



Loaded nachos met gehakt

met zelfgemaakte guacamole, jalapeños en kaas | 4 porties

Voorafje

Totale tijd: 15 - 20 min.



Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakpla(t(en) met bakpapier, grote kom, koekenpan

Ingrediënten

Biologische zure room* (g)	100
Jalapeño* (stuk(s))	2
Bosui* (bosje(s))	1
Avocado (stuk(s))	2
Sjalot (stuk(s))	1
Limoen* (stuk(s))	1
Tomaat (stuk(s))	1
Knoflookteent (stuk(s))	1
Varkensboerengehakt* (g)	100
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	½
Geraspte Goudse kaas* (g)	150
Sweet chili tortillachips (g)	300
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	1
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	959 / 229
Vetten (g)	15
Waarvan verzadigd (g)	4,6
Koolhydraten (g)	16
Waarvan suikers (g)	2
Vezels (g)	3
Eiwitten (g)	7
Zout (g)	0,7

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden. Snijd de bosui fijn.
- Verhit de olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg het gehakt en de Mexicaanse kruidenmix (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 $\frac{1}{2}$ van de bosui over de tortillachips. Top af met de kaas.

Snijden

- Bak de nacho's 10 - 15 minuten, of tot de kaas gesmolten is.
- Halveer 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. Halveer de limoen.
- Snijd de sjalot fijn en pers de knoflook of snij fijn.

Serveren

- Prak de avocado met een vork fijn. 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 overige bosui. Voeg de zure room toe aan een kom. Serveer de zure room en de guacamole apart.

Eet smakelijk!



Vietnamese rijstvelloempi's met kip

met teriyakisaus en verse groenten | 10 stuks

Voorafje

Totale tijd: 20 - 25 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Diep bord, rasp, pan(nen) (met deksel), bord, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten

Rijstpapier (stuk(s))	½
Wortel* (stuk(s))	1
Mini-komkommer* (stuk(s))	1
Verge koriander en munt* (g)	10
Kipfilet* (stuk(s))	1
Teriyakisaus (g)	25
Radicchio en ijsbergsla* (g)	50
Pindasaus* (g)	80
Sesamolie (ml)	10
Basmatirijst (g)	75
Zelf toevoegen	
[Zoutarme] sojasaus (el)	1
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	1
Wittewijnazijn (el)	1
Zonnebloemolie (el)	1

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	656 /157
Vetten (g)	6
Waarvan verzadigd (g)	1
Koolhydraten (g)	20
Waarvan suikers (g)	4,8
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	7
Zout (g)	0,7

Allergenen

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



Voorbereiden

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

Saus bereiden

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

Serveren

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

Eet smakelijk!



Mexicaanse stijl tostada's met garnalen

met zelfgemaakte guacamole | 2 porties

Voorafje

Totale tijd: 15 - 20 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakpla(a)t(en) met bakpapier, kom(men), koekenpan

Ingrediënten

Limoen* (stuk(s))	1
Avocado (stuk(s))	2
Garnalen* (g)	160
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	1
Sriracha-mayo* (g)	50
Witte tortilla (stuk(s))	4
Tomaat (stuk(s))	1
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	1
Peper & zout	naar smaak

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3021 /722	757 /181
Vetten (g)	47	12
Waarvan verzadigd (g)	8,2	2,1
Koolhydraten (g)	51	13
Waarvan suikers (g)	5,1	1,3
Vezels (g)	8	2
Eiwitten (g)	21	5
Zout (g)	2,3	0,6

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Leg de tortilla's op een bakplaat met bakpapier. Besprenkel elke tortilla met wat olijfolie.
- Bak de tortilla's in 4 - 5 minuten goudbruin. Haal uit de oven en zet opzij om af te laten koelen.
- Halver de avocado en verwijder de pit. Voeg het vruchtvlees toe aan een kom.

Garnalen bakken

- Snijd de limoen in partjes. Snijd de tomaat in blokjes.
- Prak de avocado met een vork.
- Meng de avocado met de tomaat en het sap van één limoenpartje. Breng op smaak met peper en zout.
- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de garnalen en de Mexicaanse kruiden (let op: pittig! Gebruik naar smaak) 3 - 4 minuten.

Serveren

- Verdeel de tortilla's over borden en verdeel de guacamole over de tortilla's.
- Leg er de garnalen erbovenop en besprenkel met de sriracha-mayo.
- Garneer met de overige limoenpartjes.

Eet smakelijk!



Kipsaté met kroepoek

met verse koriander en gefrituurde uitjes | 4 porties

Voorafje

Totale tijd: 15 - 20 min.



Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom(men), steelpan, koekenpan

Ingrediënten

Verse koriander* (g)	10
Hoisinsaus (g)	50
Pindasaus* (g)	120
Gefrituurde uitjes (g)	30
Kroepoek met Noordzeegarnalen (g)	60
Kippendijreepjes* (g)	400
Zelf toevoegen	
[Zoutarme] sojasaus (el)	2½
[Zoutarme] ketjap manis (el)	1
Sambal	naar smaak
[Plantaardige] roomboter (el)	½
Peper & zout	naar smaak

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	924/221
Vetten (g)	14
Waarvan verzadigd (g)	4,4
Koolhydraten (g)	12
Waarvan suikers (g)	5,2
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	12
Zout (g)	1,4

Allergenen

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



Kip marinieren

- Snijd de kip in de lengte in kleinere reepjes.
- Maak in een kom een marinade van de hoisinsaus en de sojasaus. Breng op smaak met peper en zout.
- Leg de kip in de marinade en zet opzij tot verder gebruik.
- Snijd de verse koriander fijn.

Pindasaus maken

- Verhit de pindasaus en de ketjap al roerend in een pan op laag vuur. Voeg sambal toe naar smaak.
- Verhit ondertussen de roomboter in een koekenpan en bak de kip in 6 - 8 minuten op middelhoog vuur. Breng op smaak met peper en zout.

Serveren

- Leg de kip op een serveerschaal.
- Serveer de pindasaus apart en garneer met de gefrituurde uitjes.
- Garneer de kip en saus met de verse koriander.
- Serveer met de kroepoek.

Eet smakelijk!



Krokant gebakken garnalen

met sriracha-mayo en mangodip | om te delen

Voorafje

Totale tijd: 15 - 20 min.



Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakpla(a)t(en) met bakpapier, kleine kom, 2x kom

Ingrediënten

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

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	806 / 193
Vetten (g)	12
Waarvan verzadigd (g)	2
Koolhydraten (g)	11
Waarvan suikers (g)	0,8
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	10
Zout (g)	0,9

Allergenen

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



Voorbereiden

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

Garnalen bakken

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

Serveren

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

Eet smakelijk!



Extra cheesy knoflookbrood met pesto

met Goudse kaas | om te delen

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

Bakpla(a)t(en) met bakpapier, kom

Ingrediënten

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

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

Allergenen

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



Voorbereiden

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

Baguettes bereiden

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

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

Serveren

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

Eet smakelijk!



Flammkuchen met serranoham

met gedroogde dadels en balsamicocrème | 2 porties

Voorafje

Totale tijd: 15 - 20 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakpla(a)t(en) met bakpapier, kleine kom

Ingrediënten

Flammkuchen*	(stuk(s))	2
Serranoham*	(g)	60
Sjalot	(stuk(s))	1
Biologische zure room*	(g)	100
Balsamicocrème	(ml)	16
Rode cherrytomaten	(g)	125
Rucola*	(g)	40
Dadelstukjes	(g)	20

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1795 /429	607 /145
Vetten (g)	10	3
Waarvan verzadigd (g)	4,2	1,4
Koolhydraten (g)	61	21
Waarvan suikers (g)	15	5,1
Vezels (g)	3	1
Eiwitten (g)	21	7
Zout (g)	2,6	0,9

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Leg de flammkuchen op een bakplaat met bakpapier.
- Voeg de dadels toe aan een kleine kom met een bodempje water en laat wellen tot gebruik.
- Snijd de sjalot in halve ringen. Halveer de cherrytomaten.

Bakken

- Besmeer de flammkuchen met de zure room. Verdeel de sjalot erover.
- Bak de flammkuchen in 8 - 10 minuten goudbruin in de oven.
- Laat de dadels uitlekken en voeg toe aan de flammkuchen tijdens de laatste 2 minuten van de baktijd.

Serveren

- Snijd de flammkuchen in stukken en garneer met de serranoham.
- Garneer met de rucola en de cherrytomaten.
- Verdeel de balsamicocrème erover en serveer.

Eet smakelijk!



Gebakken camembert in bladerdeeg

met spekreepjes, ui en tijm | om te delen

Voorafje

Totale tijd: 25 - 30 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakpla(a)t(en) met bakpapier, koekenpan

Ingrediënten

Franse camembert* (g)	240
Bladerdeeg* (roll(s))	1
Ui (stuk(s))	2
Knoflookteentje (stuk(s))	1
Verge tijm* (g)	10
Spekreepjes* (g)	50
Zelf toevoegen	
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	1
Peper & zout	naar smaak

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1049 /251
Vetten (g)	16
Waarvan verzadigd (g)	9,5
Koolhydraten (g)	17
Waarvan suikers (g)	3,7
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	9
Zout (g)	0,8

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 190 graden.
- Snijd de ui in halve ringen.
- Pers de knoflook of snijd fijn.
- Ris de blaadjes van de tijm.

Ui en spek bakken

- Verhit een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur en bak de spekreepjes en ui 3 - 4 minuten.
- Voeg in de laatste minuut de knoflook en $\frac{3}{4}$ van de tijmblaadjes toe. Breng op smaak met peper en zout.
- Kerf ondertussen de camembert in en vul met de overige tijmblaadjes in de openingen.
- Rol het bladerdeeg met bakpapier uit op een bakplaat met bakpapier.

Bakken en serveren

- Leg de camembert in het midden van het bladerdeeg. Snijd het bladerdeeg vanaf het midden in 12 stroken.
- Leg een beetje van het ui-spekmengsel op elke strook. Draai elke strook twee keer, wisselend linksom en rechtsom.
- Bak 14 - 16 minuten in de oven.
- Leg de camembert op een serveerschaal en besprenkel met de honing.

Eet smakelijk!



Chocolade-bananenbrood

met melkchocolade en hazelnoten | +/- 10 plakken

Bakken

Totale tijd: 60 - 70 min.



Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

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

Ingrediënten

Banaan (stuk(s))	3
Chocoladedruppels (g)	200
Geroosterde hazelnoten (g)	20
Bananenbroodmix (g)	400
Zelf toevoegen	
Zonnebloemolie (ml)	100
Water (ml)	90

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1395 /333
Vetten (g)	17
Waarvan verzadigd (g)	5,4
Koolhydraten (g)	39
Waarvan suikers (g)	23,9
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	5
Zout (g)	0,5

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 160 graden. Vet een rechthoekig cakeblik in, of bekleed de binnenkant met bakpapier.
- Prak 2 bananen fijn met een vork. Snijd de derde banaan in de lengte doormidden en leg apart.
- Breng een laagje water aan de kook in een steelpan. Zet op de pan een hittebestendige kom en zorg dat deze het water niet raakt. Voeg 50 g melkchocolade toe aan de kom. Laat volledig smelten en daarna iets afkoelen.
- Hak de hazelnoten grof.

Beslag maken

- Meng in een grote kom de geprakte bananen met de bananenbroodmix, het water en 100 ml zonnebloemolie. Mix het geheel met een garde of handmixer tot een egaal beslag.
- Meng de hazelnoten en overige chocoladedruppels door het beslag.
- Voeg de helft van het beslag toe aan de kom met gesmolten chocolade en meng goed door.
- Giet eerst het chocoladebeslag in het cakeblik en vervolgens het naturel beslag. Roer kort met een satéprikker of mes door het beslag zodat er na het bakken een marmereffect ontstaat.

Serveren

- Leg de twee stukken banaan bovenop het beslag. Druk ze een beetje in het beslag, maar zorg dat ze nog wel zichtbaar zijn.
- Bak het bananenbrood 45 - 55 minuten in de oven.
- Controleer of het bananenbrood klaar is door er met een satéprikker 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.

Eet smakelijk!



Brownies met pure chocolade en gezouten karamel

met pindastukjes | 9 stukjes

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

Bakpapier, bakblik, grote kom

Ingrediënten

Mix voor chocoladecake (g)	400
Ei* (stuk(s))	2
Chocoladedruppels (g)	100
Gezouten pinda's (g)	40
Gezouten karamelsaus (g)	40
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] roomboter (g)	40
Water (ml)	80

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1471 /351
Vetten (g)	14
Waarvan verzadigd (g)	7
Koolhydraten (g)	48
Waarvan suikers (g)	32
Vezels (g)	3
Eiwitten (g)	7
Zout (g)	1,3

Allergenen

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



Beslag maken

- Haal de roomboter uit de koelkast en snijd in blokjes. Laat op kamertemperatuur komen.
- Verwarm de oven voor op 180 graden. Bekleed een bakblik van 20 x 20 cm of een vierkante ovenschaal met bakpapier.
- Meng in een grote kom de cakemix met de aangegeven hoeveelheid water, roomboter en eieren. Mix het geheel tot een glad beslag (zie Tip).

Tip: Heb je een elektrische mixer of garde? Gebruik deze dan voor het beslag en mix 4 minuten op de laagste stand.

Brownies bakken

- Hak de pinda's grof. Roer de helft van de pinda's en de helft van de chocoladedruppels door het beslag.
- Giet het beslag in de bakvorm. Bestrooi met de overige chocoladedruppels.
- Bak 20 - 25 minuten in de oven. De brownies zijn klaar zodra er kleine scheurtjes op de bovenkant ontstaan.

Serveren

- Haal de brownie wanneer deze klaar is uit de oven en laat 5 minuten afkoelen (zie Tip).
- Snijd de brownie in in 9 stukjes en verdeel over een serveerschaal.
- Besprenkel met de gezouten karamelsaus en garneer met de overige pinda's.

Tip: Controleer of de brownie klaar is door een satéprikkertje in het midden te steken. Als de satéprikkertje er droog uitkomt is de brownie klaar. Zet de brownie nog een paar minuten terug in de oven als er nog veel beslag aan blijft kleven.

Eet smakelijk!



Carrot cake met citroen-roomkaasglazuur

met kokosrasp en pistachenoten | +/- 10 stukken

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(men), taartblik met een diameter van 24 cm, rasp, grote kom, fijne rasp, handmixer, bakpapier, spatel

Ingrediënten

Ongezouten boter*	(g)	160
Wortel* (stuk(s))		3
Kristalsuiker (g)		200
Ei* (stuk(s))		4
Tarwebloem (g)		200
Bakpoeder (g)		12
Gemalen kaneel (tl)		1½
Poedersuiker (g)		100
Fresco spalmabile - roomkaas*	(g)	100
Citroen* (stuk(s))		1
Nootmuskaat (mespuntje(s))		2
Kokosrasp (g)		40
Pistachenoten (g)		20
Zelf toevoegen		
Zout (tl)		½

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1190 /284
Vetten (g)	14
Waarvan verzadigd (g)	8,6
Koolhydraten (g)	33
Waarvan suikers (g)	22,9
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.



Voorbereiden

- Haal de roomboter uit de koelkast. Weeg 160 gram af, snijd in blokjes en laat op kamertemperatuur komen.
- Verwarm de oven voor op 180 graden. Rasp de wortels.
- Bekleed een ronde taartvorm met een doorsnede van 24 cm met bakpapier.
- Meng in een grote kom de roomboter, suiker en het zout met een spatel of mixer tot een romige, luchtige massa. Mix een voor een de eieren erdoor.

Deeg mengen

- Spatel voorzichtig de bloem, het bakpoeder, de kaneel en 2 mespuntjes nootmuskaat erdoor. Voeg tot slot de geraspte wortel en de kokosrasp toe en spatel door het beslag.
- Giet het beslag in de taartvorm. Bak de taart 50 - 60 minuten in de oven.
- Hak de pistachenoten grof.
- Giet de poedersuiker in een kom. Voeg lepel voor lepel de roomkaas toe en klop met een vork tot een egale massa.

Serveren

- Rasp de schil van de citroen met een fijne rasp en pers de citroen uit. Voeg de citroenrasp toe aan de roomkaas en voeg wat citroensap naar smaak toe.
- Controleer of de carrot cake klaar is door er met een satéprikkertje in te prikken. Komt hij er schoon uit? Dan is de carrot cake klaar.
- Haal de cake uit de oven en laat volledig afkoelen.
- Besmeer de bovenkant van de cake met het roomkaasglazuur en garneer met de pistachenoten.

Eet smakelijk!



Apple Crumble bites

met aardbeienjam en citroen | om te delen

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

Fijne rasp, mengkom, ovenschaal, bakpapier, koekenpan

Ingrediënten

Tarwebloem (g)	200
Ei* (stuk(s))	1
Citroen* (stuk(s))	½
Appel* (stuk(s))	4
Ongezouten boter* (g)	175
Gemalen kaneel (tl)	3
Pecanstukjes (g)	40
Rietsuiker (g)	150
Aardbeienjam (g)	45
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] roomboter (el)	1
Zout	naar smaak

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1125 /269
Vetten (g)	15
Waarvan verzadigd (g)	7,9
Koolhydraten (g)	31
Waarvan suikers (g)	18,6
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	3
Zout (g)	0

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden. Haal de roomboter uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen.
- Bekleed een vierkante ovenschaal van 25 cm met bakpapier. Laat de randjes van het bakpapier vrij, zodat je de bars er later makkelijk uit kunt tillen.
- Voeg de bloem, 100 g rietsuiker en een snufje zout toe aan een mengkom. Voeg de roomboter en het ei toe en meng de ingrediënten met je handen tot een deeg ontstaat.
- Voeg de helft van het deeg toe aan de ovenschaal en druk het plat op de bodem van de schaal.

Vulling maken

- Schil de appel, verwijder het klokhuis en snijd de appel in blokjes.
- Verhit een flinke klont roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de appel 5 - 8 minuten.
- Meng de pecannoten, de kaneel, een snufje zout en 50 g suiker erdoorheen en bak nog 2 - 3 minuten.
- Laat het appelmengsel een paar minuten afkoelen en voeg het daarna toe aan de ovenschaal, bovenop het deeg.

Crumble bakken

- Lepel de aardbeidenconfituur over de appelvulling. Rasp de citroen erboven en verkruimel het overige deeg eroverheen.
- Bak 20 - 25 minuten in de oven.
- Laat de crumble volledig afkoelen, snijd in vierkantjes en serveer.

Eet smakelijk!



Chocolade cupcakes met gezouten karamel

met roomkaasglazuur | om te delen

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

Bakpapier, kom, grote kom, muffinvorm, plastic zakje

Ingrediënten

Ei* (stuk(s))	2
Mix voor chocoladecake (g)	400
Roomkaas* (g)	100
Poedersuiker (g)	100
Gezouten karamelsaus (g)	40
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] roomboter (g)	70
Water (ml)	80

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1319 /315
Vetten (g)	10
Waarvan verzadigd (g)	6,3
Koolhydraten (g)	49
Waarvan suikers (g)	35,4
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	5
Zout (g)	1,2

Allergenen

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



Voorbereiden

- Haal de roomboter uit de koelkast, snijd in blokjes en laat op kamertemperatuur komen.
- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Bekleed een muffinvorm met bakpapier door er vierkantjes uit te knippen die groot genoeg zijn om in elk muffinvormje te passen (zie Tip).

Tip: Gebruik papieren vormpjes als je deze hebt.

Mengen

- Klop in een grote kom de cakemix met de eieren, roomboter en de aangegeven hoeveelheid water tot een glad beslag.
- Giet het beslag in de beklede muffinvorm en vul elk vormpje tot vlak onder de rand.
- Bak 18 - 20 minuten in de oven, of tot gaar. Controleer of de cupcakes gaar zijn door er met een satéprikkertje in te prikken. Komt de satéprikkertje er schoon uit? Dan zijn de cupcakes klaar.

Versieren en serveren

- Meng in een kom de roomkaas en poedersuiker tot een dik glazuur. Zet het glazuur in de koelkast tot de cupcakes klaar zijn.
- Haal de cupcakes uit de vorm en laat volledig afkoelen.
- Schep het glazuur in een plastic zakje en knip er een klein hoekje af. Spuit de glazuurlaag op de cupcakes.
- Besprenkel met de gezouten karamelsaus.

Eet smakelijk!



Valentijnscake met blauwe bessen

met mascarponeglazuur | +/- 12 porties

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 diameter van 24 cm, handmixer, grote kom, mengkom

Ingrediënten

Boerencakemix (g)	400
Mascarpone* (g)	50
Ei* (stuk(s))	4
Poedersuiker (g)	100
Ongezouten boter* (g)	250
Citroen* (stuk(s))	1
Bosbessenjam (g)	75
Blauwe bessen* (g)	125
Zelf toevoegen	
Water (el)	2

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1430 /342
Vetten (g)	19
Waarvan verzadigd (g)	11,8
Koolhydraten (g)	37
Waarvan suikers (g)	22,8
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.



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Haal de roomboter uit de koelkast. Snijd de roomboter in blokjes en laat op kamertemperatuur komen. Bewaar 50 g roomboter apart.
- Pers de citroen uit.
- Vet een taartvorm in.

Beslag maken

- Voeg de cakemix, eieren, het citroensap en 200 g boter toe aan een mengkom. Mix met een handmixer tot een egale beslag.
- Giet het beslag in de taartvorm. Voeg de jam toe en meng voorzichtig met een vork door het beslag (zie Tip).
- Zet de cake in de oven en bak 40 - 50 minuten. Haal uit de oven.
- Laat de cake volledig afkoelen en haal vervolgens uit de vorm.

Tip: Je kunt de jam ook toevoegen nadat de cake is gebakken, in plaats van het te mengen met het beslag.

Versieren en serveren

- Meng in een grote kom de mascarpone met de poedersuiker, de overige roomboter en de aangegeven hoeveelheid water. Roer in ongeveer 3 minuten tot een geheel. Bewaar het glazuur in de koelkast tot de cake is afgekoeld.
- Wacht tot de cake is afgekoeld en spatel het glazuur op de bovenkant van de cake (zie Tip). Leg de blauwe bessen in een hartjesvorm bovenop de cake.

Tip: Heb je de jam bewaard? Snijd de cake dan horizontaal doormidden en smeer de jam op de onderste helft.

Eet smakelijk!



**HELLO
FRESH**

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-stijl Pancakes met mango en kokos

met honingmascarpone | 2 porties

20 min.



Ingrediënten voor 2 porties

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

Benodigdheden

Grote koekenpan, kleine kom, 2x kom, aluminiumfolie

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.

Tip: Blijf roeren tot er veel luchtbellen ontstaan.

Stap 2.

- Verhit een scheutje 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 mangoblokjes eroverheen.
- strooi de kokosrasp over 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 4 porties

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 4 porties

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. Bak de helft van het brood 5 - 6 minuten in een voorverwarmde oven van 180 graden.

2. Snijd het afgebakken brood in de lengte door en besmeer het met de helft van de roomkaas.

3. Verdeel de helft van de ham over het brood, en garneer met de helft van de veldsla. Breng op smaak met zwarte peper.

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

Eet smakelijk!



Smoothiebox

3 verse smoothies | 2 porties per smoothie

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(men), 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
Sinaasappel* (stuk(s))	6
Verge munt* (g)	10
Passievruit* (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)	335 /80
Vetten (g)	3
Waarvan verzadigd (g)	2
Koolhydraten (g)	10
Waarvan suikers (g)	8,5
Vezels (g)	1
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.



Mangosmoothiebowl met blauwe bessen

- Schil 2 mango's en snijd het vruchtvlees klein. Halver 1 passievruit.
- Voeg de mango, 250 ml kokosmelk en 150 g yoghurt toe aan een blender of hoge kom met staafmixer. Mix tot een dikke smoothie.
- Voeg eventueel wat honing naar smaak toe voor een extra zoete smoothie. Verdeel de smoothie over kommen. Garneer met de passievruit, de kokosrasp, de blauwe bessen en de helft van het chiazaad.

Orange dream smoothie

- Halver 1 sinaasappel en pers uit boven een kleine kom. Schil 2 mango's en snijd het vruchtvlees klein. Halver 1 passievruit 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 het chiazaad.

Triple groene smoothie

- Pers 5 sinaasappels uit boven een kom. Pel 2 bananen en snijd in plakjes. Halver 1 avocado en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in blokjes. Ris de muntblaadjes van de takjes en bewaar er een paar voor de garnering.
- Voeg het sinaasappelsap, de muntblaadjes, avocado, banaan, 50 g spinazie en honing naar smaak toe aan een blender of hoge kom met staafmixer. Mix tot een dikke smoothie. Voeg eventueel wat water of een scheutje melk toe.
- Serveer de smoothie in glazen.

Eet smakelijk!



Bosbessen-passievruchtsmoothie

met sinaasappelsap | 2 porties

Ontbijt

Totale tijd: 5 - 10 min.



Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Blender of staafmixer (met hoge kom)

Ingrediënten

Blauwe bessen* (g)	125
Passievrucht* (stuk(s))	2
Sinaasappel* (stuk(s))	4
Zelf toevoegen	
Honing [of plantaardig alternatief]	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	611 /146	196 /47
Vetten (g)	0	0
Waarvan verzadigd (g)	0	0
Koolhydraten (g)	28	9
Waarvan suikers (g)	25,8	8,3
Vezels (g)	4	1
Eiwitten (g)	4	1
Zout (g)	0	0

Allergenen

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



Voorbereiden

- Halveer 4 sinaasappels.
- Pers de sinaasappels uit.
- Halveer 2 passievruchten.

Mixen

- Schep het vruchtvlees uit de passievruchten en voeg toe aan een blender of hoge kom met staafmixer.
- Voeg het sinaasappelsap en $\frac{2}{3}$ van de blauwe bessen toe. Mix tot een glad geheel.

Serveren

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

Eet smakelijk!



Overnight oats

appel-kaneel | pistache-blauwe bessen | 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

Fijne rasp, plasticfolie, kleine kom, 2x kom

Ingrediënten

Biologische halfvolle melk* (ml)	1000
Havermout (g)	400
Bio yoghurt Griekse stijl* (g)	150
Gemalen kaneel (tl)	3
Rozijnen (g)	10
Walnootstukjes (g)	10
Pistachenoten (g)	10
Kivi* (stuk(s))	2
Kokosrasp (g)	10
Appel* (stuk(s))	1
Limoen* (stuk(s))	1
Blauwe bessen* (g)	125
Zelf toevoegen	
Honing [of plantaardig alternatief]	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	537 /128
Vetten (g)	4
Waarvan verzadigd (g)	1,5
Koolhydraten (g)	18
Waarvan suikers (g)	3,3
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	5
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.



Variatie 1: Appel-kaneel (2 porties)

- Meng in een kom de havermout met de melk en de yoghurt. 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 blauwebessenspuree.
- Voeg eventueel honing toe naar smaak voor extra zoete overnight oats.
- 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 twee kommen.
- Rasp de schil van de limoen. Halveer de limoen en pers uit boven een kleine kom.
- Voeg 1 el limoensap en $\frac{1}{3}$ van de 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!



Ontbijtbowls met Griekse yoghurt en vers fruit

met 3 variaties van toppings | 2 porties per variatie

Ontbijt

Totale tijd: 5 - 10 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

2x kom

Ingrediënten

Bio yoghurt Griekse stijl* (g)	1000
Blauwe bessen* (g)	125
Appel* (stuk(s))	2
Gemalen kaneel (tl)	3
Pecanstukjes (g)	20
Sinaasappel* (stuk(s))	1
Cranberry-walnootmix (g)	60
Kokosrasp (g)	40
Zelf toevoegen	
Honing [of plantaardig alternatief]	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	592 /142
Vetten (g)	10
Waarvan verzadigd (g)	5,3
Koolhydraten (g)	8
Waarvan suikers (g)	4,7
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	3
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.



Yoghurt met blauwe bessen en kokosrasp

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

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.

Yoghurt met sinaasappel, cranberry's en walnoten

- Snijd met een scherp mes de schil en het witte vlees van de sinaasappel. 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!



Hartige ontbijtcrackers

met 3 variaties van toppings | 2 porties per variatie

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

Crackers (stuk(s))	12
Achterham* (plakje(s))	4
Kruidentoostroomkaas* (g)	100
Mini-komkommer* (stuk(s))	1
Avocado (stuk(s))	3
Geitenkaas* (g)	100
Ei* (stuk(s))	2
Jong belegen Goudse kaasplakken* (stuk(s))	4
Zelf toevoegen	
Peper & zout	naar smaak

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	840 /201
Vetten (g)	16
Waarvan verzadigd (g)	6,4
Koolhydraten (g)	2
Waarvan suikers (g)	0,8
Vezels (g)	3
Eiwitten (g)	10
Zout (g)	0,5

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

Allergenen

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



Optie 1: Ham, komkommer en roomkaas

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

Optie 2: Smashed avocado en gekookte eieren

- Breng ruim water aan de kook in een steelpan. Leg de eieren voorzichtig in het water en laat 5 - 7 minuten koken.
- Spoel het ei af onder koud water, pel het ei en halveer.
- Halveer 1 avocado en verwijder de pit en schil. Prak het vruchtvlees.
- Verdeel vier crackers over twee borden, verdeel de avocadopuree erover, leg de eieren en kaasplakken erop en breng op smaak met peper en zout.

Optie 3: Verse geitenkaas en avocado

- Verdeel vier crackers over twee borden.
- Halveer 2 avocado's en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakjes.
- Verdeel de geitenkaas over de crackers.
- Beleg met de avocado en breng op smaak met zwarte peper.

Eet smakelijk!



American pancakes met mascarpone

met aardbeiensaus en honing | 2 porties

Ontbijt

Totale tijd: 25 - 30 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, grote koekenpan, steelpan, kleine kom, 2x kom, garde

Ingrediënten

Tarwebloem (g)	150
Ei* (stuk(s))	2
Biologische boeren karnemelk* (ml)	200
Aardbeienjam (g)	15
Bakpoeder (g)	8
Mascarpone* (g)	50
Citroen* (stuk(s))	1
Zelf toevoegen	
Zonnebloemolie (el)	1
Suiker (tl)	2
Honing [of plantaardig alternatief]	naar smaak
Zout (tl)	½
Water (el)	2

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2427 / 580	721 / 172
Vetten (g)	24	7
Waarvan verzadigd (g)	10	3
Koolhydraten (g)	72	21
Waarvan suikers (g)	13,1	3,9
Vezels (g)	4	1
Eiwitten (g)	22	6
Zout (g)	3,2	1

Allergenen

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



Beslag maken

- Kluts de eieren in een kom. Voeg de karnemelk toe en klop alles luchtig met een garde (zie Tip).
- Weeg 150 g bloem af. Voeg de bloem, ½ zakje bakpoeder, ½ tl zout en 1 tl suiker toe aan een andere kom.
- Pers de citroen uit boven een kleine kom.
- Spatel de opgeklopte eieren en karnemelk door het bloemmengsel. Voeg 1 el citroensap toe en meng goed.

Tip: Het is luchtig genoeg zodra er veel luchtbellen zichtbaar zijn.

Pancakes bakken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een grote koekenpan op middelhoog vuur.
- Schenk een soeplepel beslag in de pan (zie Tip).
- Bak de pannenkoek in ongeveer 2 minuten per kant bruin. Haal uit de pan en houd warm onder aluminiumfolie.
- Herhaal tot het beslag op is. Voeg indien nodig tussendoor extra zonnebloemolie toe aan de koekenpan.

Tip: Let op: je bakt kleine pannenkoeken - deze kun je hoger stapelen.

Saus maken

- Voeg ondertussen de aardbeienjam, 2 el water en 1 tl suiker toe aan een steelpan op middelhoog vuur.
- Laat 2 - 3 minuten sudderen, of tot er een stroperige saus ontstaat.
- Stapel de pancakes op een serveerschaal en schenк de saus erover.
- Serveer met de mascarpone en besprenkel met honing naar smaak.

Eet smakelijk!



Wentelteefjes van suikerbrood

met yoghurt en blauwe bessen | 2 porties

Ontbijt

Totale tijd: 15 - 20 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Diep bord, koekenpan, garde

Ingrediënten

Suikerbrood (stuk(s))	½
Biologische halfvolle melk* (ml)	150
Ei* (stuk(s))	3
Gemalen kaneel (tl)	3
Bio yoghurt Griekse stijl* (g)	150
Blauwe bessen* (g)	125
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] roomboter (el)	1
Honing [of plantaardig alternatief]	naar smaak

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2887 / 690	686 / 164
Vetten (g)	27	6
Waarvan verzadigd (g)	13,8	3,3
Koolhydraten (g)	88	21
Waarvan suikers (g)	46,5	11
Vezels (g)	4	1
Eiwitten (g)	24	6
Zout (g)	1,4	0,3

Allergenen

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



Voorbereiden

- Snijd het suikerbrood in plakken van 1 cm dik.
- Voeg de eieren, melk en kaneel toe aan een diep bord (zie Tip). Klop met een garde goed door elkaar.
- Verhit de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Week ondertussen twee plakken suikerbrood tegelijk in het eimengsel, tot ze volledig verzadigd zijn. Herhaal met de overige plakken.

Tip: Bewaar eventueel wat kaneel voor de garnering.

Wentelteefjes maken

- Leg de plakken direct in de pan en bak 4 minuten per kant, of tot goudbruin.
- Herhaal met de overige plakken.

Serveren

- Serveer de wentelteefjes op borden.
- Garneer met de yoghurt en blauwe bessen.
- Besprenkel met honing naar smaak.

Eet smakelijk!



Smashed avocado toast met ei en cherrymaten

met verse kruiden, limoen en witte kaas | 2 porties

Breakfast

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

Bakpla(a)t(en) met bakpapier, grote pan, keukenpapier, bord, kleine kom, garde

Ingrediënten

Avocado (stuk(s))	2
Witte demi-baguette (stuk(s))	2
Ei* (stuk(s))	4
Limoen* (stuk(s))	1
Rode cherrytomaten (g)	125
Knoflookteent (stuk(s))	1
Verge bladpeterselie en koriander* (g)	10
Witte kaas* (g)	50
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	1
Witewijnazijn (el)	4
Peper & zout	naar smaak

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3707 / 886	694 / 166
Vetten (g)	50	9
Waaran verzadigd (g)	13,8	2,6
Koolhydraten (g)	75	14
Waaran suikers (g)	5,7	1,1
Vezels (g)	11	2
Eiwitten (g)	33	6
Zout (g)	2,5	0,5

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Halveer de baguette in de lengte en leg op een bakplaat met bakpapier. Besprenkel de snijkanten met olijfolie en bak 5 - 7 minuten in de oven.
- Halveer de avocado en verwijder de pit en schil. Prak in een kom het vruchtvlees fijn. Pers de helft van limoen uit boven de kom. Breng op smaak met peper en zout en meng door.
- Snijd de andere helft van de limoen in partjes.

Eieren pocheren

- Breng een grote pan met water aan de kook. Voeg de witewijnazijn toe aan het water zodra het kookt.
- 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 een voor een in het midden van de draaikolk vallen en zet het vuur laag. Kook tot het eiwit volledig gaar en stevig is. Dit duurt ongeveer 2 - 3 minuten (zie Tip).
- Gebruik een schuimspaan om elk ei voorzichtig uit de pan te halen en leg het op een bord met keukenpapier.

Tip: Liever gekookte eieren? Kook de eieren dan 6 minuten voor zachtgekookt of 10 minuten voor hardgekookt.

Serveren

- Verdeel de toast over de borden.
- Pel de knoflook, snijd doormidden en wrijf de toast in met een beetje knoflook.
- Halveer de cherrytomaten. Verdeel het avocadomengsel over de toast en beleg met de cherrytomaten.
- Snijd de peterselie en koriander fijn. Verkruimel de witte kaas over de toast en garneer met de verse kruiden.

Eet smakelijk!



Pokébowl met kip en avocado

met sesamzaad en komkommer | 2 porties

Lunch

Totale tijd: 20 - 25 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom(men), pan met deksel, 2x kleine kom, koekenpan

Ingrediënten

Sushirijst (g)	150
Mini-komkommer* (stuk(s))	1
Wittekool en wortel* (g)	100
Avocado (stuk(s))	1
Kipfilet* (stuk(s))	2
Sojasaus (ml)	20
Sesamzaad (g)	10
Zelf toevoegen	
Wittewijnnazijn (el)	2
Suiker (tl)	2
[Plantaardige] roomboter (el)	1
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	1
[Plantaardige] mayonaise (el)	1
Peper & zout	naar smaak
Water (ml)	350

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2979 / 712	507 / 121
Vetten (g)	30	5
Waarvan verzadigd (g)	8,8	1,5
Koolhydraten (g)	76	13
Waarvan suikers (g)	15,4	2,6
Vezels (g)	5	1
Eiwitten (g)	35	6
Zout (g)	1,9	0,3

Allergenen

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



Rijst koken

- Breng 350 ml water met een snufje zout aan de kook in een pan met deksel voor de rijst. Kook de rijst 12 - 15 minuten op laag vuur.
- Zet het vuur uit en houd afgedekt apart tot serveren.
- Meng in een kom 1 el wittewijnnazijn met 1 tl suiker.
- Voeg de koolmix toe aan de kom, breng op smaak met peper en zout en meng goed. Zet apart tot gebruik en schep af en toe om.

Kip bakken

- Snijd de kip in blokjes en breng op smaak met peper en zout.
- Verhit de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de kip 4 - 5 minuten, of tot de kip gaar is. Breng op smaak met peper en zout.
- Meng in een kleine kom de honing met de helft van de sojasaus, voeg toe aan de kip en roer door zodat de kip gelijkmatig bedekt is. Laat 1 - 2 minuten karamelliseren en roer dan de helft van het sesamzaad erdoor.
- Haal de pan van het vuur.

Serveren

- Snijd de komkommer in blokjes. Halveer de avocado en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakjes.
- Meng in een kleine kom de mayonaise met de overige sojasaus.
- Voeg de overige wittewijnnazijn en suiker toe aan de rijst en roer door met een vork.
- Verdeel de rijst over kommen. Leg de kip, komkommer, avocado en koolmix erbovenop. Besprenkel met de sojamayo en garneer met het overige sesamzaad.

Eet smakelijk!



Wraps met gerookte zalm

met mango-avocadosalsa en munt | 2 porties

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

Kom(men)

Ingrediënten

Witte tortilla (stuk(s))	4
Mangochutney* (g)	40
Avocado (stuk(s))	1
Warmgerookte zalmnippers* (g)	150
Verge munt* (g)	10
Little gem* (stuk(s))	1
Citroenmayo met zwarte peper* (g)	50
Zelf toevoegen	
Peper & zout	naar smaak

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2816 / 673	885 / 212
Vetten (g)	39	12
Waarvan verzadigd (g)	6,3	2
Koolhydraten (g)	54	17
Waarvan suikers (g)	2,4	0,8
Vezels (g)	6	2
Eiwitten (g)	25	8
Zout (g)	1,9	0,6

Allergenen

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



Voorbereiden

- Halveer de avocado en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in blokjes.
- Ris de muntblaadjes van de takjes. Snijd de muntblaadjes fijn.

Salsa maken

- Meng in een kom de avocadoblokjes, de munt en de mangochutney.
- Breng op smaak met peper en zout.

Serveren

- Meng de zalmvlokken met de citroenmayonaise.
- Verdeel de slablaadjes over de tortilla's.
- Beleg de tortilla's met de zalm en de avocadosalsa.
- Rol de tortilla's op (zie Tip).

Tip: Je kunt de tortilla's ook in aluminiumfolie wikkelen en meenemen als lunch!

Eet smakelijk!



Bánh mì stijl broodje met kip

met sriracha-mayo en koolsla | 2 porties

Lunch

Totale tijd: 15 - 20 min.



Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom(men), koekenpan

Ingrediënten

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

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2619 /626	764 /183
Vetten (g)	24	7
Waarvan verzadigd (g)	4,2	1,2
Koolhydraten (g)	70	20
Waarvan suikers (g)	5,3	1,5
Vezels (g)	8	2
Eiwitten (g)	30	9
Zout (g)	3	0,9

Allergenen

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



Kip bakken

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

Koolsla maken

- Snijd de koriander fijn.
- Meng in een kom de kool, de koriander, wittewijnazijn en sojasaus.

Serveren

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

Eet smakelijk!



Ciabatta met burrata en serranoham

met tomatensalsa en pesto | 2 porties

Lunch

Totale tijd: 15 - 20 min.



Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakpla(a)t(en) met bakpapier, kleine kom

Ingrediënten

Witte ciabatta (stuk(s))	2
Tomaat (stuk(s))	1
Pesto genovese* (g)	80
Rucola* (g)	40
Serranoham* (g)	20
Burrata* (bol(len))	1
Zelf toevoegen	
Extra vierge olijfolie (el)	1
Witte balsamicoazijn (el)	½
Peper & zout	naar smaak

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2586 /618	1028 /246
Vetten (g)	41	16
Waarvan verzadigd (g)	10,4	4,1
Koolhydraten (g)	41	16
Waarvan suikers (g)	2,6	1
Vezels (g)	2	1
Eiwitten (g)	20	8
Zout (g)	1,9	0,7

Allergenen

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



Ciabatta bakken

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Leg de ciabatta op een bakplaat met bakpapier en bak 8 - 10 minuten in de oven.

Tomaat marinieren

- Snijd de tomaat in blokjes en voeg toe aan een kleine kom.
- Meng met de extra vierge olijfolie en witte balsamicoazijn. Breng op smaak met peper en zout.

Serveren

- Snijd de ciabatta doormidden en besmeer met de pesto.
- Verdeel de rucola en serranoham over de twee broodhelften. Verdeel de burrata erover.
- Garneer met de tomatensalsa.
- Breng op smaak met peper en zout en serveer.

Eet smakelijk!



Bao broodjes met barbecuekip

met zoetzure komkommer, kool en wortel | 2 porties

Lunch

Totale tijd: 15 - 20 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom(men), grote pan, deksel, keukenpapier, zeef, koekenpan

Ingrediënten

Bao-broodje (stuk(s))	4
Mini-komkommer* (stuk(s))	1
Barbecuesaus (g)	50
Sojasaus (ml)	5
Wittekool en wortel* (g)	50
Kippendijreepjes* (g)	100
Zelf toevoegen	
Zonnebloemolie (el)	1
Wittewijnazijn (el)	2
Suiker (tl)	1
[Plantaardige] mayonaise (el)	1
Peper & zout	naar smaak

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2151 /514	716 /171
Vetten (g)	21	7
Waarvan verzadigd (g)	3,8	1,3
Koolhydraten (g)	62	21
Waarvan suikers (g)	16,3	5,4
Vezels (g)	4	1
Eiwitten (g)	18	6
Zout (g)	1,5	0,5

Allergenen

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



Komkommer voorbereiden

- Snijd de komkommer in dunne stafjes van ongeveer 5 cm lang.
- Meng in een kom 1 tl suiker met 2 el wittewijnazijn. Voeg de komkommer toe en breng op smaak met zout. Meng goed en zet apart tot gebruik. Schep af en toe om, zodat de smaken goed intrekken.
- Verhit 1 el zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de kippendijreepjes toe en bak in 5 - 6 minuten goudbruin.
- Voeg de barbecuesaus en 1 tl sojasaus toe en meng goed.

Broodjes stomen

- Breng een laagje water aan de kook in een grote pan met deksel.
- Bekleed een vergiet of zeef met bakpapier en zet het vergiet op de pan met kokend water, maar zorg ervoor dat het vergiet het water niet raakt.
- Leg de bao-broodjes in het vergiet en stoom, afgedekt, 3 - 4 minuten (zie Tip).

Tip: Pas op dat de broodjes niet nat worden wanneer je het deksel eraf haalt!

Serveren

- Besmeer de binnenkant van de broodjes met mayonaise.
- Vul de broodjes met de kip, de koolmix en de zoetzure komkommer.

Eet smakelijk!



Lunchbox met wraps met warmgerookte zalm

met snackgroenten, dip, verse mandarijnen en amandelen | 2 porties

Lunch

Totale tijd: 15 - 20 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom(men), plasticfolie

Ingrediënten

Witte tortilla (stuk(s))	4
Warmgerookte zalmsnippers* (g)	150
Kruideroomkaas* (g)	75
Rucola en veldsla* (g)	60
Komkommer* (stuk(s))	1
Hummus* (g)	160
Rode cherrytomaten (g)	125
Gezouten amandelen (g)	40
Mandarijn* (stuk(s))	4
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] mayonaise (el)	½
Witewijnazijn (tl)	1
Zwarre peper	naar smaak

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4134 / 988	588 / 141
Vetten (g)	56	8
Waarvan verzadigd (g)	12,8	1,8
Koolhydraten (g)	78	11
Waarvan suikers (g)	20,6	2,9
Vezels (g)	10	1
Eiwitten (g)	38	5
Zout (g)	2,9	0,4

Allergenen

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



Voorbereiden

- Halveer de komkommer en snijd vervolgens in reepjes.
- Pel de helft van de mandarijnen en trek uit elkaar in kleinere partjes.
- Versnipper de gerookte zalm in een kom met twee vorken.
- Meng de mayonaise en witewijnazijn erdoorheen en breng op smaak met peper.

Wraps maken

- Smeer de roomkaas op de tortilla's.
- Beleg met de rucola en veldsla. Voeg daarna de gerookte zalm toe.
- Rol de tortilla's op en leg twee wraps in de lunchbox (zie Tip).

Tip: Verpak de andere twee tortilla's in plasticfolie en bewaar in de koelkast voor de volgende dag.

Serveren

- Voeg de mandarijnpartjes en amandelen toe aan de lunchbox met de wraps.
- Voeg de helft van de cherrytomaatjes, komkommer en hummus toe aan de lunchbox. Eet alles samen als tussendoortje (zie Tip).

Tip: Je kunt ook twee lunchboxen tegelijk maken, zodat je meteen klaar bent voor de volgende dag!

Eet smakelijk!