



Scones met zelfgemaakte clotted cream

+/- 10 stuks | met bosbessenjam

Bakken

Totale tijd: 40 - 50 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

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

Ingrediënten

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1356 /324
Vetten (g)	19
Waarvan verzadigd (g)	12,6
Koolhydraten (g)	34
Waarvan suikers (g)	13,8
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	4
Zout (g)	0,9

Allergenen

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



1. Beslag maken

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



2. Scones maken

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



3. Serveren

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

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

Eet smakelijk!



Ontbijtbowls met vers fruit en yoghurt Griekse stijl

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
Mango* (stuk(s))	2
Blauwe bessen* (g)	125
Pecanstukjes (g)	30
Pompoenpitten (g)	20
Appel* (stuk(s))	1
Chiazaad (g)	100
Zelf toevoegen	
Honing [of plantaardig alternatief]	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	592 /142
Vetten (g)	9
Waarvan verzadigd (g)	3,7
Koolhydraten (g)	10
Waarvan suikers (g)	4,9
Vezels (g)	3
Eiwitten (g)	4
Zout (g)	0,1

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

Allergenen

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



1. Yoghurt met mango, pompoenpitten en chiazaad

- Schil 1 mango en snijd het vruchtvlees klein.
- Verdeel $\frac{1}{3}$ van de yoghurt over twee kommen.
- Garneer met de mango, de pompoenpitten en $\frac{1}{3}$ van het chiazaad.
- Voeg honing naar smaak toe.



2. Yoghurt met blauwe bessen, pecannoten en chiazaad

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



3. Yoghurt met appel, mango en chiazaad

- Verwijder het klokhuis van de appel en snijd de appel in plakken. Schil 1 mango en snijd het vruchtvlees klein.
- Verdeel $\frac{1}{3}$ van de yoghurt over twee kommen.
- Garneer met de appel, mango en $\frac{1}{3}$ van het chiazaad.
- Voeg honing naar smaak toe.

Eet smakelijk!



Hartige ontbijtcrackers

3 x ontbijten voor 2 personen | kruidenkaas & ham, avocado & ei, roomkaas & ham

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!



Smoothiebox

Bereid zelf 3 verse smoothies voor 2 personen

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

Blender of staafmixer met hoge kom, kom, kleine kom

Ingrediënten

Blauwe bessen* (g)	125
Kokosmelk (ml)	250
Kokosrasp (g)	10
Chiazaad (g)	20
Mango* (stuk(s))	4
Spinazie* (g)	50
Bio yoghurt Griekse stijl* (g)	150
Avocado (stuk(s))	1
Banaan (stuk(s))	2
Handsinaasappel* (stuk(s))	6
Verge munt* (g)	10
Passievrucht* (stuk(s))	2
Biologische halfvolle melk* (ml)	200
Zelf toevoegen	
Honing [of plantaardig alternatief]	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	342 /82
Vetten (g)	3
Waarvan verzadigd (g)	1,9
Koolhydraten (g)	11
Waarvan suikers (g)	8,7
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. Mangosmoothiebowl met blauwe bessen en passievrucht

- Schil 2 mango's en snijd het vruchtvlees klein. Halveer 1 passievrucht.
- Mix de mango met 250 ml kokosmelk en 150 g yoghurt in een blender of hoge kom met staafmixer tot een dikke smoothie.
- Houd je van zoet? Voeg dan wat honing naar smaak toe. Verdeel de smoothie over kommen. Garneer met de passievrucht, de kokosrasp, de blauwe bessen en de helft van de chiazzaad.



2. Orange dream smoothie met mango en passievrucht

- Halveer 1 sinaasappel en pers uit boven een kleine kom. Schil 2 mango's en snijd het vruchtvlees klein. Halveer 1 passievrucht en lepel het vruchtvlees eruit.
- Voeg het fruit, het sinaasappelsap en de melk toe aan een blender of hoge kom met staafmixer. Mix tot een dikke smoothie.
- Voeg honing naar smaak toe. Verdeel de smoothie over de glazen en garneer met de helft van de chiazzaad.



3. Triple groene smoothie met spinazie, avocado en munt

- Pers 5 sinaasappels uit boven een kom. Pel 2 bananen en snijd de banaan in plakjes. Halveer 1 avocado en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in blokjes. Ris de blaadjes van de takjes munt en bewaar enkel blaadjes voor de garnering.
- Voeg het sinaasappelsap, de muntblaadjes, avocado, banaan, 50 g spinazie en (naar smaak) de honing toe aan een blender of hoge kom met staafmixer. Mix tot een dikke smoothie. Voeg eventueel wat water of een scheutje melk toe om de smoothie te verdunnen.
- Verdeel de smoothie over de glazen en garneer met de overige muntblaadjes.

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
Sjalot (stuk(s))	1
Olijfolie met citroenaroma (ml)	8
Nootmuskaat (mespuntje(s))	1
Knoflookteken (stuk(s))	2
Ontbijtspek* (plakje(s))	6
Witte ciabatta (stuk(s))	2
Verse bieslook (g)	5
Kookroom* (ml)	200
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 room 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!



Paasgourmetbox

4 porties | recepten met gegrilde groenten, vlees en vis

Gourmet

Totale tijd: 75 - 85 min.



Scheur mij af!



Benodigdheden

2x kom, ovenschaal, steelpan, kleine kom, 2x 2x kom

Ingrediënten voor 4 personen

Ontbijtsppek* (plakje(s))	6
Kipfilet* (stuk(s))	2
Garnalen* (g)	240
Zalmfilet* (stuk(s))	2
Teriyakisaus (g)	50
Witte demi-baguette (stuk(s))	4
Ongezouten boter* (g)	150
Verge bladpeterselie en bieslook* (g)	40
Knoflookteken (stuk(s))	3
Courgette* (stuk(s))	1
Paprika* (stuk(s))	2
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	1
Aardappelpartjes* (g)	600
Pindasaus* (g)	120
Whiskeysaus* (g)	120
Appel* (stuk(s))	2
Koekjesdeeg chocolade* (pak(ken))	½
Snoeptomaatjes* (g)	500
Citroenmayo met zwarte peper* (g)	100
Gemalen kaneel (tl)	1½
Rundergehakt met Italiaanse kruiden* (g)	200
Steak* (stuk(s))	2
Varkensworst met cheddar en gestoofde rode ui* (stuk(s))	2
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	4
Peper & zout	naar smaak
* in de koelkast bewaren	

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	715 / 171
Vetten (g)	10
Waaran verzadigd (g)	3,5
Koolhydraten (g)	12
Waaran suikers (g)	3,1
vezels (g)	2
Eiwitten (g)	7
Zout (g)	0,5

Allergenen

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



1. Brood en kruidenboter klaarmaken

- Verwarm de oven voor op 200 graden. Laat de boter op kamertemperatuur komen.
- Snijd de bieslook en peterselie fijn. Pers de knoflook of snij fijn.
- Meng in een kleine kom 125 g roomboter met $\frac{2}{3}$ van de verse kruiden en $\frac{1}{3}$ van de knoflook. Breng op smaak met peper en zout. Houd apart om later met het brood aan tafel te serveren.
- Bak het brood 6 - 8 minuten in de oven.



2. Aardappelen bakken

- Leg de aardappelen en 2 el olijfolie in een ovenschaal. Breng op smaak met peper en zout en meng goed.
 - Rooster 6 - 8 minuten in de oven.
- Aan tafel:
- Voeg de aardappelen en 1 el van de knoflookboter toe aan een gourmetpannetje en bak een paar minuten.



3. Vis bereiden

- Meng in een kom de garnalen met 25 g boter en de overige: verse kruiden en knoflook. Breng op smaak met peper en zout.
 - Snijd de zalm in blokjes van 4 cm en voeg toe aan een kom. Meng met de helft van de teriyakisaus.
- Aan tafel:
- Bak de garnalen en zalm op de plaat.



4. Vlees bereiden

- Voeg het gehakt toe aan een kom en breng op smaak met peper en zout. Kneed tot kleine gehaktballetjes en leg op een bord.
- Snijd de worstjes in kleinere stukjes en halveer het spek. Wikkel het spek om de worstjes en leg op een bord.
- Snijd de kip in stukjes van 4 cm. Meng in een kom met de overige teriyakisaus.
- Snijd de biefstuk in stukjes van 4 cm en leg op een bord.
- Verwarm de pindasaus in een steelpan op middelhoog vuur.

Aan tafel:

- Bak het vlees op de gourmet en serveer met de pindasaus, citroenmayonaise en cocktailsaus.



5. Groenten bereiden

- Snijd de paprika in reepjes.
- Snijd de courgette in plakjes.
- Meng in een kom de groenten met 2 el olijfolie en de Midden-Oosterse kruidenmix. Breng op smaak met peper en zout.
- Leg de tomaten in een kom en serveer tijdens het gourmetten.

Aan tafel:

- Bak de courgette en paprika op de plaat.



6. Nagerecht bereiden

- Verwijder het klokhuis van de appels en snijd in blokjes.
- Meng in een kom de appel met 1 tl kaneel.
- Verkruimel de helft van het koekjesdeeg en leg op een bord (zie Tip).

Tip: Je gebruikt maar de helft van het koekjesdeeg. Volg de instructies op de verpakking om koekjes te maken van het overgebleven deeg!

Aan tafel:

- Bak de appel een paar minuten in een gourmetpannetje, of tot de appel zacht wordt.
- Voeg een laagje van het verkruimelde koekjesdeeg toe en bak een paar minuten, of tot het deeg knapperig wordt.

Scheur mij af!



Eet smakelijk!



Loaded nachos met gehakt

4 porties | met zelfgemaakte guacamole, jalapeños en kaas

Voorafje

Totale tijd: 15 - 20 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, grote kom, koekenpan

Ingrediënten

Sweet chili tortillachips (g)	150
Biologische zure room* (g)	100
Gesneden jalapeño's* (g)	60
Bosui* (bosje(s))	1
Avocado (stuk(s))	2
Sjalot (stuk(s))	1
Limoen* (stuk(s))	1
Tomaat (stuk(s))	1
Knoflookteent (stuk(s))	1
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	½
Geraspte Goudse kaas* (g)	150
Half-on-halfgehakt met Italiaanse kruiden* (g)	100
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	1
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	842 / 201
Vetten (g)	14
Waarvan verzadigd (g)	4,6
Koolhydraten (g)	11
Waarvan suikers (g)	2,1
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	7
Zout (g)	0,7

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden. Snijd de bosui fijn.
- Verhit de olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg het gehakt en de Mexicaanse kruiden (let op: pittig! Gebruik naar smaak) toe en bak 3 - 4 minuten.
- Verdeel de tortillachips over een bakplaat met bakpapier.
- Verdeel het gehakt, de jalapeños (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en $\frac{2}{3}$ van de bosui over de tortillachips. Top af met de kaas.



2. Snijden

- Bak de nacho's 10 - 15 minuten, of tot de kaas gesmolten is.
- Halver ondertussen de avocado. Verwijder de pit en schil, snijd de avocado in blokjes en leg in een grote kom.
- Snijd de tomaat in fijne blokjes. Halver de limoen.
- Snijd het sjalotje fijn en pers de knoflook of snijd fijn.



3. Serveren

- Pureer de avocado met een vork tot een gladde massa. Voeg de tomaat, sjalot en knoflook toe.
- Pers de limoen uit in de kom. Meng alles door elkaar en breng op smaak met peper en zout.
- Haal de nacho's uit de oven. Serveer op de bakplaat of in een serveerschaal.
- Garneer met de rest van de bosui. Leg de zure room in een schaaltje en serveer met de guacamole.

Eet smakelijk!



Passievrucht-mangocheesecake in een glas

4 porties | met limoen en speculaasstukjes

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

Blender of staafmixer met hoge kom, fijne rasp

Ingrediënten

Limoen* (stuk(s))	1
Mascarpone* (g)	100
Slagroom* (ml)	200
Passievrucht* (stuk(s))	2
Speculaasstukjes (g)	120
Mango* (stuk(s))	1
Zelf toevoegen	
Suiker (el)	4

* in de koelkast bewaren



Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1017 / 243
Vetten (g)	16
Waarvan verzadigd (g)	11,2
Koolhydraten (g)	22
Waarvan suikers (g)	14,4
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	2
Zout (g)	0,2



Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Rasp de schil van de limoen met een fijne rasp. Pers de limoen uit.
- Schil de mango en snijd in blokjes.
- Voeg de mango toe aan een hoge kom en pureer met een staafmixer tot een gladde puree.

2. Opkloppen

- Meng in een grote kom de mascarpone met de suiker.
- Voeg 2 tl limoensap en 1 tl limoenrasp toe.
- Klop met een garde of handmixer tot een gladde massa.
- Voeg geleidelijk de room toe en klop in 3 - 6 minuten tot een stevige mousse.

3. Serveren

- Zet vier glazen neer en gebruik de helft van de speculaasstukjes om er een bodemlaag in te leggen.
- Verdeel de helft van de mousse over de speculaaslaag. Verdeel de helft van de mangopuree over de mousse.
- Herhaal de stappen om een tweede laag te maken.
- Halveren de passievrucht. Schep het vruchtvlees eruit en verdeel over de glazen.

Eet smakelijk!



Citroencheesecake

om te delen | met speculaasbodem

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

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

Ingrediënten

Speculaastukjes (g)	180
Roomkaas* (g)	300
Ei* (stuk(s))	2
Citroen* (stuk(s))	4
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] roomboter (g)	80
Suiker (g)	40

* 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 speculaastukjes 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 speculaastukjes 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 chocolade paaseitjes

om te delen | met Tony's Chocolonely

Bakken

Totale tijd: 40 - 50 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Grote kom, ovenschaal, bakpapier

Ingrediënten

Mix voor chocoladecake (g)	400
Tony's Chocolonely Melk karamel zeezout paaseitjes (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)	1639 /392
Vetten (g)	15
Waarvan verzadigd (g)	4
Koolhydraten (g)	56
Waarvan suikers (g)	38,7
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	5
Zout (g)	1,5

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

Bakken

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 vruchtvlees 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.



Crostini met mango en burrata

om te delen | met vers basilicum

Bijgerecht

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, kom

Ingrediënten

Mango* (stuk(s))	1
Burrata* (bol(len))	1
Witte demi-baguette (stuk(s))	2
Vers basilicum* (g)	10
Zelf toevoegen	
Peper & zout	naar smaak
Witte balsamicoazijn (tl)	1
Extra vierge olijfolie (el)	1

* in de koelkast bewaren



Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	757 / 181
Vetten (g)	5
Waarvan verzadigd (g)	2,3
Koolhydraten (g)	27
Waarvan suikers (g)	5,8
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	6
Zout (g)	0,5



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 het brood in dunne plakjes.
- Verdeel het brood over een bakplaat met bakpapier en bak 8 - 10 minuten in de oven.

2. Snijden

- Schil de mango en snijd het vruchtvlees klein.
- Snijd de basilicumblaadjes fijn.
- Meng in een kom de mango met de witte balsamicoazijn.
- Breng op smaak met peper en zout.

3. Serveren

- Scheur de burrata in kleine stukjes. Leg op elke crostini een stukje burrata.
- Verdeel de mango erover en garneer met het basilicum.
- Besprenkel met extra vierge olijfolie.

Eet smakelijk!

Scheur mij af!



Paasvoorgerecht met gerookte zalm en avocado-crème

2 porties | met citroen en rucola

Bijgerecht

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, staafmixer

Ingrediënten

Koudgerookte zalm* (g)	120
Avocado (stuk(s))	1
Crème fraîche* (g)	50
Citroen* (stuk(s))	1
Rucola* (g)	40
Olijfolie met citroenaroma (ml)	8
Zelf toevoegen	
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren



Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1385 /331	696 /166
Vetten (g)	27	14
Waarvan verzadigd (g)	7,8	3,9
Koolhydraten (g)	5	2
Waarvan suikers (g)	2,9	1,5
Vezels (g)	3	1
Eiwitten (g)	16	8
Zout (g)	0,8	0,4

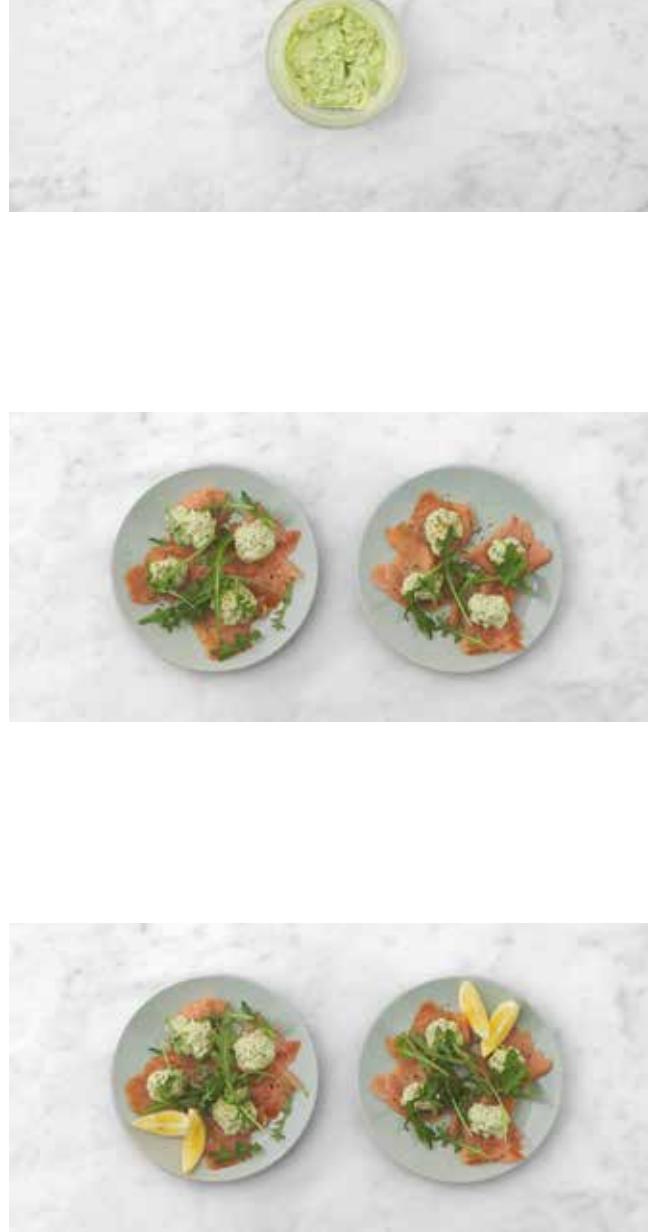
Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Halver de avocado en verwijder de pit en schil. Schep het vruchtvlees in een kom.
- Pers de helft van de citroen uit in de kom. Snijd de overige citroen in partjes.
- Voeg de crème fraîche toe en breng op smaak met peper en zout. Mix met een staafmixer tot een gladde massa.



2. Borden opmaken

- Serveer de gerookte zalm op twee borden.
- Breng op smaak met een beetje peper en zout.
- Verdeel de rucola over de gerookte zalm.

3. Serveren

- Garneer met kleine toefjes avocadocrème.
- Sprenkel de olijfolie met citroenaroma erover.
- Garneer met de citroenpartjes.

Eet smakelijk!



No-bake Paas-cheesecake met passievrucht

om te delen | met Tony's Chocolonely karamelzeezoutpaaseitjes

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

Taartblik met een doorsnede van 24 cm, fijne rasp, bakpapier, steelpan, 2x kom

Ingrediënten

Speculaasstukjes (g)	180
Roomkaas* (g)	300
Slagroom* (ml)	200
Passievruit* (stuk(s))	3
Kristalsuiker (g)	100
Citroen* (stuk(s))	1
Gemalen kurkuma (tl)	3
Tony's Chocolonely - Paaseitjes melk karamel zeezout (g)	178
Zelf toevoegen	
Plantaardige margarine (g)	50

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1308 / 313
Vetten (g)	20
Waarvan verzadigd (g)	9,4
Koolhydraten (g)	30
Waarvan suikers (g)	22
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	3
Zout (g)	0,5

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Bekleed een taartblik met een doorsnede van 24 cm met bakpapier.
- Verhit de roomboter in een steelpan op laag vuur.
- Maal de speculaasstukjes in een keukenmachine tot kruimels (zie Tip). Voeg de kruimels toe aan de roomboter en meng goed.
- Verdeel het mengsel gelijkmatig over het taartblik en duw stevig aan met de achterkant van een lepel. Laat in de koelkast afkoelen tot de vulling klaar is.

Tip: Heb je geen keukenmachine? Voeg de speculaasstukjes dan toe aan een diepvrieszakje en verkruimel met een deegroller.

2. Mengen

- Rasp de schil van de citroen met een fijne rasp.
- Meng in een kom de roomkaas met de suiker, citroenrasp en kurkuma.
- Klop in een andere kom de room tot er stijve pieken ontstaan.
- Spatel de slagroom voorzichtig door het roomkaasmengsel.

3. Serveren

- Verdeel de vulling over de bodem.
- Bedeck de cheesecake met plasticfolie en laat minimaal 4 uur opstijven in de koelkast.
- Halver de passievruit. Lepel het vruchtvlees eruit en verdeel over de cheesecake.
- Garneer met de paaseitjes.

Eet smakelijk!





Paasbrunch met eggs benedict

4 porties | met yogurbowls, viennoiserie en feeststol

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, pan, steeppan, schuimspaan, koekenpan, garde

Ingrediënten voor 4 personen

Feeststol*	750
Ei* (stuk(s))	4
Briochebroodje (stuk(s))	4
Ontbijtspek* (plakje(s))	6
Spinazie* (g)	200
Hollandaisesaus* (g)	100
Handsinaasappel* (stuk(s))	6
Bio yoghurt Griekse stijl* (g)	500
Blauwe bessen* (g)	125
Viennoiserie (g)	240
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	½
Peper & zout	naar smaak

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	782 /187
Vetten (g)	7
Waarvan verzadigd (g)	3,2
Koolhydraten (g)	24
Waarvan suikers (g)	4,2
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	5
Zout (g)	0,5

Allergenen

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



1. Eieren pocheren

- Breng ruim water aan de kook in een grote pan en voeg de wittewijnaziijn toe (zie Tip).
- Breek elk ei in een klein glas. Draai met een garde het water in de pan rond, zodat er een draaikolk ontstaat.
- Laat de eieren voorzichtig één voor één in het midden van de draaikolk vallen en zet het vuur laag.
- Kook tot het eiwit volledig gaar en stevig is. Dit duurt ongeveer 4 - 5 minuten. Gebruik een schuimspaan om de eieren uit de pan te halen.

Tip: Je kunt er ook voor kiezen om de eieren 8 - 10 minuten te koken.



2. Broodjes bakken

- Verwarm de oven voor op 190 graden.
- Bak de briochebroodjes en de viennoiserie 6 - 8 minuten.
- Snijd de feeststol in plakjes.



3. Bakken

- Haal de ontbijtspeklakjes los van elkaar en verhit een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur. Bak het spek in 3 - 4 minuten knapperig. Haal uit de pan en houd apart.
- Verhit de olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Scheur de spinazie, eventueel in delen, klein boven de pan.
- Breng op smaak met peper en zout en bak 4 - 6 minuten.
- Verhit de hollandaisesaus 1 - 2 minuten in een steeppan.



4. Yoghurtbowls maken

- Verdeel de yoghurt over vier kommen.
- Garneer met de blauwe bessen en de kokosrasp. Besprenkel met honing naar smaak.
- Pers het sap uit de sinaasappels.



5. Eggs benedict maken

- Snijd de briochebroodjes open en leg ze op borden.
- Beleg met de spinazie en het ontbijtspek.
- Leg de gepocheerde eieren erbovenop. Schenk de hollandaisesaus over de eieren.



6. Serveren

- Zet de eggs benedict op tafel.
- Leg de feeststol en viennoiserie op een serveerschaal.
- Schenk het sinaasappelsap in glazen en serveer met de yoghurtbowls.
- Vrolijk Pasen!

Eet smakelijk!

Scheur mij af!



Paasbrunch met Amerikaanse stijl pancakes

4 porties | met mangoslagroom, yoghurtbowls, feeststol en viennoiserie

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

Aluminiumfolie, bakplaat met bakpapier, blender of staafmixer met hoge kom, 2x kom, pollepel, grote kom, grote koekenpan, handmixer, kleine kom

Ingrediënten voor 4 personen

Mango* (stuk(s))	1
Passievruit* (stuk(s))	1
Slagroom* (ml)	200
Limoen* (stuk(s))	1
Tarwebloem (g)	150
Bakpoeder (g)	8
Ei* (stuk(s))	2
Biologische boeren karnemelk* (ml)	200
Bio yoghurt Griekse stijl* (g)	500
Blauwe bessen* (g)	125
Handsinaasappel* (stuk(s))	6
Feeststol* (g)	750
Viennoiserie (g)	240
Zelf toevoegen	
Suiker (tl)	3
Zout (tl)	½
Zonnebloemolie (el)	1
Honing [of plantaardig alternatief]	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	812 / 194
Vetten (g)	8
Waarvan verzadigd (g)	4,2
Koolhydraten (g)	25
Waarvan suikers (g)	4,6
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	5
Zout (g)	0,5

Allergenen

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



1. Slagroom maken

- Schil de mango en snijd het vruchtvlees klein. Houd een handjevol blokjes apart. Mix in een blender of hoge kom met staafmixer de overige mango tot een gladde puree.
- Voeg de slagroom en 1 tl suiker toe aan een andere kom. Klop met een handmixer tot een stevige, dikke slagroom.
- Spatel de mangopuree voorzichtig door de slagroom. Dek af en zet in de koelkast tot serveren.



2. Beslag mengen

- Rasp de schil van de limoen met een fijne rasp. Pers de limoen uit boven een kleine kom.
- Meng in een grote kom 150 g bloem met het zout, ½ zakje bakpoeder en de overige suiker.
- Klop in een andere kom de eieren. Voeg de karnemelk toe en klop tot er veel belletjes beginnen te ontstaan.
- Spatel het eimengsel voorzichtig door het droge bloemmengsel en meng tot een glad beslag. Roer 1 el limoensap en ⅔ van de limoenrasp erdoorheen.



3. Pancakes maken

- Verhit de zonnebloemolie in een grote koekenpan op middelhoog vuur.
- Schep met een pollepel het beslag in delen in de pan. Bak ongeveer 3 of 4 pancakes tegelijk. Bak 1 - 2 minuten per kant.
- Haal uit de pan en houd warm onder aluminiumfolie.
- Herhaal tot het beslag op is. Voeg tussendoor eventueel extra zonnebloemolie toe aan de pan.



4. Viennoiserie bakken

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Leg de viennoiserie op een bakplaat met bakpapier en bak 6 - 8 minuten in de oven.
- Pers ondertussen de sinaasappels uit.



5. Yoghurtbowls maken

- Verdeel de yoghurt over vier kommen en garneer met de blauwe bessen.
- Besprenkel met honing naar smaak.
- Snijd de feeststol in plakjes.
- Halveer de passievrucht en lepel het vruchtvlees eruit.



6. Paasbrunch serveren

- Leg de feeststol en viennoiserie op een serveerschaal.
- Schenk het sinaasappelsap in glazen en serveer met de yoghurtbowls.
- Maak op elk bord kleine stapeltjes van de pancakes.
- Garneer met de mangoslagroom, passievrucht en de overige mangoblokjes. Garneer met de overige limoensasp.
- Vrolijk Pasen!

Scheur mij af!

Eet smakelijk!



Paascroissants met citroenmascarpone

4 porties | met 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

Bakplaat met bakpapier, fijne rasp, kleine kom

Ingrediënten

Afbak croissantjes (stuk(s))	4
Citroen* (stuk(s))	2
Mascarpone* (g)	100
Bosbessenjam (g)	45
Zelf toevoegen	
Suiker (el)	1

* in de koelkast bewaren



Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1145 /274
Vetten (g)	15
Waarvan verzadigd (g)	10,4
Koolhydraten (g)	29
Waarvan suikers (g)	12,3
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	5
Zout (g)	0,5



Allergenen

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



1. Croissants bakken

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Leg de croissants op een bakplaat met bakpapier.
- Bak 6 - 8 minuten in de oven.

2. Vulling maken

- Rasp de schil van de citroenen met een fijne rasp. Pers de citroenen uit.
- Meng in een kleine kom de mascarpone met de citroenrasp en de helft van het sap.

3. Serveren

- Snijd de croissants open en smeer de binnenkant in met de mascarpone.
- Sprenkel de bosbessenjam over de mascarpone.
- Serveer de croissants op een serveerschaal.

Eet smakelijk!



Wentelteefjes met verse aardbeien

2 porties | met slagroom

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, diep bord, handmixer, koekenpan, garde

Ingrediënten

Aardbeien* (g)	400
Briochebroodje (stuk(s))	2
Ei* (stuk(s))	2
Slagroom* (ml)	200
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] melk (ml)	100
Suiker (el)	1
[Plantaardige] roomboter (el)	1

* in de koelkast bewaren



1. Voorbereiden

- Klop met een handmixer de room en de helft van de suiker in een kom, tot er stevige pieken ontstaan. Dit duurt ongeveer 2 - 3 minuten.
- Zet in de koelkast tot serveren.
- Halveer de aardbeien.



2. Kloppen

- Halveer de briochebroodjes.
- Klop in een diep bord de eieren, melk en de overige suiker goed door elkaar met een garde.
- Verhit de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Laat ondertussen de briocheplakjes twee aan twee weken in het eimengsel, tot ze helemaal verzadigd zijn.



3. Serveren

- Leg de plakken in de pan en bak 4 minuten per kant, of tot ze goudbruin zijn. Herhaal met de overige plakken.
- Serveer de wentelteefjes op borden.
- Garneer met de aardbeien en een toef slagroom.

Eet smakelijk!





Zelfgemaakt bananenbrood

om te delen | met dadels en walnoten

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, handmixer, mengkom, bakpapier, satéprikkers

Ingrediënten

Banaan (stuk(s))	4
Ei* (stuk(s))	2
Bakpoeder (g)	8
Gemalen kaneel (tl)	1½
Tarwebloem (g)	200
Walnootstukjes (g)	80
Dadelstukjes (g)	80
Zelf toevoegen	
Zonnebloemolie (ml)	70
[Plantaardige] melk (ml)	50
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	5
Zout (tl)	¼

* in de koelkast bewaren



Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1057 /253
Vetten (g)	12
Waarvan verzadigd (g)	1,4
Koolhydraten (g)	31
Waarvan suikers (g)	16,6
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

- Verwarm de oven voor op 160 graden. Vet een cakeblik in, of bekleed met bakpapier.
- Prak in een mengkom drie bananen fijn met een vork.
- Voeg de zonnebloemolie, honing, melk en eieren toe aan de banaan en meng met een handmixer.
- Voeg de bloem, de kaneel, het bakpoeder en het zout toe aan de kom en meng tot een geheel. Meng de gehakte dadels en walnoten erdoor.



2. Afmaken

- Giet het beslag in het cakeblik.
- Halveer de vierde banaan in de lengte. Leg beide helften met de snijkant naar boven op het beslag.
- Bak het bananenbrood 45 - 55 minuten in de oven.

3. Serveren

- Controleer na 45 minuten of de cake gaar is door er met een satéprikker in te prikken.
- Komt de satéprikker er schoon uit? Dan is de cake klaar. Haal de cake uit de oven en laat volledig afkoelen.
- Snijd de cake in plakken en serveer.

Eet smakelijk!



Ontbijtbox

Kickstart je dag!

1

Wraptosti's met ham en tomaat

met mosterdmayo

2

Mango-yoghurt smoothie

3

Crackers met avocado, ham en eieren

Wraptosti's met ham en tomaat

met mosterdmayo | 2 porties

15 min.



Benodigdheden

Kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 2 personen

Witte tortilla (stuk(s))	4
Achterham* (plakje(s))	4
Geraspte Goudse kaas* (g)	100
Tomaat (stuk(s))	1
Zelf toevoegen	
Mosterd (tl)	2
[Plantaardige] mayonaise (el)	2
Zonnebloemolie (el)	½

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2682 / 641	1189 / 284
Vetten (g)	39	17
waarvan verzadigd (g)	13,5	6
Koolhydraten (g)	46	20
waarvan suikers (g)	3,5	1,6
Vezels (g)	3	1
Eiwitten (g)	24	11
Zout (g)	3,1	1,4

Stap 1.

- Leg elke **tortilla** plat neer en snijd met een mes vanuit het midden naar de rand van de **wrap**.
- Snijd de **tomaat** in dunne plakjes.
- Meng in een kleine kom de mosterd en de **mayonaise**.

Stap 2.

- Beleg de eerste kwart van de **tortilla**, links van de inkeping, met **ham**.
- Bestrooi de kwart **tortilla** rechts onder de **ham** met **gerasppte kaas**.
- Beleg de volgende kwart **tortilla**, rechts van de **gerasppte kaas**, met de plakjes **tomaat**.
- Besmeer de laatste kwart **tortilla** met de mosterdmayo.

Stap 3.

- Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Vouw de kwarten één voor één voorzichtig om, zodat er een driehoekige **wrap** ontstaat: vouw eerst het gedeelte met de **ham** over het deel met de **gerasppte kaas**.
- Vouw daarna over de **tomaten** en als laatste over de mosterdmayo. Duw de **tortilla** voorzichtig plat.
- Bak de driehoekige wraps 2 - 3 minuten per kant, tot ze goudbruin zijn en de **kaas** gesmolten is.

Stap 4.

- Serveer de wraptosti's met **ham** en **tomaat** op borden.

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.

Ontbijtbox

Mango-yoghurtsmoothie

4 porties | 2 x ontbijt voor 2 personen

10 min.



Benodigdheden

Blender of staafmixer met hoge kom

Ingrediënten voor 4 porties

Mango* (stuk(s))	3
Biologische volle yoghurt* (g)	200
Biologische halfvolle melk* (ml)	400
Kokosrasp (g)	20

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	290 /69
Vetten (g)	2
waarvan verzadigd (g)	1,5
Koolhydraten (g)	10
waarvan suikers (g)	8
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	2
Zout (g)	0

Allergenen

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

Crackers met avocado, ham en eieren

4 porties | 2 x ontbijt voor 2 personen

10 min.



Benodigdheden

Steelpan

Ingrediënten voor 4 porties

Crackers (stuk(s))	12
Ei* (stuk(s))	6
Avocado (stuk(s))	2
Achterham* (plak(jes))	12
Zelf toevoegen	
Peper en zout	naar smaak

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	689 /167
Vetten (g)	11
waarvan verzadigd (g)	2
Koolhydraten (g)	2
waarvan suikers (g)	0,7
Vezels (g)	3
Eiwitten (g)	9
Zout (g)	0,7

- Schil de **mango** en snijd de helft in blokjes. Voeg de helft van de **mango**, de helft van de **yoghurt** en de helft van de **melk** toe aan een blender of hoge kom met staafmixer.

- Mix met de blender of een staafmixer tot een dikke smoothie.
- Schenk in glazen en garneer met de helft van de **kokosrasp**.
- Herhaal het recept voor een tweede ontbijt de volgende dag.

- Breng in een steelpan ruim water aan de kook. Voeg, zodra het water kookt, het **ei** voorzichtig toe en kook het **ei** 8 - 10 minuten.

- Spoel het **ei** daarna kort met koud water. Pel het **ei** en snijd het **ei** doormidden. Serveer de helft van de **crackers** op borden.

- Halveer 1 **avocado** en verwijder de pit. Voeg het vruchtvlees toe aan een kleine kom en prak met een vork. Breng op smaak met peper en zout. Verdeel over de **crackers**. Leg daarna de eihelften erbovenop en breng op smaak met peper en zout.

- Herhaal dit recept voor een tweede ontbijt de volgende dag.

Eet smakelijk!



Vietnamese rijstvelloempia's met garnalen

10 stuks | met verse groenten en pinda-sojasaus

Bijgerecht

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, pan, bord, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten

Rijstpapier (stuk(s))	1
Garnalen* (g)	160
Mini-komkommer* (stuk(s))	1
Gesneden rodekool* (g)	100
Paprika* (stuk(s))	1
Pindasaus* (g)	80
Sesamolie (ml)	10
Brede rijstnoedels (g)	100
Zelf toevoegen	
[Zoutarme] sojasaus (el)	1½
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	1
Wittewijnazijn (el)	1
Zonnebloemolie (el)	1

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	589 /141
Vetten (g)	4
Waarvan verzadigd (g)	0,6
Koolhydraten (g)	21
Waarvan suikers (g)	3,8
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	5
Zout (g)	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. Kook de rijstnoedels 6 - 7 minuten. Giet daarna af en spoel af met koud water.
- Schep de rijstnoedels terug in de pan en besprenkel met zonnebloemolie. Meng goed door elkaar en zet apart tot verder gebruik.
- Snijd de komkommer en paprika in kleine reepjes.

2. Saus bereiden

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de garnalen toe en bak 3 - 4 minuten.
- Voeg ½ el sojasaus toe en bak nog 1 minuut.
- Voeg de pindasaus en sesamolie toe aan een kleine kom. Meng de overige sojasaus, wittewijnazijn en honing erdoorheen.
- Vul een diep bord met lauwwarm water. Wel een rijstvel 5 - 10 seconden in het water. Leg daarna direct op een plat bord om te beleggen.

3. Serveren

- Leg eerst de garnalen in het midden van het rijstvel. Leg daarop wat rodekool, paprika, komkommer en noedels.
- Vouw de onderkant over de vulling heen, vouw de zijkanten dicht en rol op.
- Herhaal met de overige rijstvelletten.
- Leg op een grote schaal of bord. Serveer met de pindasojasaus.

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 of aspergepan, fijne rasp, pan, 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
Verse bladpeterselie en bieslook* (g)	20
Ongezouten boter* (g)	125
Knoflookteent (stuk(s))	2
Ontbijtpekk* (plakje(s))	4
Zelf toevoegen	
Zoutarme kippenbouillon (ml)	1500
Peper & zout	naar smaak
Olijfolie (el)	½

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	384 / 92
Vetten (g)	5
Waarvan verzadigd (g)	2,4
Koolhydraten (g)	8
Waarvan suikers (g)	2,4
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 voorbereiden

- 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 500 g 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 25 g 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.

Eet smakelijk!

Scheur mij af!



Witte asperges met burrata en serranoham

2 porties | met geroosterde hazelnoten en verse peterselie

Bijgerecht

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)	10,1	2,9
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 de 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)	6,8	1
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!

Plaattaart met witte asperges en koudgerookte zalm

om te delen | met bladerdeeg

Bijgerecht

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
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)	1,3
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!



Wrap met kip in BBQ-kruiden, avocado en feta

2 porties | met rucola, veldsla en komkommer

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

Aluminiumfolie, koekenpan

Ingrediënten

Witte tortilla (stuk(s))	4
Avocado (stuk(s))	1
Mini-komkommer* (stuk(s))	1
Feta* (g)	50
Rucola en veldsla* (g)	40
BBQ-rub (zakje(s))	1
Kippendijreepjes* (g)	200
Zelf toevoegen	
Zonnebloemolie (tl)	1
Extra vierge olijfolie	naar smaak
Peper & zout	naar smaak

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2615 /625	753 /180
Vetten (g)	34	10
Waarvan verzadigd (g)	10,7	3,1
Koolhydraten (g)	46	13
Waarvan suikers (g)	3,6	1
Vezels (g)	5	2
Eiwitten (g)	30	9
Zout (g)	1,9	0,5

Allergenen

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



1. Kip bakken

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de kippendijreepjes en BBQ-rub (let op: pittig! Gebruik naar smaak) toe en bak 4 - 6 minuten.
- Breng op smaak met peper en zout.



2. Tortilla's opwarmen

- Verpak ondertussen de tortilla's in aluminiumfolie en verwarm ze 3 - 4 minuten in de oven.
- Halveer de komkommer in de lengte en snijd vervolgens in stukjes.
- Halveer de avocado en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakken. Verkruimel de feta.



3. Serveren

- Beleg de tortilla's met de kip, avocado, feta en komkommer.
- Verdeel de rucola en veldsla erover.
- Besprengel met extra vierge olijfolie naar smaak.

Eet smakelijk!





Eggs royale met gerookte zalm

2 porties | op brioche met hollandaisesaus

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

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

Ingrediënten

Ei* (stuk(s))	4
Hollandaisesaus* (g)	100
Spinazie* (g)	100
Koudgerookte zalm* (g)	120
Briochebroodje (stuk(s))	2
Zelf toevoegen	
Zonnebloemolie (el)	1
Wittewijnnazijn (el)	4
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3067 /733	805 /192
Vetten (g)	48	12
Waarvan verzadigd (g)	11,8	3,1
Koolhydraten (g)	39	10
Waarvan suikers (g)	5,2	1,4
Vezels (g)	4	1
Eiwitten (g)	36	9
Zout (g)	2,4	0,6

Allergenen

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



1. Eieren pocheren

- Breng een grote pan met water aan de kook. 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 de eieren één voor één boven het midden van de draaikolk en zet het vuur laag. 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: 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 bakken

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Verhit ondertussen de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Zet het vuur lager en scheur de spinazie, eventueel in delen, boven de pan. Voeg een snuf zout en peper toe.
- Roerbak de spinazie 1 minuut, of tot deze begint te slinken. Haal vervolgens van het vuur.
- 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 en beleg met de spinazie en de gerookte zalm.
- Leg de eieren erop en verdeel de hollandaisesaus eroverheen.

Eet smakelijk!





Turks broodje 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

Koekenpan, 2x kleine kom

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.
- Verkruimel de feta. Snijd de tomaat in blokjes.
- Hak de peterselie fijn.

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, sla en ui.

Eet smakelijk!



Tutti-fruttis smoothie met blauwe bessen

2 porties | met ananas, sinaasappel 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

Blender of staafmixer met hoge kom

Ingrediënten

Kokosmelk (ml)	250
Banaan (stuk(s))	1
Handsinaasappel* (stuk(s))	2
Ananas* (g)	200
Blauwe bessen* (g)	125

* in de koelkast bewaren



Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1703 /407	375 /90
Vetten (g)	22	5
Waarvan verzadigd (g)	18,8	4,1
Koolhydraten (g)	45	10
Waarvan suikers (g)	38,7	8,5
Vezels (g)	7	1
Eiwitten (g)	4	1
Zout (g)	0	0

Allergenen

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



1. Snijden

- Pel 1 banaan en snijd in stukken.
- Pers de sinaasappel uit en voeg het sap toe aan de blender (of een hoge kom, als je een staafmixer gebruikt).

2. Mixen

- Voeg de banaan, ananas, 250 ml kokosmelk en 125 g blauwe bessen toe aan de blender of een hoge kom. Houd een paar blauwe bessen apart ter garnering.
- Mix met de blender of een staafmixer tot een dikke smoothie.

3. Serveren

- Schenk de smoothie in twee glazen en serveer.

Eet smakelijk!



Overnight oats op 3 manieren

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

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, fijne rasp, vershoudfolie, kleine kom

Ingrediënten

Biologische halfvolle melk* (ml)	1000
Havermout (g)	400
Chiazaad (g)	20
Bio yoghurt Griekse stijl* (g)	150
Gemalen kaneel (tl)	3
Rozijnen (g)	40
Walnootstukjes (g)	20
Pistachenoten (g)	20
Kiwi* (stuk(s))	2
Kokosrasp (g)	30
Appel* (stuk(s))	1
Limoen* (stuk(s))	1
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)	605 /145
Vetten (g)	5
Waarvan verzadigd (g)	2
Koolhydraten (g)	19
Waarvan suikers (g)	4,7
Vezels (g)	3
Eiwitten (g)	5
Zout (g)	0,2

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

Allergenen

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



Variatie 1: Appel-kaneel (2 porties)

- Meng in een kom de havermout met de melk, de yoghurt, het chiazaad en een snufje zout. Dek de kom af met plasticfolie en laat het liefst een nacht, maar minimaal 6 uur, weken in de koelkast.
- Verdeel $\frac{1}{3}$ van de overnight oats over twee kommen.
- Verwijder het klokhuis van de appel en snijd de appel in blokjes. Meng $\frac{2}{3}$ van de appelblokjes, de rozijnen en een snufje kaneel door de havermout. Voeg honing toe naar smaak.
- Garneer de overnight oats met de overige appelblokjes en de walnootstukjes.



Variatie 2: Pistache-blauwe bessen (2 porties)

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



Variatie 3: Kiwi-kokos (2 porties)

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

Eet smakelijk!



Crostini's met burrata en serranoham

om te delen | met camembert met cranberrychutney

Voorafje

Totale tijd: 15 - 20 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier

Ingrediënten

Serranoham* (g)	40
Franse camembert* (g)	80
Vers basilicum* (g)	10
Burrata* (bol(len))	1
Balsamicocrème (ml)	8
Cranberrychutney* (g)	40
Witte demi-baguette (stuk(s))	2
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	3
Zwarte peper	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1131/270
Vetten (g)	13
Waarvan verzadigd (g)	5,2
Koolhydraten (g)	27
Waarvan suikers (g)	3,9
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	11
Zout (g)	1,1

Allergenen

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



1. Crostini's bakken

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd de baguettes in 16 schuine plakjes en besprekel met de olijfolie.
- Leg de plakjes op een bakplaat met bakpapier en bak 6 - 8 minuten in de oven.
- Scheur de serranoham in kleine stukjes en bak de laatste 5 minuten mee. Gebruik eventueel een tweede bakplaat.



2. Toppings voorbereiden

- Snijd de camembert in plakjes.
- Snijd het basilicum fijn.
- Verdeel de burrata over de helft van de geroosterde broodplakjes. Breng op smaak met peper.
- Garneer de burrata-crostini's met de serranoham en besprekel met de balsamicocrème.



3. Serveren

- Beleg de andere helft van de geroosterde broodplakjes met de camembertplakjes.
- Verdeel de cranberrychutney over de camembert-crostini's.
- Garneer de crostini's met het basilicum.

Eet smakelijk!



Bao buns met varkenshaas

2 porties | met hoisinsaus en pinda's

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

2x kom, koekenpan

Ingrediënten

Bao-broodje (stuk(s))	4
Bosui* (bosje(s))	1
Hoisinsaus (g)	50
Varkenshaaspuntjes* (g)	100
Mini-komkommer* (stuk(s))	1
Gesneden spitskool* (g)	100
Ongezouten pinda's (g)	10
Zelf toevoegen	
Bloem (el)	1
[Zoutarme] sojasaus (tl)	1
Zonnebloemolie (el)	2
Wittewijnazijn (tl)	2
Suiker (tl)	1
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2268 /542	586 /140
Vetten (g)	19	5
Waarvan verzadigd (g)	3,1	0,8
Koolhydraten (g)	70	18
Waarvan suikers (g)	20,3	5,2
Vezels (g)	6	1
Eiwitten (g)	22	6
Zout (g)	1,9	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. Bak de bao broodjes 4 - 5 minuten in de oven.
- Snijd de bosui in fijne ringen en bewaar het witte en groene gedeelte apart van elkaar.
- Meng in een kom de bloem, hoisinsaus, sojasaus, 2 el water en 1 el zonnebloemolie.
- Voeg het witte gedeelte van de bosui en de varkenshaaspuntjes toe en laat marineren tot stap 3.

2. Komkommersalade maken

- Snijd de komkommer in stafjes.
- Meng in een kom de witte wijnazijn en suiker.
- Voeg de komkommer en de helft van de spitskool toe. Breng op smaak met peper en zout. Meng goed en laat staan tot serveren.
- Hak de pinda's grof.

3. Serveren

- Verhit de overige zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de overige spitskool 1 - 2 minuten.
- Voeg de varkenshaaspuntjes inclusief marinade toe. Verlaag het vuur en bak 3 - 6 minuten, of tot het vlees gaar is.
- Snijd of vouw de bao broodjes open en vul met de komkommersalade, varkenshaaspuntjes en gebakken spitskool.
- Garneer met het groene gedeelte van de bosui en de pinda's.

Eet smakelijk!



Gevulde eieren met gerookte zalm

met verse bieslook en citroen

Pasen

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

Ingrediënten

Ei* (stuk(s))	6
Citroen* (stuk(s))	1
Verge bieslook* (g)	10
Koudgerookte zalm* (g)	120
Zelf toevoegen	
Mosterd (tl)	2
[Plantaardige] mayonaise (el)	4
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren



1. Eieren koken

- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de eieren.
- Voeg de eieren voorzichtig toe aan de pan en kook 12 - 14 minuten.
- Spoel de eieren af onder koud water en laat ze volledig afkoelen.
- Pel de eieren en halveer ze.



2. Vulling maken

- Haal de eidooiers uit de eieren. Voeg de eidooiers, mayonaise en mosterd toe aan een keukenmachine (zie Tip).
- Rasp de schil van een halve citroen met een fijne rasp. Voeg de citroenrasp, 1 tl citroensap, de helft van de gerookte zalm en de helft van de bieslook toe aan de keukenmachine.
- Meng tot een gladde massa.
- Breng op smaak met peper en zout.

Tip: Heb je geen keukenmachine in huis? Prak de dooiers dan fijn met een vork en snij de zalm en bieslook fijn. Meng vervolgens met de andere ingrediënten.



3. Serveren

- Schep het eimengsel in een boterhamzakje (zie Tip). Knip een stukje van de punt van het boterhamzakje af.
- Verdeel het eimengsel over de eiwitten.
- Snijd de overige bieslook fijn.
- Leg de gevulde eieren op een serveerschaal. Garneer met de overige gerookte zalm en de bieslook.

Tip: Je kunt ook een lepel gebruiken om het mengsel over de eiwitten te verdelen.

Eet smakelijk!



Pannenkoekjes met mangoslagroom

2 porties | met passievrucht en limoen

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

Aluminiumfolie, 2x kom, mixer, hoge kom, staafmixer, grote kom, fijne rasp, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten

Mango* (stuk(s))	1
Passievrucht* (stuk(s))	1
Slagroom* (ml)	200
Limoen* (stuk(s))	1
Tarwebloem (g)	150
Bakpoeder (g)	8
Ei* (stuk(s))	2
Biologische boeren karnemelk* (ml)	200
Zelf toevoegen	
Suiker (el)	3
Zonnebloemolie (el)	1
Zout (tl)	½

* in de koelkast bewaren



1. Toppings maken

- Schil de mango en snijd in blokjes. Voeg de helft van de mango toe aan een hoge kom en pureer met een staafmixer tot een gladde puree.
- Voeg de slagroom en 1 tl suiker toe aan een kom. Klop met een handmixer tot een stevige slagroom.
- Spatel de slagroom in delen voorzichtig door de mangopuree. Dek af en zet in de koelkast.
- Meng in een grote kom 150 g bloem, ½ zakje bakpoeder, de overige suiker en het zout.



2. Beslag maken

- Rasp de schil van de limoen met een fijne rasp. Pers de limoen uit boven een kleine kom. Halver de passievrucht. Schep met een lepel het vruchtvlees eruit.
- Klop in een tweede kom de eieren los. Voeg de karnemelk toe en klop door elkaar tot er veel belletjes ontstaan.
- Spatel het eimengsel voorzichtig door het droge bloemmengsel tot er een glad beslag ontstaat. Roer 1 el limoensap en ⅓ van de limoenrasp erdoor.
- Verhit de zonnebloemolie in een grote koekenpan op middelhoog vuur.



3. Serveren

- Giet het pannenkoekbeslag met een soeplepel in de pan en maak per keer ongeveer 3 - 4 pannenkoeken. Bak de pannenkoeken 1 - 2 minuten per kant.
- Haal uit de pan en houd warm onder aluminiumfolie.
- Herhaal dit tot al het beslag op is. Voeg eventueel tussendoor extra zonnebloemolie toe aan de pan.
- Verdeel de pannenkoekjes in kleine stapeltjes over de borden. Verdeel de mangoslagroom, de passievrucht en de overige mango erover. Garneer met de overige limoenrasp.

Eet smakelijk!

Scheur mij af!