



Loaded nacho's met pulled chicken

met zelfgemaakte guacamole en jalapeño's | 4 porties

Voorafje

Totale tijd: 30 - 40 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

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

Ingrediënten

Bosui* (bosje(s))	1
Avocado (stuk(s))	2
Sjalot (stuk(s))	1
Limoen* (stuk(s))	1
Pruimtomaat (stuk(s))	1
Knoflookteent (stuk(s))	1
Pulled chicken* (g)	100
Biologische zure room* (g)	100
Geraspte Goudse kaas* (g)	150
Tortillachips (g)	300
Jalapeño* (stuk(s))	1
Zelf toevoegen	
Peper & zout	naar smaak

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	949 / 227
Vetten (g)	14
Waarvan verzadigd (g)	4,5
Koolhydraten (g)	17
Waarvan suikers (g)	1,4
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	7
Zout (g)	0,6

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 in fijne ringen. Snijd de jalapeño's (let op: pittig! Gebruik naar smaak) fijn.
- Verdeel de tortillachips over een bakplaat met bakpapier.
- Beleg de chips gelijkmatig met de pulled chicken, jalapeño en $\frac{2}{3}$ van de bosui. Bestrooi tot slot met de kaas.
- Bak 10 - 15 minuten, of tot de kaas is gesmolten.

Groenten snijden

- Halver de avocado's en verwijder de pit en schil. Snijd de avocado in blokjes en voeg toe aan een grote kom.
- Snijd de tomaat in kleine blokjes. Snipper de sjalot. Pers de knoflook of snijd fijn. Halver de limoen.
- Prak het vruchtvlees van de avocado's fijn met een vork. Voeg de tomaat, sjalot en knoflook toe.
- Knijp de limoen uit boven de kom. Meng alles goed en breng op smaak met peper en zout.

Serveren

- Haal de nacho's uit de oven en serveer direct op de bakplaat of in een serveerschaal.
- Garneer met de overige bosui.
- Schep de zure room in een schaaltje en serveer samen met de guacamole als dips bij de nacho's.

Eet smakelijk!



Vietnamese rijstvelloempi's

met hoisinsaus en verse koriander | 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

Kom(men), rasp, grote kom, steelpan(nen) (met deksel), fijne rasp, bord, koekenpan

Ingrediënten

Jasmijnrijst (g)	150
Rode ui (stuk(s))	1
Garnalen* (g)	240
Verge koriander en munt* (g)	10
Mini-komkommer* (stuk(s))	1
Zoete Aziatische saus* (g)	25
Wortel* (stuk(s))	1
Rijstpapier (stuk(s))	1
Verge gember* (tl)	2
Hoisinsaus (g)	25
Zelf toevoegen	
Water (ml)	360
Wittewijnnazijn (el)	1
Suiker (el)	½
Zonnebloemolie (el)	½
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	411 /98
Vetten (g)	1
Waarvan verzadigd (g)	0,2
Koolhydraten (g)	19
Waarvan suikers (g)	2,5
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	5
Zout (g)	0,5

Allergenen

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



Voorbereiden

- Breng de aangegeven hoeveelheid water aan de kook in een pan. Kook de rijst, afgedekt, 10 - 12 minuten. Laat afkoelen.
- Rasp de wortel met een grove rasp. Snipper de ui.
- Meng in een kom de wittewijnnazijn, suiker en een snuf zout. Meng de ui en wortel erdoor en zet apart. Schep regelmatig om, zodat de smaken goed intrekken.

Smaakmakers bakken

- Rasp 2 tl gember met een fijne rasp.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de gember en de garnalen toe. Bak 2 - 3 minuten en breng op smaak met peper en zout.
- Hak de verse kruiden fijn. Snijd de komkommer in dunne stafjes.
- Vul een grote kom of diep bord met lauwwarm water. Wel een rijstvel 5 - 10 seconden in het water. Leg daarna direct op een plat bord.

Serveren

- Leg de garnalen in het midden van het rijstvel. Leg daarop wat van de wortel, ui, komkommer, rijst, zoete Aziatische saus en verse kruiden.
- Vouw de onderkant over de vulling heen, vouw de zijkanten dicht en rol op.
- Herhaal met de overige rijstvelen.
- Serveer op een grote schaal of bord met de hoisinsaus ernaast.

Eet smakelijk!



Quesadilla's met pulled chicken

met paprika en barbecuesaus | 2 porties

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(t(en) met bakpapier, koekenpan

Ingrediënten

Witte tortilla (stuk(s))	4
Geraspte Goudse kaas* (g)	75
Kipfilet* (stuk(s))	2
Barbecuesaus (g)	50
Rode ui (stuk(s))	1
Paprika* (stuk(s))	1
Crème fraîche* (g)	50
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] roomboter (el)	1
Peper & zout	naar smaak

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2870 /686	718 /172
Vetten (g)	32	8
Waarvan verzadigd (g)	18	4,5
Koolhydraten (g)	56	14
Waarvan suikers (g)	12,1	3
Vezels (g)	5	1
Eiwitten (g)	42	10
Zout (g)	2,1	0,5

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd de paprika in reepjes.
- Snijd de ui in halve ringen.

Kip bakken

- Breng de kip op smaak met peper en zout.
- Verhit de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de kip 2 - 3 minuten per kant. Zet het vuur lager en bak nog 4 - 5 minuten, of tot de kip gaar is.
- Haal de kip uit de pan en trek het vlees met twee vorken uit elkaar.
- Voeg de kip terug toe aan de pan, samen met de paprika, ui en barbecuesaus. Laat 4 - 5 minuten sudderen op middelhoog vuur.

Serveren

- Leg de tortilla's op een bakplaat met bakpapier. Verdeel de kip en groenten over de helft van de tortilla.
- Bestrooi de geraspte kaas erboven en vouw de tortilla.
- Plaats de quesadilla's in de oven en bak 5 - 7 minuten, of tot goudbruin.
- Serveer de quesadilla's met de crème fraîche ernaast.

Eet smakelijk!



Krokante kiphapjes

met mangodip en srirachamayo | 4 porties

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

Ingrediënten

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

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1000 /239
Vetten (g)	15
Waarvan verzadigd (g)	2,4
Koolhydraten (g)	11
Waarvan suikers (g)	0,9
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	15
Zout (g)	0,5

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Voeg de gewone mayonaise toe aan een kom.
- Meng in een andere kom de panko met de piri-pirikruiden (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en 2 el olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de kipfilet in stukken van 3 cm.

Kip bakken

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

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 krokante kiphapjes op een serveerschaal.
- Serveer de mangodip en srirachamayo ernaast.

Eet smakelijk!



Tandoori stijl gemarineerde garnalen

met mangochutney en limoen | 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

Kom(men), diep bord, grillpan of koekenpan, keukenpapier

Ingrediënten

Garnalen* (g)	360
Kerrie poeder (zakje(s))	1
Garam masala (zakje(s))	1/3
Limoen* (stuk(s))	1
Mangochutney* (g)	80
Biologische volle yoghurt* (g)	50
Zelf toevoegen	
Zonnebloemolie (el)	1
Bloem (el)	1
Peper & zout	naar smaak

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	369 /88
Vetten (g)	2
Waarvan verzadigd (g)	0,4
Koolhydraten (g)	8
Waarvan suikers (g)	0,6
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	9
Zout (g)	0,6

Allergenen

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



Marinade maken

- Snijd de limoen in 6 partjes.
- Meng in een kom de yoghurt, kerrie poeder, garam masala (Let op: pittig! Gebruik naar smaak) en het sap van 2 limoenpartjes om een marinade te maken.
- Breng op smaak met peper en zout.

Garnalen marineren

- Leg de bloem op een diep bord. Dep de garnalen droog met keukenpapier en haal ze vervolgens door de bloem.
- Leg de garnalen in de marinade.
- Meng goed, zodat de garnalen volledig bedekt zijn.
- Bewaar apart en laat de garnalen minstens 10 minuten marineren (zie Tip).

Tip: De garnalen nemen meer smaak op naarmate je ze langer marineert. Als je de tijd hebt, bereid de marinade dan 's ochtends en bewaar in de koelkast, zodat de garnalen de hele dag kunnen marineren.“

Serveren

- Verhit de zonnebloemolie in een grillpan of koekenpan op hoog vuur.
- Voeg de garnalen toe aan de pan en bak 2 - 3 minuten, of tot de garnalen gaar zijn.
- Serveer de garnalen met de mangochutney aan de zijkant.
- Garneer met de overige limoenpartjes.

Eet smakelijk!



Tomaat-mozzarellabaguettes

met Italiaanse kruiden en vers basilicum | 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, kleine kom

Ingrediënten

Vers basilicum*	(g)	10
Passata (g)		200
Italiaanse kruiden (zakje(s))		1
Mozzarella* (bol(len))	(bol(len))	1
Tomaat (stuk(s))		2
Witte demi-baguette (stuk(s))		4
Zelf toevoegen		
Extra vierge olijfolie (el)		1
Peper & zout		naar smaak

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	724 /173
Vetten (g)	4
Waarvan verzadigd (g)	1,7
Koolhydraten (g)	27
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.



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Halveer de baguettes in de lengte.
- Snijd het basilicum fijn.
- Meng in een kleine kom de passata met de Italiaanse kruiden, de extra vierge olijfolie en de helft van het basilicum. Breng op smaak met peper en zout.

Toppings toevoegen

- Snijd de tomaat in blokjes.
- Scheur de mozzarella in kleine stukjes.
- Leg de baguettes op een bakplaat met bakpapier en verdeel de tomatensaus erover. Beleg met de mozzarella en de tomaat.

Serveren

- Bak de baguettes 8 - 10 minuten in de oven, of tot de kaas is gesmolten.
- Garneer de baguettes met het overige basilicum en breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de baguettes in plakjes en serveer.

Eet smakelijk!



Flammkuchen met spek, courgette en rode ui

met crème fraîche en rucola | 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

Ingrediënten

Flammkuchen* (stuk(s))	2
Crème fraîche* (g)	100
Gesnipperde rode ui* (g)	75
Rucola* (g)	40
Courgette* (stuk(s))	½
Spekreepjes* (g)	80

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2113 /505	735 /176
Vetten (g)	27	9
Waarvan verzadigd (g)	13,4	4,7
Koolhydraten (g)	48	17
Waarvan suikers (g)	4	1,4
Vezels (g)	2	1
Eiwitten (g)	16	6
Zout (g)	2,1	0,7

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.
- Snijd de courgette in halve maantjes.

Beleggen

- Besmeer de flammkuchen met de crème fraîche. Verdeel de spekjes, courgette en de gesneden rode ui erover.

Serveren

- Bak de flammkuchen in 8 - 10 minuten in de oven.
- Snijd de flammkuchen in stukken en garneer met de rucola.

Eet smakelijk!



Camembert uit de oven

met baguette, uienschutney en walnoten | 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

Ovenschaal

Ingrediënten

Knoflootje(s)	1
Vers rozemarijn*	1 takje(s)
Walnootstukjes (g)	20
Uienchutney* (g)	40
Witte demi-baguette (stuk(s))	2
Franse camembert* (g)	240
Zelf toevoegen	
Extra vierge olijfolie (el)	½
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	½
Peper & zout	naar smaak

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1130 /270
Vetten (g)	13
Waarvan verzadigd (g)	6,6
Koolhydraten (g)	27
Waarvan suikers (g)	3,8
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	12
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.
- Verwijder de verpakking van de camembert en leg de camembert in een ovenschaal.
- Snijd met een scherp mes een ruitpatroon in de bovenkant van de kaas, tot 2 cm van de rand (zie Tip).
- Snijd de knoflook in dunne plakjes en ris de blaadjes van de rozemarijn.

Tip: Zorg dat je niet te ver doorsnijdt, anders vloeit de camembert over de rand.

Camembert garneren

- Vul de camembert met de rozemarijnblaadjes en de knoflookplakjes.
- Verdeel de walnoot erover en besprengel met de extra vierge olijfolie en de honing.
- Bak de baguette 8 - 10 minuten in de oven.
- Bak de camembert de laatste 7 minuten mee.

Serveren

- Snijd de baguettes in plakjes en serveer de camembert ernaast.
- Breng de camembert op smaak met peper en zout.
- Serveer met de uienchutney.

Eet smakelijk!



Bananenbrood met pecannoten

met dadels en rozijnen | +/- 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, 2x kom

Ingrediënten

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

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1275 /305
Vetten (g)	13
Waarvan verzadigd (g)	2
Koolhydraten (g)	41
Waarvan suikers (g)	25,4
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.
- Week de dadels en rozijnen in een kom met water.
- Prak 2 bananen fijn met een vork (zie Tip). Voeg de honing en kaneel toe en meng goed door elkaar.

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

Beslag maken

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

Serveren

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

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

Eet smakelijk!



Chocoladebrownies met blauwe bessen

met pecannoten en kokosrasp | +/- 9 stuks

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

Bakblik, grote kom, bakpapier

Ingrediënten

Pecanstukjes (g)	50
Ei* (stuk(s))	2
Kokosrasp (g)	20
Mix voor chocoladecake (g)	400
Blauwe bessen* (g)	125
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] roomboter (g)	40
Water (ml)	80

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1242 /297
Vetten (g)	12
Waarvan verzadigd (g)	5,2
Koolhydraten (g)	40
Waarvan suikers (g)	25,2
Vezels (g)	3
Eiwitten (g)	6
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, weeg af en snijd in blokjes. Laat de roomboter op kamertemperatuur komen.
- Verwarm de oven voor op 180 graden. Bekleed een bakblik van 20 x 20 cm met bakpapier.
- Mix in een grote kom de cakemix met het water, de roomboter en de eieren tot een egaal beslag (zie Tip).

Tip: Heb je een (hand)mixer? Mix het beslag dan 4 minuten met een vlindergarde.

Brownies bakken

- Voeg 15 gram kokosrasp, de pecannoten en $\frac{1}{3}$ van de blauwe bessen toe en schep met een lepel door het beslag.
- Giet het beslag in het bakblik met bakpapier.
- Bak de brownie 25 - 30 minuten in de oven.
- De brownie is klaar wanneer er barstjes in de bovenkant zijn ontstaan.

Serveren

- Haal de brownie uit de oven en laat een paar minuten afkoelen (zie Tip).
- Bestrooi met de overige blauwe bessen en kokosrasp.
- Snijd de brownie in ongeveer 9 stukken en schep de stukken een voor een uit het bakblik.

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

Eet smakelijk!



Carrot cake energieballetjes

met dadels en pecan- en pistachenoten | +/- 16 stuks

Bakken

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(men), grote kom, fijne rasp, steelpan, kleine steelpan, hittebestendige kom

Ingrediënten

Dadelstukjes (g)	80
Wortel* (stuk(s))	1
Pecanstukjes (g)	100
Gemalen kaneel (tl)	1½
Witte-chocoladedruppels (g)	100
Rozijnen (g)	40
Havermout (g)	150
Pistachenoten (g)	20

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1683 /402
Vetten (g)	22
Waarvan verzadigd (g)	5,2
Koolhydraten (g)	43
Waarvan suikers (g)	26,1
Vezels (g)	5
Eiwitten (g)	7
Zout (g)	0,1

Allergenen

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



Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een waterkoker of steelpan. Leg de dadelstukjes en rozijnen in een kom en giet het hete water erbij.
- Laat 10 minuten wellen en giet daarna af. Rasp ondertussen de wortel met een fijne rasp.
- Hak de rozijnen, dadelstukjes en pecannoten fijn en voeg toe aan een grote kom (zie Tip).

Tip: Heb je een keukenmachine? Meng dan alle ingrediënten met de keukenmachine tot een plakkerige massa.

Mengen

- Voeg de wortel, havermout en de kaneel toe aan de grote kom en meng goed.
- Rol met je handen kleine balletjes van het mengsel (zie Tip).
- Breng ruim water aan de kook in een kleine steelpan.
- Voeg de chocoladedruppels toe aan een hittebestendige glazen kom die groter is dan de steelpan.

Tip: Is het deeg nog een beetje plakkerig? Zet het mengsel dan even in de koelkast zodat het kan opstijven. Zo kun je het mengsel daarna makkelijker rollen.

Serveren

- Plaats de kom op de steelpan en laat al roerend de chocolade smelten. Hak ondertussen de pistachenoten fijn.
- Dip de energieballetjes in de chocolade en bestrooi vervolgens met de pistachenoten (zie Tip).
- Serveer de energieballetjes op een serveerschaal.

Tip: De energieballetjes zijn al vrij zoet door de dadels en rozijnen. Laat eventueel de witte chocolade achterwege om er een nog verantwoorer tussendoortje van te maken!

Eet smakelijk!



Appel crumble met gezouten karamel

met zelfgemaakte slagroom | om te delen

Bakken

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

Kom(men), handmixer, mengkom, ovenschaal, bakpapier

Ingrediënten

Appel* (stuk(s))	4
Gemalen kaneel (tl)	3
Rietsuiker (g)	100
Walnootstukjes (g)	80
Slagroom* (ml)	200
Koekjesdeeg gezouten karamel* (pak(ken))	1
Zelf toevoegen	
Bloem (el)	1
Suiker (el)	1

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1099 /263
Vetten (g)	12
Waarvan verzadigd (g)	5,2
Koolhydraten (g)	29
Waarvan suikers (g)	22,4
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	3
Zout (g)	0,1

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Voeg de slagroom en 1 el suiker toe aan een mengkom. Mix met een handmixer tot een stevige, dikke slagroom.
- Meng de helft van de kaneel erdoorheen.

Vulling maken

- Vet een ovenschaal in of bekleed met bakpapier.
- Verwijder het klokhus van de appel en snijd in blokjes. Leg de appel in een kom. Meng met de walnoten, rietsuiker, de overige de kaneel en 1 el bloem.
- Schep het appelmengsel in de ovenschaal.

Crumble bakken

- Verkruimel het koekjesdeeg over de appelvulling. Zorg dat de kruimels gelijkmatig verdeeld zijn en de appels volledig bedekt zijn.
- Bak de crumble 30 - 35 minuten in de oven, of tot goudbruin.
- Laat de crumble 5 minuten afkoelen voor serveren.

Eet smakelijk!



Zelfgemaakte granola

met speculaaskruiden, noten, zaden en appel | 8 - 10 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

2x bakpla(a)t(en) met bakpapier, mengkom

Ingrediënten

Havermout (g)	200
Speculaaskruiden (zakje(s))	1
Pecanstukjes (g)	50
Gezouten amandelen (g)	40
Pompoenpitten (g)	40
Pindakaas (bakje(s))	1
Appel* (stuk(s))	1
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	2
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	5
Bruine basterdsuiker (el)	2
Zout (tl)	½

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1575 /376
Vetten (g)	20
Waarvan verzadigd (g)	2,7
Koolhydraten (g)	38
Waarvan suikers (g)	17,5
Vezels (g)	5
Eiwitten (g)	9
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.
- Hak de amandelen grof. Verwijder het klokhuis van de appel en snij in blokjes.
- Leg de appel op een bakplaat met bakpapier en spreid gelijkmatig uit.
- Bak de appel 15 - 20 minuten in de oven, of tot de appel gedroogd is. Haal dan uit de oven en laat afkoelen.

Granola mengen

- Voeg de havermout, suiker, speculaaskruiden, gezouten amandelen, pecannoten en pompoenpitten toe aan een grote mengkom.
- Voeg de pindakaas, olijfolie en honing toe en meng met de granola.
- Verdeel de granola gelijkmatig over een bakplaat met bakpapier.
- Bak de granola 40 - 45 minuten in de oven. Schep elke 10 - 15 minuten om, tot de granola volledig getoast is.

Serveren

- Haal de granola uit de oven en laat volledig afkoelen (zie Tip).
- Meng de gedroogde appel erdoor.
- Bewaar in een luchtdicht bakje.

Tip: Zodra de granola volledig is afgekoeld, wordt hij heerlijk knapperig!

Eet smakelijk!

Ontbijtbox
Begin de dag vol vitaminen!

1 Wentelteefjes met gekarameliseerde appel

2 Hartige crackers met ham en kruidenkaasblokjes

3 Griekse yoghurtbowls met appel en pecan

Wentelteefjes met gekarameliseerde appel

20 min. met mascarpone | 2 porties


Benodigdheden

2x kom, grote koekenpan, koekenpan

Ingrediënten voor 2 personen

Appel* (stuk(s))	1
Gemalen kaneel (tl)	3
Mascarpone* (g)	50
Ei* (stuk(s))	2
Briochebroodje (stuk(s))	2

Zelf toevoegen

Honing [of plantaardig alternatief]	naar smaak
[Plantaardige] melk	scheutje
[Plantaardige] roomboter (el)	2½
Suiker (el)	3

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	906 /217
Vetten (g)	12
waarvan verzadigd (g)	6,9
Koolhydraten (g)	22
waarvan suikers (g)	10,3
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	5
Zout (g)	0,3

1. Voorbereiden

- Verwijder het klokhuis van de **appel** en snijd de **appel** in blokjes. Halver de **brood** in lengte.
- Voeg de **appel** toe aan een kom en meng met de helft van de **kaneel** en 1 eetlepel suiker.

2. Bakken

- Verhit ½ el roomboter per persoon in een koekenpan op hoog vuur en bak de **appel** 3 - 4 minuten.

3. Wentelen

- Kluts in een kom de **eieren** met de **melk** en de rest van de suiker en **kaneel**.
- Verhit 2 el roomboter in een grote koekenpan op middelhoog vuur.
- Doop het **brood** in het eimengsel. Laat het er niet te lang in liggen, anders wordt het niet knapperig tijdens het bakken.
- Leg de sneetjes **brood** in de pan en bak 3 - 4 minuten per kant, of tot ze krokant beginnen te worden.

4. Serveren

- Serveer de wentelteefjes op borden.
- Bedeck met de **mascarpone** en garneer met de gekarameliseerde **appel**.
- Besprengel met 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.

Hartige crackers met ham en kruidenkaasblokjes

4 porties | 2 x ontbijten voor 2 personen

10 min.



Benodigdheden

Ingrediënten voor 2 personen

Crackers (stuk(s))	12
Veldsla* (g)	40
Kruidenkaasblokjes* (g)	75
Achterham* (plakje(s))	12
Zelf toevoegen	
Zwarre peper	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	788 /188
Vetten (g)	11
waarvan verzadigd (g)	4
Koolhydraten (g)	3
waarvan suikers (g)	0,7
Vezels (g)	5
Eiwitten (g)	10
Zout (g)	1,4

Allergenen

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

Griekse yoghurtbowls met appel en pecan

4 porties | 2x ontbijten voor 2 personen

10 min.



Benodigdheden

Ingrediënten voor 2 personen

Yoghurt Griekse stijl* (g)	500
Appel* (stuk(s))	2
Pecanstukjes (g)	40
Gemalen kaneel (tl)	3
Zelf toevoegen	
Honing [of plantaardig alternatief]	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	554 /132
Vetten (g)	9
waarvan verzadigd (g)	4
Koolhydraten (g)	7
waarvan suikers (g)	6,3
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	3
Zout (g)	0,1

1. Verwijder het klokhuis van de **appel** en snijd een 1 **appel** per persoon in plakjes.

2. Schep 125 g **Griekse yoghurt** per persoon in kleine kom en meng met een snufje **kaneel**.

3. Beleg elke kom met de **appelplakjes** en de helft van de **pecannoten**. Besprenkel met honing naar smaak.

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

Eet smakelijk!



Smoothiebox

3 verse smoothies | 2 porties per smoothie

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

Blender of staafmixer (met hoge kom), kleine kom

Ingrediënten

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

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	395 /94
Vetten (g)	5
Waarvan verzadigd (g)	3,4
Koolhydraten (g)	11
Waarvan suikers (g)	8,6
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.



Orange dream smoothie

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

Blauwebessen-kokossmoothie

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

Green smoothiebowl

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

Eet smakelijk!

Scheur mij af!



Piña-coladasmoothie met ananas en banaan

met kokosmelk en limoen | 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), kleine kom

Ingrediënten

Kokosmelk (ml)	250
Banaan (stuk(s))	1
Ananas* (g)	200
Limoen* (stuk(s))	1
Kokosrasp (g)	10
Zelf toevoegen	
Honing [of plantaardig alternatief]	naar smaak

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1569 /375	472 /113
Vetten (g)	26	8
Waarvan verzadigd (g)	21,7	6,5
Koolhydraten (g)	32	10
Waarvan suikers (g)	25,1	7,5
Vezels (g)	4	1
Eiwitten (g)	3	1
Zout (g)	0	0

Allergenen

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



Voorbereiden

- Pel 1 banaan en snijd in plakken.
- Pers de limoen uit boven een kleine kom.

Mixen

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

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

Serveren

- Mix honing naar smaak door de smoothie.
- Verdeel de smoothie over de glazen en garneer met de kokosrasp.

Eet smakelijk!



Chiapudding op 3 manieren

met zomerfruit, appel-kaneel en mango-passievrucht | 3 x ontbijt voor 2 personen

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

Grote kom

Ingrediënten

Kokosmelk (ml)	500
Kokosrasp (g)	10
Mango* (stuk(s))	1
Appel* (stuk(s))	1
Pecanstukjes (g)	10
Gemalen kaneel (tl)	1
Pistachenoten (g)	20
Passievrucht* (stuk(s))	1
Aardbeiensaus (ml)	50
Blauwe bessen* (g)	125
Chiazaad (g)	100
Zelf toevoegen	
Water (ml)	100
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	2

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	660 /158
Vetten (g)	10
Waarvan verzadigd (g)	6,3
Koolhydraten (g)	12
Waarvan suikers (g)	8
Vezels (g)	4
Eiwitten (g)	2
Zout (g)	0

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

Allergenen

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



Variatie 1: Zomerfruit & pistache

- Voeg aan een grote kom het chiazaad, de kokosmelk, 100 ml water en de honing toe en meng goed door. Laat 10 minuten rusten. Roer vervolgens nog eens goed door.
- Verdeel de chiapudding over 6 glaasjes. Laat ruimte over voor de toppings.
- Bewaar afgedekt in de koelkast en laat een nacht of minstens 4 uur opstijven.
- Hak de pistachenoten grof.
- Verdeel de aardbeiensaus over 2 glaasjes met chiapudding.
- Garneer met de blauwe bessen en de pistachenoten.

Variatie 2: Appeltaart

- Snijd de appel in kleine blokjes. Meng in een kom de appel met 1 tl kaneel (zie Tip).
- Verdeel de appel en kaneel over 2 glaasjes met chiapudding.
- Garneer met de pecanstukjes.

Tip: Probeer ook eens met gekaramelliseerde appel! Bak de appel in een koekenpan met 1 el roomboter in 4 – 5 minuten lichtbruin. Verhoog het vuur, voeg ½ el honing, 1 tl kaneel en de pecanstukjes toe en karamelliseer de appel in 1 - 2 minuten.

Variatie 3: Tropisch

- Schil de mango en snijd het vruchtvlees in blokjes.
- Verdeel het vruchtvlees van ½ mango over 2 glaasjes chiapudding (zie Tip).
- Halveer de passievrucht en schep het vruchtvlees op de mango.
- Bestrooi tot slot met kokosrasp.

Tip: Is er genoeg ruimte in de glaasjes? Gebruik dan de hele mango of serveer de rest er apart bij.

Eet smakelijk!



Griekse yoghurtparfais met verse blauwe bessen

met aardbeienjam | 2 porties

Dessert

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

Bio yoghurt Griekse stijl* (g)	225
Aardbeienjam (g)	15
Blauwe bessen* (g)	125
Cranberry-walnootmix (g)	60

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1515 /362	713 /170
Vetten (g)	22	10
Waarvan verzadigd (g)	7,9	3,7
Koolhydraten (g)	30	14
Waarvan suikers (g)	21,6	10,2
Vezels (g)	3	1
Eiwitten (g)	8	4
Zout (g)	0,2	0,1

Allergenen

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



Mengen

- Meng in een kom de Griekse yoghurt met de aardbeienjam.

Parfaits maken

- Zet 2 glazen klaar. Verdeel de helft van het yoghurt-jammengsel erover als eerste laag.
- Bedeck met de helft van de cranberry-walnootmix en de helft van de blauwe bessen.

Serveren

- Herhaal met de overige yoghurt en overige cranberry-walnootmix als tweede laag.
- Garneer met de blauwe bessen en serveer.

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 ontbijtspek

met cranberrysaus en hazelnoten | 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, bakpla(a)t(en) met bakpapier, grote kom, steelpan, koekenpan

Ingrediënten

Tarwebloem (g)	150
Ei* (stuk(s))	2
Biologische boeren karnemelk* (ml)	200
Bakpoeder (g)	4
Ontbijtspek* (plakje(s))	4
Cranberrychutney* (g)	40
Geroosterde hazelnoten (g)	30
Zelf toevoegen	
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	1½
Water voor saus (ml)	30
Suiker (tl)	½
[Plantaardige] roomboter (tl)	1

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2653 /634	816 /195
Vetten (g)	25	8
Waarvan verzadigd (g)	6,3	1,9
Koolhydraten (g)	77	24
Waarvan suikers (g)	19,2	5,9
Vezels (g)	5	1
Eiwitten (g)	26	8
Zout (g)	1,8	0,6

Allergenen

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



Bakken

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Verdeel de spekreepjes over een bakplaat met bakpapier, maar laat wat ruimte over voor de hazelnoten. Bak 8 - 12 minuten in de oven.
- Hak de hazelnoten fijn en bak de laatste 4 - 5 minuten mee.

Pancakes bakken

- Meng in een grote kom de eieren en karnemelk.
- Voeg de bloem, het bakpoeder en de suiker toe en meng door.
- Verhit de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Giet een pollepel beslag in de pan en bak de pancakes in ongeveer 2 minuten per kant goudbruin. Haal daarna uit de pan en houd warm onder aluminiumfolie.

Saus maken

- Voeg de aangegeven hoeveelheid water voor de saus, de honing en de cranberrychutney toe aan een steelpan op middelhoog vuur en meng goed. Verwarm de saus 2 - 3 minuten, of tot de gewenste dikte.
- Verdeel de pancakes over de borden. Beleg met het spek en de hazelnoten.
- Besprenkel met de cranberry-honingsaus.

Eet smakelijk!



Wentelteefjes van brioche met banaan en chocolade

met mascarpone en pindakaas | 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

Banaan (stuk(s))	1
Briochebroodje (stuk(s))	2
Mascarpone* (g)	25
Ei* (stuk(s))	2
Pindakaas (bakje(s))	2
Biologische halfvolle melk* (ml)	150
Chocoladedruppels (g)	30
Zelf toevoegen	
Honing [of plantaardig alternatief]	naar smaak
Suiker (tl)	2
Zonnebloemolie (el)	¼

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2682 /641	833 /199
Vetten (g)	31	10
Waarvan verzadigd (g)	12,2	3,8
Koolhydraten (g)	67	21
Waarvan suikers (g)	27,8	8,6
Vezels (g)	6	2
Eiwitten (g)	22	7
Zout (g)	1,1	0,3

Allergenen

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



Mengen

- Pel de banaan en snijd de banaan in plakken.
- Klop in een diep bord de melk, het ei en de suiker met een garde.
- Snijd het briochebrood open.

Bakken

- Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Wentel ondertussen het briochebrood door het eimengsel. Let op: laat de plakken niet liggen in het eimengsel.
- Leg het briochebrood in de pan en bak ongeveer 4 minuten per kant, of tot goudbruin.
- Snijd ondertussen de chocoladedruppels grof.

Serveren

- Verdeel de wentelteefjes over de borden en beleg met de mascarpone en banaan.
- Garneer met de pindakaas en chocoladedruppels.
- Besprenkel met honing naar smaak.

Eet smakelijk!



Eggs royale met gerookte zalm

op brioche met hollandaisesaus | 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

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
Witewijnazijn (el)	4
Peper & zout	naar smaak

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3096 / 740	813 / 194
Vetten (g)	48	13
Waarvan verzadigd (g)	11,5	3
Koolhydraten (g)	40	10
Waarvan suikers (g)	5,6	1,5
Vezels (g)	4	1
Eiwitten (g)	36	9
Zout (g)	3,1	0,8

Allergenen

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



Eieren pocheren

- Breng ruim water aan de kook in een grote pan. Voeg de azijn toe aan het water zodra het kookt (zie Tip).
- Draai met een garde het water in de pan rond, zodat er een draaikolk in de pan ontstaat. Breek voorzichtig 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 laat uitlekken op een bord met keukenpapier.

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.

Spinazie bereiden

- 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.

Serveren

- Snijd de briochebroodjes open en beleg met de spinazie en de gerookte zalm.
- Leg voorzichtig de eieren erop en sprenkel de hollandaisesaus eroverheen.

Eet smakelijk!



Amerikaanse stijl cobbsalade met kip en avocado

met ontbijtspek, croutons en Parmigiano Reggiano | 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

Grillpan of koekenpan, fijne rasp, saladekom, steelpan

Ingrediënten

Romaine* (krop(pen))	1
Ontbijtspek* (plakje(s))	4
Ei* (stuk(s))	2
Tomaat (stuk(s))	1
Avocado (stuk(s))	1
Parmigiano Reggiano DOP* (g)	40
Volkoren ciabatta (stuk(s))	1
Yoghurtdressing* (g)	40
Kipfilet met mediterrane kruiden* (stuk(s))	2
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	1½
Peper & zout	naar smaak

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3067 /733	623 /149
Vetten (g)	49	10
Waarvan verzadigd (g)	13,3	2,7
Koolhydraten (g)	23	5
Waarvan suikers (g)	5,3	1,1
Vezels (g)	8	2
Eiwitten (g)	48	10
Zout (g)	2,8	0,6

Allergenen

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



Ei koken

- Breng ruim water aan de kook in een steelpan.
- Voeg de eieren voorzichtig toe en kook 8 - 10 minuten. Laat de eieren schrikken onder koud water. Pel en snijd in kwartjes.
- Hak de sla grof. Snijd de tomaat in blokjes. Halveer de avocado en verwijder de pit en schil. Snijd het vlees in plakjes.
- Snijd het ontbijtspek in reepjes. Snijd de ciabatta in kleine blokjes.

Kip bakken

- Snijd de kip in repen.
- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de kip 6 - 8 minuten, haal uit de pan en houd apart.
- Bak het ontbijtspek 4 - 5 minuten in dezelfde pan, haal uit de pan en houd apart.
- Verhit een flinke scheut olijfolie in dezelfde pan en bak de ciabatta 5 - 7 minuten om croutons te maken. Breng op smaak met peper en zout.

Salade afmaken en serveren

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

Tip: Bij de klassieke cobbsalade worden de toppings in rijen over de sla gelegd, maar om tijd te besparen kun je ook alles mengen in een saladekom.

Eet smakelijk!



Wraps met tonijn, mango en avocado

met koriander en bosui | 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

Grote kom, zeef

Ingrediënten

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2770 /662	592 /142
Vetten (g)	33	7
Waarvan verzadigd (g)	5,5	1,2
Koolhydraten (g)	64	14
Waarvan suikers (g)	19,2	4,1
Vezels (g)	9	2
Eiwitten (g)	24	5
Zout (g)	1,7	0,4

Allergenen

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



Voorbereiden

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

Tonijnsalade maken

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

Serveren

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

Eet smakelijk!



Spicy pulled chicken sandwich

op Turks broodje met sriracha-mayo | 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

Koekenpan

Ingrediënten

Rode ui (stuk(s))	1
Mini-komkommer* (stuk(s))	1
Paprika* (stuk(s))	1
Knoflookteent (stuk(s))	1
Pulled chicken* (g)	100
Zoet-pittige chilisaus* (zakje(s))	1
Mini Turks brood (stuk(s))	2
Sriracha-mayo* (g)	100
Radicchio en ijsbergsla* (g)	50
Zelf toevoegen	
[Zoutarme] ketjap manis (el)	1
Zonnebloemolie (el)	1
Peper & zout	naar smaak

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2749 /657	610 /146
Vetten (g)	33	7
Waarvan verzadigd (g)	4,2	0,9
Koolhydraten (g)	67	15
Waarvan suikers (g)	19,1	4,2
Vezels (g)	7	2
Eiwitten (g)	21	5
Zout (g)	2,8	0,6

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Snipper de ui en snijd de paprika in reepjes.
- Pers de knoflook of snijd fijn.

Pulled chicken bakken

- Verhit 1 el zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de knoflook en de ui 2 minuten. Voeg de paprika en de pulled chicken toe en bak 4 minuten.
- Voeg de zoet-pittige chilisaus en de ketjap toe en verwarm het geheel nog 2 minuten.
- Breng op smaak met peper en zout.

Serveren

- Bak het Turkse broodje 5 - 8 minuten in de oven.
- Snijd de komkommer in plakjes.
- Snijd de broodjes open en beleg met de pulled chicken, komkommer en slamix.
- Besprenkel met sriracha-mayo en serveer.

Eet smakelijk!



Bao buns met hoisin pulled chicken

met wortel, komkommer en gefrituurde uitjes | 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), dunschiller, koekenpan

Ingrediënten

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

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2469 /590	719 /172
Vetten (g)	26	7
Waarvan verzadigd (g)	6	1,7
Koolhydraten (g)	68	20
Waarvan suikers (g)	18,2	5,3
Vezels (g)	6	2
Eiwitten (g)	19	6
Zout (g)	1,9	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.
- Schaaf de wortel met een dunschiller in dunne linten.
- Meng in een kom de wittewijnazijn met de suiker. Voeg de wortel toe aan de kom. Breng op smaak met zout en schep alles door elkaar.
- Snijd de komkommer in dunne halve maantjes.

Kip bakken

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

Serveren

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

Eet smakelijk!



Lunchbox met avocado-kipwraps

met snackgroenten, dip, verse sinaasappels 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

Plasticfolie, koekenpan

Ingrediënten

Witte tortilla (stuk(s))	4
Avocado (stuk(s))	1
Mini-komkommer* (stuk(s))	1
Komkommer* (stuk(s))	1
Feta* (g)	100
Rucola en veldsla* (g)	40
BBQ-rub (zakje(s))	1
Hummus* (g)	160
Gezouten amandelen (g)	40
Rode cherrytomaten (g)	125
Sinaasappel* (stuk(s))	2
Kipfilet met mediterrane kruiden* (stuk(s))	2
Zelf toevoegen	
Zonnebloemolie (tl)	1
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4481 / 1071	560 / 134
Vetten (g)	61	8
Waarvan verzadigd (g)	15,9	2
Koolhydraten (g)	74	9
Waarvan suikers (g)	19,4	2,4
Vezels (g)	12	2
Eiwitten (g)	52	6
Zout (g)	4,2	0,5

Allergenen

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



Voorbereiden

- Snijd de kip in repen.
- Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op middelmatig vuur.
- Bak de kippendijreepjes en BBQ-rub (let op: pittig! Gebruik naar smaak) 4 - 6 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Halveer de mini-komkommer in de lengte en snijd vervolgens in stafjes.

Wraps maken

- Halveer de avocado en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakken.
- Verkruimel de feta.
- Beleg de tortilla's met de kip, avocado, feta, mini-komkommer en sla.
- Rol de tortilla's op en voeg 2 wraps toe aan de lunchtrommel (zie Tip).

Tip: Wikkel de andere 2 tortilla's in plasticfolie en bewaar in de koelkast voor de volgende dag!

Serveren

- Snijd de komkommer doormidden en vervolgens in reepjes.
- Pel de sinaasappel en haal de partjes van elkaar.
- Voeg de sinaasappelpartjes en amandelen toe aan de lunchtrommel met de wraps.
- Voeg de helft van de cherrytomaten en komkommer toe aan de lunchtrommel. Eet als snack met de hummus (zie Tip).

Tip: Je kunt ook 2 lunchtrommels in één keer maken, zo ben je meteen klaar voor de volgende dag!

Eet smakelijk!