Totale tijd: 40 - 50 min.



Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Grote kom, ovenschaal, bakpapier

Ingrediënten

Mix voor chocoladecake (g)	400
Tony's Chocolonely Paasdoosje assortiment (g)	150
Ei* (stuk(s))	2
Zelf toevoegen	
Water (ml)	80
[Plantaardige] roomboter (g)	40

* in de koelkast bewaren



Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1620 /387
Vetten (g)	15
Waarvan verzadigd (g)	8,3
Koolhydraten (g)	55
Waarvan suikers (g)	37,6
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	7
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 en snijd in blokjes. Houd apart 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: Als je thuis geen bakvorm hebt kun je ook een rechthoekige ovenschaal gebruiken!

2. Beslag maken

- Klop in een grote kom de eieren, roomboter, cakemix en de aangegeven hoeveelheid water tot een glad beslag (zie Tip).
- Giet het beslag in de bakvorm.
- Bak de brownie 20 - 25 minuten in de oven. De brownie is klaar wanneer er barstjes in de bovenkant beginnen te ontstaan.

Tip: Heb je een elektrische garde of mixer? Gebruik die dan om tijd te besparen!

3. Serveren

- Haal de brownie uit de oven en laat ongeveer 5 minuten afkoelen (zie Tip).
- Versier de brownie met de paaseitjes.
- Snijd de brownie in kleinere stukken en haal de stukken één voor één uit de bakvorm.

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 verder.

Eet smakelijk!





Broodje met koudgerookte zalm en avocado

2 porties | met ei en roomkaas

Ontbijt

Totale tijd: 20 - 25 min.



Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, steelpan

Ingrediënten

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

* in de koelkast bewaren



Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2824 / 675	917 / 219
Vetten (g)	40	13
Waarvan verzadigd (g)	14,2	4,6
Koolhydraten (g)	41	13
Waarvan suikers (g)	3,7	1,2
Vezels (g)	8	3
Eiwitten (g)	34	11
Zout (g)	2,5	0,8

Allergenen

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



1. Bakken

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



2. Eieren koken

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

Eet smakelijk!

3. Serveren

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



Briochetosti met brie, ontbijtspek en appel

2 porties | met uienchutney

Lunch

Totale tijd: 15 - 20 min.



Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Koekenpan

Ingrediënten

Briochebroodje (stuk(s))	2
Franse roombrie* (g)	200
Ontbijtspek* (plakje(s))	4
Appel* (stuk(s))	1
Uienchutney* (g)	80

* in de koelkast bewaren



Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2339 /559	866 /207
Vetten (g)	26	9
Waarvan verzadigd (g)	15,4	5,7
Koolhydraten (g)	61	22
Waarvan suikers (g)	12,6	4,7
Vezels (g)	5	2
Eiwitten (g)	20	7
Zout (g)	2,4	0,9



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 4 - 6 minuten.
- Snijd de brioche open.
- Snijd de brie in plakjes. Verwijder het klokhuis van de appel en snijd de appel in schijfjes.
- Smeer de uienchutney op de brioche. Beleg met de brie, spek en appel.

2. Tosti maken

- Verwarm het tosti-ijzer of de panini-contactgrill en leg de tosti erin (zie Tip).
- Grill 5 - 6 minuten, of tot de kaas gesmolten is.

Tip: Als je geen tosti-ijzer in huis hebt kun ook een koekenpan met deksel gebruiken om de tosti te maken. Verhit dan een klontje roomboter in de pan op middelhoog vuur en rooster de tosti, afgedekt, 2 - 3 minuten per kant.

3. Serveren

- Snijd de briochetosti doormidden en serveer.

Eet smakelijk!





Klassieke wentelteefjes

2 porties | met blauwe bessen

Ontbijt

Totale tijd: 25 - 30 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Diep bord, koekenpan, garde

Ingrediënten

Briochebroodje (stuk(s))	2
Ei* (stuk(s))	2
Biologische halfvolle melk* (ml)	100
Gemalen kaneel (tl)	1½
Rietsuiker (g)	70
Blauwe bessen* (g)	125
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] roomboter (el)	1½

* in de koelkast bewaren



Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2335 /558	798 /191
Vetten (g)	18	6
Waarvan verzadigd (g)	9,2	3,1
Koolhydraten (g)	81	28
Waarvan suikers (g)	46,1	15,8
Vezels (g)	5	2
Eiwitten (g)	16	5
Zout (g)	0,9	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Halver de briochebroodjes.
- Voeg aan een diep bord de eieren, melk, 50 g suiker en de kaneel toe. Klop alles goed met een garde.
- Verhit de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Leg ondertussen twee briocheplakjes per keer in het eimengsel, tot de plakjes helemaal verzadigd zijn.

2. Wentelteefjes maken

- Leg de plakjes direct in de pan en bak 4 minuten per kant, of tot goudbruin.
- Herhaal dit tot alle plakjes klaar zijn.



3. Serveren

- Serveer de wentelteefjes op borden.
- Bestrooi met de overige suiker.
- Garneer met de blauwe bessen.

Eet smakelijk!





Krokante Koreaanse stijl chicken bites

4 porties | met zoet-pittige chilisaus

Bijgerecht

Totale tijd: 25 - 30 min.



Scheur mij af! 

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kleine kom, 2x kom

Ingrediënten

Kipfilethaasjes* (g)	400
Zoet-pittige chilisaus* (zakje(s))	1
Koreaanse kruidenmix (zakje(s))	1
Sesamzaad (zakje(s))	1
Bosui* (bosje(s))	½
Panko paneermeel (g)	50
Zelf toevoegen	
Karnemelk (el)	5
Zonnebloemolie (el)	2
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren



Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	663 /158
Vetten (g)	6
Waarvan verzadigd (g)	1
Koolhydraten (g)	8
Waarvan suikers (g)	1,8
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	17
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 200 graden.
- Voeg de karnemelk toe aan een kom.
- Meng in een andere kom de panko paneermeel, het sesamzaad, de helft van de Koreaanse kruiden en de zonnebloemolie. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de kip in stukken van 3 cm.

2. Kip bakken

- Voeg de kip toe aan de karnemelk. Breng op smaak met peper en zout. Meng goed door.
- Wentel daarna de kip door het paneermengsel. Zorg dat de kip rondom bedekt is.
- Leg de chicken bites op een bakplaat met bakpapier.
- Plaats bovenin de oven en bak de chicken bites in 15 - 20 minuten goudbruin en gaar.

3. Serveren

- Snijd de bosui in fijne ringen.
- Voeg de zoete-pittige chilisaus toe aan een kleine kom.
- Leg de chicken bites op een serveerbord. Bestrooi met de overige Koreaanse kruiden en de bosui.
- Serveer de zoet-pittige chilisaus ernaast.

Eet smakelijk!





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))	10
Volkoren ciabatta (stuk(s))	2
Aardappelen (g)	1500
Ei* (stuk(s))	4
Achterham* (plakje(s))	6
Koudgerookte zalm* (g)	120
Rodevruchtencheesecake* (stuk(s))	4
Verse bladpeterselie en bieslook* (g)	20
Ongezouten boter* (g)	125
Knoflookteent (stuk(s))	2
Ontbijtspek* (plakje(s))	4
Zelf toevoegen	
Zoutarme kippenbouillon (ml)	1200
Peper en zout	naar smaak
Olijfolie (el)	½

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	398 / 95
Vetten (g)	5
Waarvan verzadigd (g)	2,3
Koolhydraten (g)	10
Waarvan suikers (g)	2,5
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 server.

Eet smakelijk!

Scheur mij af!



Witte asperges met burrata en serranoham

2 porties | met geroosterde hazelnoten en verse peterselie

Totale tijd: 15 - 20 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Grote pan of aspergepan, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten

Witte asperges* (g)	500
Burrata* (bol(len))	1
Serranoham* (g)	40
Hazelnoten (g)	20
Verse 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 - 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

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.
- Besprengel 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

Lunch

Totale tijd: 30 - 40 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, 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!



Eggs Florentine met spinazie en Grana Padano

2 porties | op briochebrood met hollandaisesaus

Ontbijt

Totale tijd: 20 - 25 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Grote pan, fijne rasp, keukenpapier, bord, schuimspaan, kleine steelpan, koekenpan, garde

Ingrediënten

Briochebroodje (stuk(s))	2
Ei* (stuk(s))	4
Knoflookteentje (stuk(s))	1
Spinazie* (g)	300
Citroen* (stuk(s))	1
Hollandaisesaus* (g)	100
Grana Padano vlokken DOP* (g)	20
Zelf toevoegen	
Zonnebloemolie (el)	1
Wittewijnazijn (el)	4
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren



Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2950 /705	623 /149
Vetten (g)	45	9
Waarvan verzadigd (g)	12,2	2,6
Koolhydraten (g)	43	9
Waarvan suikers (g)	7,2	1,5
Vezels (g)	7	1
Eiwitten (g)	30	6
Zout (g)	1,8	0,4

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, zodra het water kookt, de azijn toe.
- Gebruik een garde om het water in rondjes te laten draaien. Breek voorzichtig de eieren open in het rondendraaiende water, zet het vuur zacht en kook totdat het eiwit gaar is; dit duurt ongeveer 2 - 3 minuten voor zachte eidooiers.
- Haal de eieren uit de pan met een schuimspaan en leg op een bord met keukenpapier, zodat het extra water kan worden opgenomen.

Tip: In plaats van de eieren te pocheren kun je er ook voor kiezen om ze te koken: 6 minuten voor zachtgekookt, of 10 minuten voor hardgekookt.

2. Spinazie bereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Verhit ondertussen de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Pers de knoflook of snijd fijn. Rasp de schil van de citroen en snijd in 6 partjes.
- Bak het briochebrood 3 - 4 minuten in de oven.
- Voeg de knoflook en spinazie, eventueel in delen, toe aan de pan. Bak de spinazie al roerend 1 minuut, tot het begint te slinken. Voeg het sap van 2 citroenpartjes toe en draai het vuur uit. Breng op smaak met peper en zout.

3. Serveren

- Verhit de hollandaisesaus 1 - 2 minuten in een kleine steelpan.
- Snijd de briochebroodjes open en beleg met de spinazie.
- Leg de eieren er voorzichtig bovenop, breng op smaak met peper en zout en besprenkel met de hollandaisesaus.
- Garneer met de Grana Padano vlokken en citroenrasp naar smaak. Serveer met de overige citroenpartjes ernaast.

Eet smakelijk!



Banaanpannenkoekjes

2 porties | met blauwe bessen, kaneel en honing

Ontbijt

Totale tijd: 25 - 30 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, koekenpan, garde

Ingrediënten

Blauwe bessen* (g)	125
Banaan (stuk(s))	4
Ei* (stuk(s))	6
Gemalen kaneel (tl)	3
Kokosrasp (g)	40
Zelf toevoegen	
Zonnebloemolie (el)	1
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	1
Bloem (el)	1
Zout (tl)	1

*in de koelkast bewaren



Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3188 /762	592 /141
Vetten (g)	38	7
Waarvan verzadigd (g)	17,2	3,2
Koolhydraten (g)	71	13
Waarvan suikers (g)	54,5	10,1
Vezels (g)	11	2
Eiwitten (g)	27	5
Zout (g)	3	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 en houd apart.

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, het kaneel, de 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. Meng goed door elkaar.
- Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Schenk 1 soeplepel beslag in de pan. Bak de pannenkoek in ongeveer 2 minuten per kant bruin.

3. Serveren

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

Eet smakelijk!



Pitabroodje met kip kebab

2 porties | met yoghurt-knoflooksaus, feta en tomaat

Lunch

Totale tijd: 10 - 15 min.



Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

2x kleine kom, koekenpan

Ingrediënten

Volkoren pitabrood (stuk(s))	8
Feta* (g)	50
Pruimtomaat (stuk(s))	1
Rode ui (stuk(s))	1
Radicchio en ijsbergsla* (g)	50
Bio yoghurt Griekse stijl* (g)	150
Verse bladpeterselie* (g)	10
Knoflookteen (stuk(s))	1
Kippendijreepjes met kebabkruiden* (g)	200
Zelf toevoegen	
Rode wijnazijn (tl)	2
Olijfolie (el)	½
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren



Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3364 /804	656 /157
Vetten (g)	25	5
Waarvan verzadigd (g)	12	2,3
Koolhydraten (g)	90	18
Waarvan suikers (g)	6,9	1,3
Vezels (g)	19	4
Eiwitten (g)	45	9
Zout (g)	4	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 rode wijnazijn. 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 de pita's 5 - 8 minuten in de oven.
- Verdeel de pita's over de borden en snijd ze open.
- Beleg de broodjes met de kip kebab, de yoghurt-knoflooksauw, feta, tomaat, ui en sla.

Eet smakelijk!



Verge tagliatelle met gerookte zalm

2 porties | met room en spinazie

Lunch

Totale tijd: 15 - 20 min.



Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Pan met deksel, kleine kom, zeef

Ingrediënten

Koudgerookte zalm* (g)	120
Slagroom* (ml)	200
Spinazie* (g)	100
Citroen* (stuk(s))	1
Verse tagliatelle* (g)	250
Zelf toevoegen	
Zonnebloemolie (el)	½

* in de koelkast bewaren



Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3720 / 889	984 / 235
Vetten (g)	52	14
Waarvan verzadigd (g)	23,6	6,2
Koolhydraten (g)	76	20
Waarvan suikers (g)	5	1,3
Vezels (g)	4	1
Eiwitten (g)	31	8
Zout (g)	0,9	0,2

Allergenen

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



1. Pasta koken

- Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de verse pasta. Kook de pasta, afgedeckt, 4 - 5 minuten. Giet daarna af in een vergiet, maar bewaar wat van het kookvocht. Laat de pasta uitstomen in het vergiet.
- Snijd ondertussen de helft van de citroen in partjes en pers de andere helft uit in een kleine kom.
- Snijd de gerookte zalm in dunne repen.



2. Saus maken

- Verhit ondertussen de zonnebloemolie in dezelfde pan op middelhoog vuur en bak de gerookte zalm in 3 minuten los.
- Blus af met het citroensap.
- Voeg de room toe aan de pan en laat 2 - 3 minuten sudderen op laag vuur, of tot de verse pasta klaar is.
- Zet het vuur lager en scheur de spinazie, eventueel in delen, klein boven de pan.

3. Serveren

- Voeg de gekookte pasta toe en meng door de saus.
- Verdeel de pasta over diepe borden en serveer met de citroenpartjes.

Eet smakelijk!



Blauwe bessen smoothiebowl

2 porties | met kiwi en banaan

Ontbijt

Totale tijd: 5 - 10 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hoge kom, staafmixer

Ingrediënten

Banaan (stuk(s))	1
Biologische volle yoghurt* (g)	150
Kiwi* (stuk(s))	1
Blauwe bessen* (g)	125
Zelf toevoegen	
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	2

* in de koelkast bewaren



Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	895/214	348/83
Vetten (g)	3	1
Waarvan verzadigd (g)	1,9	0,7
Koolhydraten (g)	40	16
Waarvan suikers (g)	36,5	14,2
Vezels (g)	3	1
Eiwitten (g)	4	2
Zout (g)	0,1	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. Snijd de andere helft in plakjes.
- Houd de kiwi, banaanplakjes en enkele blauwe bessen apart voor de garnering.



2. Mixen

- Voeg de overige banaan, blauwe bessen, yoghurt en honing toe aan een blender of hoge kom met staafmixer.
- Mix tot een dikke smoothie.

3. Serveren

- Verdeel de smoothie over diepe borden of kommen.
- Garneer met de achtergehouden kiwi, banaan en blauwe bessen.

Eet smakelijk!



No bake cheesecake met aardbeien

4 porties | met speculaas, citroen en munt

Dessert

Totale tijd: 25 - 30 min.



Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, fijne rasp, handmixer, kleine kom

Ingrediënten

Citroen* (stuk(s))	1
Kristalsuiker (g)	100
Mascarpone* (g)	250
Slagroom* (ml)	200
Verge munt* (g)	10
Speculaastukjes (g)	180
Aardbeien* (g)	400

* in de koelkast bewaren



Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1043 /249
Vetten (g)	17
Waarvan verzadigd (g)	10,9
Koolhydraten (g)	22
Waarvan suikers (g)	16,2
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	2
Zout (g)	0,2

Allergenen

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



1. Vulling maken

- Rasp de schil van de citroen met een fijne rasp.
- Pers de citroen uit boven een kleine kom.
- Meng in een kom de slagroom, mascarpone en kristalsuiker. Klop met een elektrische handmixer tot een luchtig mengsel.
- Voeg 2 el citroensap en 1 tl citroenrasp toe en meng goed.

2. Snijden

- Snijd de grote aardbeien in plakjes en de kleinere in kwartjes.
- Bouw de cheesecake op in 4 individuele glaasjes (zie Tip).

Tip: Komen er meer dan 4 mensen eten? Verdeel de ingrediënten dan gelijkmatig over 6 glaasjes of maak 1 grote cheesecake in een ovenschaal.

3. Serveren

- Begin met een laagje room en dek af met speculaaskruimels. Ga verder met weer een laagje room, afgedeckt met aardbeien.
- Herhaal de bovenste 2 stappen, zodat je eindigt met een laagje aardbeien. Zet de glaasjes minimaal 2 uur in de koelkast om op te stijven.
- Ris de muntblaadjes van de takjes en snijd fijn.
- Garneer de cheesecake met de munt en de overige citroenrasp en serveer.

Eet smakelijk!



Pokébowl met zalm

2 porties | met sriracha-mayo, sojabonen en furikake

Lunch

Totale tijd: 20 - 25 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, rasp, pan met deksel, koekenpan

Ingrediënten

Sushirijst (g)	150
Zalmfilet* (stuk(s))	2
Ponzu (g)	24
Sesamolie (ml)	10
Wortel* (stuk(s))	1
Mini-komkommer* (stuk(s))	1
Sojabonen* (g)	50
Furikake (zakje(s))	1
Sriracha-mayo* (g)	50
Zelf toevoegen	
Wittewijnnazijn (el)	1
Suiker (tl)	1
Zonnebloemolie (el)	1
Water (ml)	350
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren



1. Rijst koken

- Breng 350 ml water aan de kook in een pan met deksel.
- Kook de sushirijst 12 - 15 minuten.
- Zet daarna het vuur uit, voeg de wittewijnnazijn en suiker toe en meng goed.
- Laat afgedekt staan tot serveren.



2. Marineren

- Snijd de zalm in kleine blokjes.
- Meng in een kom de zalmblokjes met de ponzu, de sesamolie, zout en peper naar smaak.
- Zet opzij en laat de zalm 5 minuten marineren.
- Rasp de wortel. Snijd de komkommer fijn.



3. Serveren

- Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de zalm 2 - 3 minuten.
- Verdeel de rijst over kommen.
- Serveer de wortel, komkommer, sojabonen en zalm bovenop de rijst.
- Sprenkel de marinade erover en garneer met de sriracha-mayo en furikake.

Eet smakelijk!

Allergenen

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



Klassieke falafelwrap

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

Lunch

Totale tijd: 15 - 20 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kleine kom, koekenpan

Ingrediënten

Falafel* (g)	160
Libanees platbrood (stuk(s))	4
Mini-komkommer* (stuk(s))	1
Aiolí* (g)	100
Za'atar (zakje(s))	1
Witte kaas* (g)	50
Tomaat (stuk(s))	1
Rode ui (stuk(s))	1
Veldsla* (g)	40
Zelf toevoegen	
Wittewijnazijn (el)	1
Suiker (tl)	1
Olijfolie (el)	1
Sambal	naar smaak
Peper & zout	naar smaak

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4105 /981	908 /217
Vetten (g)	54	12
Waarvan verzadigd (g)	8,6	1,9
Koolhydraten (g)	98	22
Waarvan suikers (g)	7,4	1,6
Vezels (g)	6	1
Eiwitten (g)	23	5
Zout (g)	2,2	0,5

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.
- Meng in een kleine kom de wittewijnazijn met de suiker.
- Voeg de ui toe aan de kom, breng op smaak met peper en zout en meng goed. Zet opzij tot serveren en schep af en toe om.



2. Bakken

- Snijd de tomaat in blokjes. Snijd de komkommer in halve maantjes. Verkruimel de witte kaas.
- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op hoog vuur en bak de falafel 2 - 4 minuten.
- Besprengel het platbrood met een beetje water en strooi erwat za'atar overheen.
- Bak het platbrood 2 - 3 minuten in de oven, of tot het knapperig is.



3. Serveren

- Snijd het platbrood open in de lengte en besmeer de binnenkant met de aioli (zie Tip).
- Vul het platbrood met sla, tomaat en komkommer.
- Leg de falafel op de groenten.
- Garneer met de ingelegde ui, de witte kaas en de overige za'atar.

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

Eet smakelijk!



Ontbijtbowls met Griekse yoghurt en vers fruit

2 porties per dag | met 3 variaties van toppings

Ontbijt

Totale tijd: 5 - 10 min.



Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Ingrediënten

Bio yoghurt Griekse stijl* (g)	1000
Blauwe bessen* (g)	125
Appel* (stuk(s))	2
Gemalen kaneel (tl)	3
Pecanstukjes (g)	80
Handsinaasappel* (stuk(s))	1
Cranberry-walnootmix (g)	120
Kokosrasp (g)	40
Zelf toevoegen	
Honing [of plantaardig alternatief]	naar smaak

* in de koelkast bewaren



1. Yoghurt met blauwe bessen en geraspte kokos

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



2. Yoghurt met appel en pecannoten

- Verwijder het klokhuis van de appel en snijd de appel in blokjes.
- Verdeel $\frac{1}{3}$ van de yoghurt over twee kommen.
- Garneer met de appel, pecannoten en kaneel.
- Voeg honing naar smaak toe.



3. Yoghurt met sinaasappel, cranberry's en walnoten

- Snijd met een scherp mes de schil en het witte vlies van de sinaasappel. Snijd de vruchtvleespartjes los van de vlezen, zodat je het vruchtvlees er gemakkelijk met je mes tussenuit kan halen. Snijd het vruchtvlees in partjes.
- Verdeel $\frac{1}{3}$ van de yoghurt over twee kommen.
- Garneer met de sinaasappel en de cranberry-walnootmix.
- Voeg honing naar smaak toe.

Eet smakelijk!

Scheur mij af!



Mozzarella-knoflookbrood

om te delen | met huisgemaakte peterselie-knoflookboter

Voorafje

Totale tijd: 10 - 15 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom

Ingrediënten

Mozzarella* (bol(len))	1
Geraspte Goudse kaas* (g)	75
Verge bladpeterselie* (g)	10
Ongezouten boter* (g)	125
Knoflookteken (stuk(s))	1
Witte demi-baguette (stuk(s))	2
Zelf toevoegen	
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren



Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1505 /360
Vetten (g)	25
Waarvan verzadigd (g)	16,1
Koolhydraten (g)	23
Waarvan suikers (g)	0,9
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	10
Zout (g)	0,9



Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Haal de roomboter uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen.
- Pers de knoflook of snijd fijn en snijd de peterselie fijn.

2. Knoflookboter maken

- Voeg de zachte roomboter toe aan een kom.
- Meng de roomboter met de knoflook en $\frac{2}{3}$ van de peterselie.
- Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de mozzarella in grove stukken.

3. Serveren

- Snijd de demi-baguettes in schuine plakken, maar snijd de plakjes niet los van de onderkant.
- Besmeer de plakjes aan de binnenkant met knoflookboter. Verdeel de kazen in en over de baguettes.
- Bak 10 minuten in de oven tot de kaas goudbruin is.
- Leg het knoflookbrood op een serveerschaal. Bestrooi met de overige kruiden.

Eet smakelijk!