



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

Bakplaat met bakpapier, grote kom

Ingrediënten

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

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	939 / 225
Vetten (g)	14
Waarvan verzadigd (g)	4,1
Koolhydraten (g)	17
Waarvan suikers (g)	1,6
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.
- Verdeel de tortillachips over een bakplaat met bakpapier.
- Beleg de chips gelijkmatig met de pulled chicken, jalapeño's (let op: pittig! Gebruik naar smaak) 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 rijstvelloempia'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, 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)	662 / 158
Vetten (g)	6
Waarvan verzadigd (g)	1
Koolhydraten (g)	21
Waarvan suikers (g)	5,3
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	7
Zout (g)	0,8

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!



Quesadilla's met kipgehakt en paprika

met Mexicaanse dipsaus | 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

Bakplaat met bakpapier, grote koekenpan, kleine kom

Ingrediënten

Rode ui (stuk(s))	2
Paprika* (stuk(s))	1
Kipgehakt met Mexicaanse kruiden* (g)	200
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	1
Tomaat (stuk(s))	2
Biologische zure room* (g)	50
Witte tortilla (stuk(s))	4
Geraspte Goudse kaas* (g)	75
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] roomboter (el)	1
Peper & zout	naar smaak

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2824 /675	580 /139
Vetten (g)	32	7
Waarvan verzadigd (g)	20	4,1
Koolhydraten (g)	56	12
Waarvan suikers (g)	10,5	2,2
Vezels (g)	9	2
Eiwitten (g)	36	7
Zout (g)	3	0,6

Allergenen

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



Vulling maken

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd de ui in halve ringen. Snijd de paprika in reepjes.
- Verhit de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de ui en paprika 2 - 3 minuten.
- Voeg het gehakt en de helft van de Mexicaanse kruiden (let op: pittig! Gebruik naar smaak) toe en bak 3 - 4 minuten mee, of tot het gehakt gaar is. Breng op smaak met peper en zout.

Quesadilla's maken

- Snijd ondertussen de tomaat in dunne plakjes.
- Leg de tortilla's op een bakplaat met bakpapier en verdeel het gehakt-groentemengsel over een helft van elke tortilla.
- Verdeel de geraspte kaas over de tortilla's en beleg met 2 - 3 tomatenplakjes per tortilla. Druk goed aan.
- Besprenkel de bovenkant van de quesadilla's met wat olijfolie.

Serveren

- Bak de quesadilla's 5 - 7 minuten bovenin de oven, of tot ze goudbruin kleuren.
- Meng in een kleine kom de zure room met de overige Mexicaanse kruiden.
- Snijd ondertussen de overige tomatenplakjes fijn en meng met de zure room. Breng op smaak met peper en zout.
- Serveer de quesadilla's met de dipsaus.

Eet smakelijk!



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, steelpan, koekenpan

Ingrediënten

Verse koriander* (g)	10
Hoisinsaus (g)	50
Pindasaus* (g)	120
Gefrituurde uitjes (g)	30
Kroepoek met Noordzeegarnalen (g)	60
Kipfilethaasjes* (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)	789 / 189
Vetten (g)	8
Waarvan verzadigd (g)	2,4
Koolhydraten (g)	12
Waarvan suikers (g)	5,2
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	16
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!



Gebakken garnalen met knoflook en rode peper

met curry-stijl yoghurtdip | om te delen

Voorafje

Totale tijd: 10 - 15 min.



Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Fijne rasp, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten

Bio yoghurt Griekse stijl* (g)	150
Gele currykruiden (zakje(s))	1
Knoflookteent (stuk(s))	2
Garnalen* (g)	240
Amandelschaafsel (g)	10
Limoen* (stuk(s))	1
Rode peper* (stuk(s))	1
Zelf toevoegen	
Zonnebloemolie (el)	1/4
Peper & zout	naar smaak

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	411/ 98
Vetten (g)	5
Waarvan verzadigd (g)	2
Koolhydraten (g)	4
Waarvan suikers (g)	0,5
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	9
Zout (g)	0,7

Allergenen

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



Voorbereiden

- Rasp de schil van de limoen met een fijne rasp. Snijd de limoen in partjes.
- Pers de knoflook of snijd fijn.
- Verwijder de zaadlijsten van de rode peper en snijd de rode peper fijn (let op: pittig! Gebruik naar smaak).

Garnalen bakken

- Verhit een klein scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Voeg de garnalen toe en bak 4 - 5 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de knoflook en rode peper toe en bak nog 1 minuut. Haal daarna de pan van het vuur.
- Voeg de limoenschaafsel toe aan de garnalen.

Afmaken

- Meng in een kleine kom de Griekse yoghurt en de currykruiden. Breng op smaak met peper en zout.
- Schep de yoghurt met curry op een serveerschaal. Verdeel de garnalen met de knoflook en de rode peper over de yoghurt.
- Bestrooi met de amandelschaafsel. Serveer met de limoenvlakjes.

Eet smakelijk!



Cheesy knoflookbrood

met zelfgemaakte dip van zure room en bosui | 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

Bakplaat met bakpapier, fijne rasp, 2x kom

Ingrediënten

Witte demi-baguette (stuk(s))	2
Geraspte Goudse kaas* (g)	100
Bosui* (bosje(s))	1/3
Knoflookteent (stuk(s))	2
Biologische zure room* (g)	200
Parmigiano Reggiano DOP* (g)	40
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] roomboter (g)	40
Peper & zout	naar smaak

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1059 /253
Vetten (g)	14
Waarvan verzadigd (g)	9
Koolhydraten (g)	21
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 220 graden.
- Haal de roomboter uit de koelkast om op kamertemperatuur te komen.
- Snijd de bosui in fijne ringen. Houd het witte en het groene gedeelte apart van elkaar. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Rasp de Parmigiano Reggiano met een fijne rasp.

Knoflookboter maken

- Meng in een kom de knoflook, roomboter, de 2 kazen en het witte gedeelte van de bosui. Breng op smaak met peper en zout.
- Meng in een tweede kom de zure room met het groene gedeelte van de bosui. Breng op smaak met peper en zout.

Knoflookbrood bakken

- Snijd de baguettes in de lengte doormidden.
- Verdeel de knoflookboter over het brood.
- Leg de baguettes op een bakplaat met bakpapier en bak 12 - 15 minuten in de oven, of tot het brood krokant is en de kaas is gesmolten.

Eet smakelijk!



Flammkuchen met serranoham

met gedroogde dadels en crema di balsamico | 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

Bakplaat 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 cherryltomaten (g)	125
Rucola* (g)	40
Dadelstukjes (g)	40

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1937 /463	619 /148
Vetten (g)	10	3
Waarvan verzadigd (g)	4,2	1,3
Koolhydraten (g)	69	22
Waarvan suikers (g)	18,5	5,9
Vezels (g)	4	1
Eiwitten (g)	21	7
Zout (g)	2,6	0,8

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 cherryltomaten.

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 serrano ham.
- Garneer met de rucola en de cherryltomaten.
- Verdeel de balsamicocrème erover en serveer.

Eet smakelijk!



Borrelbrood met camembert

met rozemarijn en knoflook | 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

Bakplaat met bakpapier, kleine steelpan

Ingrediënten

Verse rozemarijn* (takje(s))	2
Knoflookteentje (stuk(s))	3
Franse camembert* (g)	240
Witte ciabatta (stuk(s))	3
Zelf toevoegen	
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	1
Olijfolie (el)	2
[Plantaardige] roomboter (g)	30
Peper & zout	naar smaak

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1300 /311
Vetten (g)	19
Waarvan verzadigd (g)	9,9
Koolhydraten (g)	23
Waarvan suikers (g)	2,7
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	12
Zout (g)	1,1

Allergenen

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



Ciabatta bereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd de ciabatta diagonaal in. Laat 2 cm ruimte tussen de inkepingen. Zorg ervoor dat je het brood niet helemaal doorsnijdt. Herhaal dit in tegengestelde richting om een ruitpatroon te maken.
- Pers de knoflook of snijd fijn. Ris de naalden van de rozemarijn en snij grof.
- Snijd de camembert in plakken van 1 cm dik. Snijd de plakken vervolgens in repen van 2 - 3 cm lang.

Rozemarijnolie maken

- Verhit een kleine steelpan op middelhoog vuur. Voeg de olijfolie en roomboter toe.
- Laat de roomboter smelten. Voeg de knoflook en rozemarijn toe en bak 1 minuut. Haal de steelpan van het vuur. Breng op smaak met peper en zout.
- Leg de ciabatta op een bakplaat met bakpapier. Sprenkel met een theelepel de rozemarijnolie over de ciabatta en in de inkepingen.
- Leg de camembert in de inkepingen.

Serveren

- Besprengel de ciabatta met honing en eventueel wat extra olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.
- Bak het brood 10 - 12 minuten, of tot de kaas is gesmolten.
- Haal het brood uit de oven en leg op een serveerschaal.

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!



Speculaasbrownies

met amandelen en chocolate chips | +/- 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

Grote kom, ovenschaal, bakpapier, garde

Ingrediënten

Gezouten amandelen (g)	40
Mix voor chocoladecake (g)	400
Ei* (stuk(s))	2
Melkchocoladedruppels (g)	100
Speculaasstukjes (g)	120
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] roomboter (g)	80
Water (ml)	80

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1570 /375
Vetten (g)	17
Waarvan verzadigd (g)	9,2
Koolhydraten (g)	47
Waarvan suikers (g)	29,3
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

- Weeg de roomboter af, snijd in blokjes en laat op kamertemperatuur komen.
- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Bekleed een bakblik van 20 x 20 cm met bakpapier (zie Tip).
- Hak de gezouten amandelen grof.

Tip: Heb je geen bakblik in huis? Gebruik dan een vierkante ovenschaal.

Beslag mixen

- Mix in een grote kom de cakemix, de eieren, de roomboter en het water met een garde tot een egaal beslag (zie Tip).
- Voeg de chocoladedruppels en gehakte amandelen toe en roer goed door.

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

Serveren

- Giet het beslag in het bakblik met bakpapier. Strooi de speculaasstukjes eroverheen.
- Bak de brownie 20 - 25 minuten in de oven. De brownie is klaar wanneer er barstjes in de bovenkant ontstaan.
- Haal de brownie uit de oven en laat 5 minuten afkoelen.
- Snijd in ongeveer 9 stukken en schep ze één voor één uit het bakblik.

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, taartblik met een doorsnede 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
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 prikkelen. 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!



Appelkruimelbites

met bosbessenjam 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
Bosbessenjam (g)	45
Retsuiker (g)	150
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)	18,7
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 bosbessenjam 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!



Granolarepen

met cranberry's, gemengde noten en sesamzaad | 12 stuks

Bakken

Totale tijd: 45 - 55 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, grote kom, handmixer, ovenschaal, bakpapier

Ingrediënten

Havermout (g)	150
Gedroogde cranberry's (g)	80
Gezouten pinda's (g)	40
Pistachenoten (g)	40
Pecanstukjes (g)	50
Sesamzaad (zakje(s))	1
Gemalen kaneel (tl)	3
Ei* (stuk(s))	2
Tahin (g)	100
Pindakaas (bakje(s))	3
Zelf toevoegen	
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	3
Zout	naar smaak

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1871 /447
Vetten (g)	28
Waarvan verzadigd (g)	4,1
Koolhydraten (g)	35
Waarvan suikers (g)	7,4
Vezels (g)	5
Eiwitten (g)	14
Zout (g)	0,2

Allergenen

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



Granola mengen

- Verwarm de oven voor op 165 graden.
- Hak de pinda's, pistachenoten en gedroogde cranberry's grof en voeg toe aan een grote kom. Voeg de pecanstukjes toe.
- Voeg de havermout, het sesamzaad en de gemalen kaneel toe aan de kom en meng.
- Scheid de eiwitten van de dooiers. Klop in een vettvrije kom het eiwit met een handmixer tot een stevig geheel.

Granolarepen bakken

- Voeg de tahin, pindakaas en honing toe en meng goed.
- Voeg het eiwitmengsel toe aan de kom met de havermout en meng voorzichtig door.
- Bekleed een vierkante ovenschaal met bakpapier.
- Schep het granolamengsel in de ovenschaal en druk het stevig aan met de achterkant van een lepel (zie Tip).

Tip: Hierdoor blijft het mengsel aan elkaar plakken, zodat de granolarepen later niet verkrumelen of uit elkaar vallen.

Serveren

- Besprengel met extra honing naar smaak. Strooi er eventueel een snufje zout overheen.
- Bak 20 - 25 minuten in de oven.
- Laat het gebakken granolamengsel afkoelen. Haal voorzichtig uit de ovenschaal en snijd met een scherp mes in dikke plakken.
- Serveer de granolarepen.

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Ontbijtbox

Begin de dag vol vitaminen!

1 Ciabatta met omelet en cherrymaten

2 Crackers met avocado en verse geitenkaas

3 Ananas-banaansmoothie

Ciabatta met omelet en cherrymaten

met verse bieslook | 2 porties

20 min.



Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, koekenpan met deksel

Ingrediënten voor 2 porties

Ei* (stuk(s))	4
Witte ciabatta (stuk(s))	2
Rode cherrymaten (g)	125
Verge bieslook* (g)	5
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] roomboter (el)	½
[Plantaardige] melk	scheutje
Peper en zout	naar smaak

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

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

Stap 1.

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

Stap 2.

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

Stap 3.

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

Stap 4.

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

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.

Crackers met avocado en verse geitenkaas

4 porties | 2x ontbijten voor 2 personen

10 min.



Benodigdheden

Ingrediënten voor 4 porties

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

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

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

Allergenen

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

Ananas-banaansmoothie

4 porties | 2x ontbijten voor 2 personen

10 min.



Benodigdheden

Blender of staafmixer met hoge kom

Ingrediënten voor 4 porties

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

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

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

1. Pel 2 bananen en snijd in kleinere stukken.

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

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

4. Mix tot een glad geheel.

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

Eet smakelijk!



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

Ingrediënten

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

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	321 /77
Vetten (g)	2
Waarvan verzadigd (g)	1,8
Koolhydraten (g)	10
Waarvan suikers (g)	8,2
Vezels (g)	1
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.



Mangosmoothie met granaatappel

- Schil 2 mango's en snijd het vruchtvlees klein.
- Rol 1 granaatappel al duwend over het aanrecht zodat je de pitjes hoort kraken. Snijd de granaatappel doormidden en haal de granaatappelpitjes uit de schil.
- Voeg de mango toe aan een blender of hoge kom met staafmixer. Voeg 250g kwark, ¼ van de granaatappelpitjes en honing naar smaak toe en mix tot een glad geheel.
- Schenk de smoothie in twee glazen en garneer met de overige granaatappelpitjes.

Tropische smoothie

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

Granaatappelsmoothie met ananas

- Rol 1 granaatappel al duwend over het aanrecht zodat je de pitjes hoort kraken. Snijd de granaatappel doormidden en haal de granaatappelpitjes uit de schil.
- Voeg de ananas, 250g kwark, ¼ van de granaatappelpitjes en honing naar smaak toe aan een blender of hoge kom met staafmixer. Mix tot een dikke smoothie.
- Schenk de smoothie in twee glazen en garneer met de granaatappelpitjes.

Eet smakelijk!



Granaatappelsmoothie

met ananas en kwark | 2 porties

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

Ingrediënten

Graanatappel* (stuk(s))	1
Ananas* (g)	200
Biologische magere kwark* (ml)	250
Zelf toevoegen	
Honing [of plantaardig alternatief]	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	799 /191	266 /64
Vetten (g)	2	1
Waarvan verzadigd (g)	0,3	0,1
Koolhydraten (g)	31	10
Waarvan suikers (g)	21,4	7,1
Vezels (g)	4	1
Eiwitten (g)	11	4
Zout (g)	0,1	0

Allergenen

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



Voorbereiden

- Rol 1 granaatappel al duwend over het aanrecht zodat je de pitjes hoort kraken. Snijd de granaatappel doormidden en lepel de granaatappelpitjes uit de schil.

Mixen

- Voeg $\frac{2}{3}$ van de granaatappelpitjes toe aan een blender of hoge kom met staafmixer.
- Voeg de ananas en 250g kwark toe en mix tot een dikke smoothie.

Serveren

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

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, vershoudfolie, 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

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 dag

Ontbijt

Totale tijd: 10 - 15 min.



Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Steelpan, kleine kom

Ingrediënten

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

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

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

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

Allergenen

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



Optie 1: Ham en kruidenroomkaas

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

Optie 2: Avocado en gekookt ei

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

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

Optie 3: Roomkaas, ham en radix

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

Eet smakelijk!



Blueberry cheesecake-pancakes

met roomkaasvulling en warme bosbessensaus | 2 porties

Ontbijt

Totale tijd: 20 - 25 min.



Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, fijne rasp, steelpan, kleine kom, koekenpan, 2x kom, garde

Ingrediënten

Ei* (stuk(s))	2
Biologische boeren karnemelk* (ml)	200
Roomkaas* (g)	80
Tarwebloem (g)	150
Bakpoeder (g)	4
Bosbessenjam (g)	15
Blauwe bessen* (g)	125
Citroen* (stuk(s))	1
Zelf toevoegen	
Suiker (el)	2
Zonnebloemolie (el)	1

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2489 /595	621 /148
Vetten (g)	19	5
Waarvan verzadigd (g)	6,5	1,6
Koolhydraten (g)	84	21
Waarvan suikers (g)	24,3	6,1
Vezels (g)	6	1
Eiwitten (g)	24	6
Zout (g)	1,5	0,4

Allergenen

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



Voorbereiden

- Rasp de schil van de citroen met een fijne rasp. Pers de citroen uit boven een kleine kom. Kluts de eieren in een andere kom.
- Voeg de karnemelk en 1 el citroensap toe aan de eieren en klop luchtig met een garde.
- Weeg 150 g bloem af. Voeg de bloem, het bakpoeder en 1 el suiker toe aan een andere kom.
- Spatel het ei-karnemelkmengsel door het droge bloemmengsel.

Pancakes bakken

- Weeg 80 gram roomkaas af en voeg geleidelijk toe aan het beslag. Roer voorzichtig zodat de stukken roomkaas intact blijven.
- Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Schenk een soeplepel beslag per keer in de pan. Bak de pancakes ongeveer 2 minuten per kant. Voeg tussendoor eventueel meer olie toe als de pan te droog wordt. Haal de pancakes wanneer ze gaar zijn uit de pan en houd warm onder aluminiumfolie.

Serveren

- Voeg ondertussen de jam, 4 el water, 1 el suiker en de helft van de blauwe bessen toe aan een steelpan.
- Laat 4 - 5 minuten sudderen op middelhoog vuur, of tot er een stroperige saus ontstaat.
- Stapel de pancakes op een bord. Giet de blauwebessenjam erover.
- Serveer met de overige blauwe bessen en garneer met citroenrasp naar smaak.

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
Melkchocoladedruppels (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!



Broodje met koudgerookte zalm en avocado

met ei en roomkaas | 2 porties

Ontbijt

Totale tijd: 20 - 25 min.



Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, steelpan

Ingrediënten

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

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2874 / 687	933 / 223
Vetten (g)	44	14
Waarvan verzadigd (g)	14,6	4,7
Koolhydraten (g)	37	12
Waarvan suikers (g)	3,2	1
Vezels (g)	8	3
Eiwitten (g)	34	11
Zout (g)	3	1

Allergenen

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



Bakken

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

Eieren koken

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

Serveren

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

Eet smakelijk!



Chiapudding op 3 manieren

mango & pistache, appel & rozijnen, appel & blauwe bessen | 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

Kom, grote kom

Ingrediënten

Kokosmelk (ml)	500
Kokosrasp (g)	10
Mango* (stuk(s))	1
Appel* (stuk(s))	1
Gemalen kaneel (tl)	1
Pistachenoten (g)	20
Chiazaad (g)	100
Bosbessenjam (g)	30
Rozijnen (g)	20
Blauwe bessen* (g)	125
Zelf toevoegen	
Water (ml)	100
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	2

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	681 / 163
Vetten (g)	10
Waarvan verzadigd (g)	6,5
Koolhydraten (g)	14
Waarvan suikers (g)	9,6
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: Mango en pistache (2 porties)

- Meng in een grote kom het chiazaad, de kokosmelk, 100 ml water en de honing tot er geen klontjes meer zijn. Laat 10 minuten rusten en roer daarna nog eens goed door.
- Verdeel over 6 glaasjes. Houd ruimte over voor de toppings. Bewaar afgedekt in de koelkast en laat een nacht of minstens 4 uur opstijven.
- Hak de pistachenoten grof. Schil de mango en snijd in blokjes.
- Houd wat mangoblokjes apart ter garnering. Roer de overige mangoblokjes door 2 glaasjes met chiapudding. Garneer met de pistachenoten en de overige mango.

Variatie 2: Appel en rozijnen (2 porties)

- Snijd de helft van 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 rozijnen.

Variatie 3: Appel en blauwe bessen (2 porties)

- Snijd de andere helft van de appel in kleine blokjes.
- Verdeel de bosbessenjam over 2 glaasjes met chiapudding en meng goed.
- Leg de blauwe bessen en appelblokjes erbovenop.
- Garneer met de kokosrasp.

Eet smakelijk!



Pokébowl met zalm

met sriracha-mayo, sojabonen en furikake | 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, rasp, pan met deksel, koekenpan

Ingrediënten

Sushirijst (g)	150
Zalmfilet* (stuk(s))	2
Ponzu (g)	24
Sesamolie (ml)	10
Wortel* (stuk(s))	1
Mini-komkommer* (stuk(s))	1
Sojabonen* (g)	50
Furikake (zakje(s))	1
Sriracha-mayo* (g)	25
Zelf toevoegen	
Wittewijnazijn (el)	1
Suiker (tl)	1
Zonnebloemolie (el)	½
Water (ml)	350
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2950 / 705	551 / 132
Vetten (g)	34	6
Waarvan verzadigd (g)	4,8	0,9
Koolhydraten (g)	69	13
Waarvan suikers (g)	8,3	1,5
Vezels (g)	3	1
Eiwitten (g)	27	5
Zout (g)	1,2	0,2

Allergenen

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



Rijst koken

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

Marineren

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

Serveren

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

Eet smakelijk!



Wrap met kip in BBQ-kruiden, avocado en witte kaas

met rucola, veldsla en komkommer | 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

Aluminiumfolie, koekenpan

Ingrediënten

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

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2476 /592	713 /170
Vetten (g)	30	9
Waarvan verzadigd (g)	8,9	2,6
Koolhydraten (g)	47	14
Waarvan suikers (g)	3,4	1
Vezels (g)	5	2
Eiwitten (g)	32	9
Zout (g)	2,7	0,8

Allergenen

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



Kip bakken

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

Tortilla's opwarmen

- Verpak ondertussen de tortilla's in aluminiumfolie en verwarm ze sss3 - 4 minuten in de oven.
- Halveer de komkommer in de lengte en snijd vervolgens in stafjes.
- Halveer de avocado en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakken. Verkruimel de witte kaas.

Serveren

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

Eet smakelijk!



Banh mi-stijl broodje 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, 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)	2611 / 624	761 / 182
Vetten (g)	24	7
Waarvan verzadigd (g)	4,3	1,3
Koolhydraten (g)	70	20
Waarvan suikers (g)	4,9	1,4
Vezels (g)	8	2
Eiwitten (g)	31	9
Zout (g)	3	0,9

Allergenen

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



1



2



3

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!



Sandwich met burrata

met geroosterde cherrytomaten en vers basilicum | 2 porties

Lunch

Totale tijd: 25 - 30 min.



Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, ovenschaal, steelpan

Ingrediënten

Burrata* (bol(len))	2
Rode cherrytomaten (g)	125
Vers basilicum* (g)	5
Witte ciabatta (stuk(s))	2
Knoflookteenten (stuk(s))	2
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	2
Zwarte balsamicoazijn (el)	4
Suiker (el)	2
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2552 /610	874 /209
Vetten (g)	32	11
Waarvan verzadigd (g)	14,3	4,9
Koolhydraten (g)	55	19
Waarvan suikers (g)	16,7	5,7
Vezels (g)	3	1
Eiwitten (g)	22	7
Zout (g)	1,2	0,4

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden. Voeg cherrytomaten toe aan een ovenschaal en besprenkel met 1 ½ el olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.
- Pel de knoflook. Voeg de knoflooktenen toe aan de ovenschaal. Rooster de cherrytomaten 15 - 20 minuten in de oven.
- Verhit de balsamicoazijn en suiker in een steelpan op middelhoog vuur. Breng aan de kook en verlaag het vuur.
- Laat de balsamicostroop 12 - 15 minuten inkoken, of tot de gewenste dikte.

Brood bakken

- Snijd het basilicum fijn. Laat de burrata uitlekken.
- Snijd het broodje doormidden.
- Besprenkel het broodje met de overige olijfolie en breng op smaak met peper en zout.
- Leg het broodje over een bakplaat met bakpapier en bak de laatste 6 - 8 minuten mee met de tomaten in de oven.

Serveren

- Wrijf elk broodje in met een halve teen knoflook.
- Beleg het brood met de burrata.
- Plet de geroosterde tomaten zachtjes en verdeel over de burrata. Besprenkel met het sap naar smaak uit de ovenschaal.
- Garneer met het basilicum en besprenkel met de balsamicostroop.

Eet smakelijk!



Bao buns met varkenshaas

met hoisinsaus en pinda's | 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

2x kom, koekenpan

Ingrediënten

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

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2330 /557	602 /144
Vetten (g)	19	5
Waarvan verzadigd (g)	2,6	0,7
Koolhydraten (g)	70	18
Waarvan suikers (g)	20,6	5,3
Vezels (g)	6	2
Eiwitten (g)	24	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. Bak de bao-broodjes 4 - 5 minuten in de oven.
- Snijd de bosui in fijne ringen en bewaar het witte en groene gedeelte apart van elkaar.
- Meng in een kom de bloem, hoisinsaus, sojasaus, 1 el zonnebloemolie en 2 el water.
- Voeg het witte gedeelte van de bosui en de varkenshaaspuntjes toe en laat marineren tot stap 3.

Komkommersalade maken

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

Serveren

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

Eet smakelijk!



Lunchbox met Mediterrane kipwraps

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

Vershoudfolie, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten

Witte tortilla (stuk(s))	4
Rucola en veldsla* (g)	40
Paprika* (stuk(s))	1
Humus* (g)	160
Rode cherrymaten (g)	125
Mini-komkommer* (stuk(s))	1
Gezouten amandelen (g)	40
Kippendijreepjes met mediterrane kruiden* (g)	100
Mandarijn* (stuk(s))	2
Tomatentapenade* (g)	80
Zelf toevoegen	
Zonnebloemolie (el)	1
[Plantaardige] mayonaise (el)	2
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4452 /1064	723 /173
Vetten (g)	67	11
Waarvan verzadigd (g)	9	1,5
Koolhydraten (g)	71	12
Waarvan suikers (g)	16,9	2,7
Vezels (g)	13	2
Eiwitten (g)	28	5
Zout (g)	3,6	0,6

Allergenen

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



Voorbereiden

- Snijd de paprika in blokjes.
- Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op middelmatig vuur en bak de kip 4 - 6 minuten.
- Voeg de laatste 3 minuten de paprika toe. Breng op smaak met peper en zout.

Wrap maken

- Meng in een kleine kom de tomatentapenade met de mayonaise.
- Verdeel de tapenade-mayo over de tortilla's.
- Beleg met de slablaadjes, kip en paprika.
- Rol de tortilla's op en leg twee wraps in de lunchbox (zie Tip).

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

Serveren

- Halveer de komkommer en snijd in stafjes.
- Schil de mandarijn en trek uit elkaar tot kleinere partjes.
- Voeg de mandarijnpartjes en de amandelen toe aan de box met de wraps.
- Voeg de helft van de cherrymataatjes, komkommer en de hummus ernaast en eet samen als tussendoortje (zie Tip).

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

Eet smakelijk!