

# Bananenbrood met blauwe bessen en citroen

met citroenglazuur en amandelschaafsel

## Bakken

Totale tijd: 85 min.

Bereidingstijd: 15 min.

In de oven/afkoelen: 70 min.

## Benodigdheden

Cakeblik met een lengte van 25 cm, rasp, grote kom, kleine kom, koekenpan, garde

## Ingrediënten

	+/- 10 plakken
Bananenbroodmix (g)	400
Blauwe bessen* (g)	125
Citroen* (stuk(s))	1
Amandelschaafsel (g)	10
Poedersuiker (g)	100
Banaan* (stuk(s))	3
<b>Zelf toevoegen</b>	
Zonnebloemolie (ml)	100
Water (ml)	90

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1090 /261
Vetten (g)	10
Waarvan verzadigd (g)	1,6
Koolhydraten (g)	39
Waarvan suikers (g)	24,8
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	4
Zout (g)	0,5

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 160 graden.
- Prak de **bananen** fijn met een vork (zie Tip).
- Vet een rechthoekig cakeblik in, of bekleed de binnenkant met bakpapier.

**Tip:** Hoe bruiner en rijper de bananen, hoe zoeter de cake. Je kunt je bananen sneller laten rijpen door ze in de buurt van een avocado te leggen of ze in een krant te wikkelen.



### 2. Beslag maken

- Meng in een grote kom de geprakte **bananen** met de **bananenbroodmix**, het water en 100 ml zonnebloemolie.
- Rasp de schil van de **citroen** met een fijne rasp boven de grote kom. Mix het geheel met een garde of handmixer tot een egaal beslag.
- Meng tot slot de **blauwe bessen** door het beslag.
- Pers de **citroen** uit en bewaar het sap voor stap 4.



### 3. Bananenbrood bakken

- Giet het beslag in het cakeblik en bak het bananenbrood 45 - 55 minuten in de oven.
- Laat het bananenbrood 10 minuten afkoelen in het blik.
- Laat daarna 5 minuten afkoelen zonder het blik.



### 4. Serveren

- Verwarm, terwijl het bananenbrood afkoelt, een koekenpan zonder olie op hoog vuur. Rooster het **amandelschaafsel** goudbruin.
- Meng in een kleine kom de **poedersuiker** met 4 tl **citroensap** tot een glad glazuur.
- Verspreid het glazuur over de bovenkant van het bananenbrood en bestrooi met het **amandelschaafsel**.

Eet smakelijk!





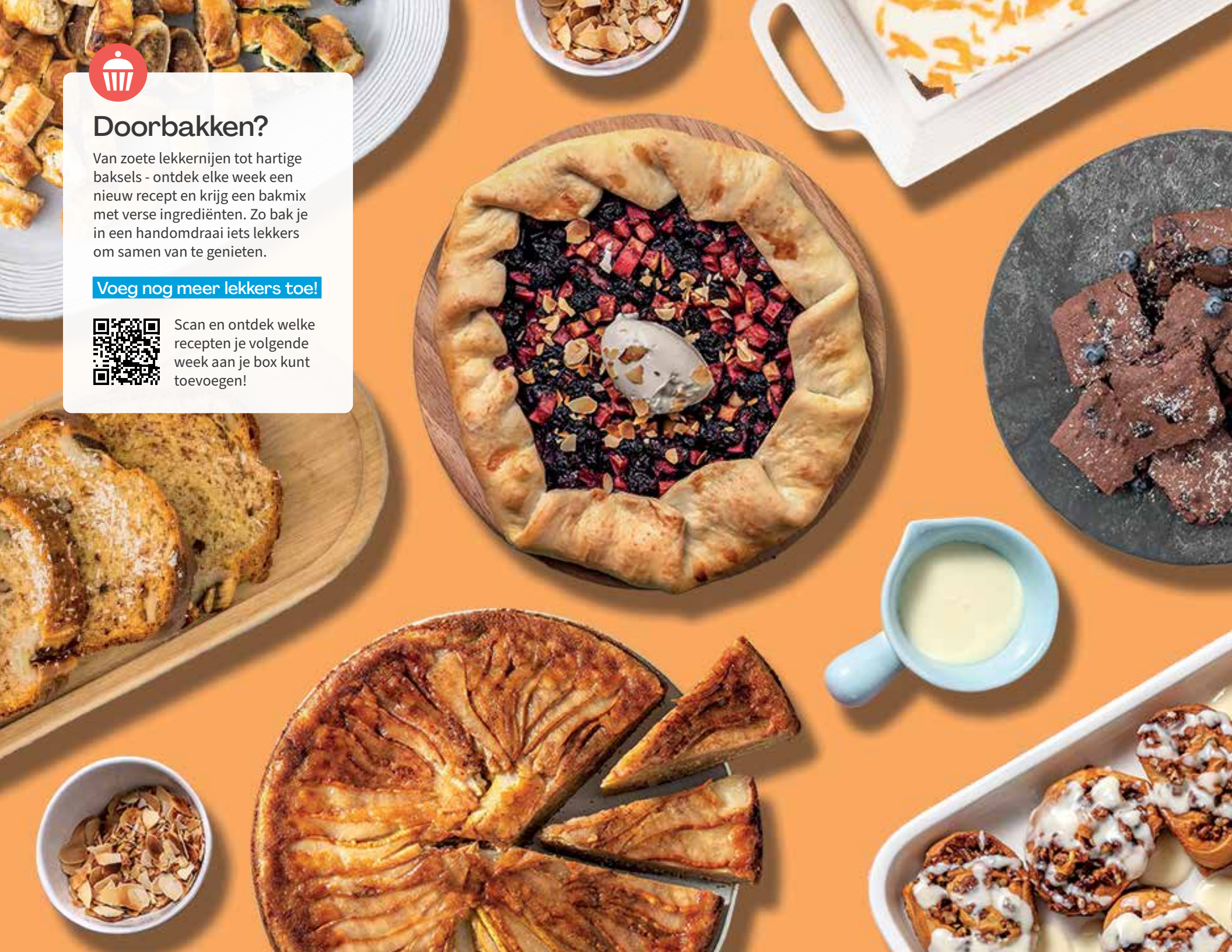
## Doorbakken?

Van zoete lekkernijen tot hartige baksels - ontdek elke week een nieuw recept en krijg een bakmix met verse ingrediënten. Zo bak je in een handomdraai iets lekkers om samen van te genieten.

**Voeg nog meer lekkers toe!**



Scan en ontdek welke recepten je volgende week aan je box kunt toevoegen!





Totale tijd: 30 min.



Wat vond je van dit recept?  
Scan de QR-code en laat het  
ons weten.

## 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.

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, diep bord, steelpan met deksel, serveerschaal, pan, garde

## Ingrediënten voor 4 personen

Geraspte gruyère DOP* (g)	75
Yoghurt Griekse stijl* (g)	500
Suikerbrood (stuk(s))	1
Mascarpone* (g)	100
Ei* (stuk(s))	6
Biologische halfvolle melk* (ml)	200
Gemalen kaneel (tl)	1½
Danerolles - Grote croissants* (pak(ken))	1
Serranoham* (g)	40
Cranberry-walnootmix (g)	120
Blauwe bessen* (g)	125
Frambozen* (g)	125
Aardbeensmoothie* (stuk(s))	1
Mango-passievruchtsmoothie* (stuk(s))	1

### Zelf toevoegen

Zonnebloemolie (el)	1
Zout (tl)	1

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	724 /173
Vetten (g)	8
Waarvan verzadigd (g)	4
Koolhydraten (g)	18
Waarvan suikers (g)	11,0
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	5
Zout (g)	0,6

## Allergenen

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



### 1. Croissants vullen en bakken

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Open het blik **croissantdeeg** en snijd zes driehoeken los langs de stippellijnen.
- Verdeel de **ham** over het deeg en bestrooi met de **geraspte gruyère**.
- Rol het belegde **deeg** op tot croissants en leg op een bakplaat met bakpapier. Bak 10 - 15 minuten in de oven.



### 4. Eieren koken

- Vul een steelpan met voldoende water om de overige **eieren** helemaal onder water te zetten. Breng het water aan de kook.
- Voeg met een lepel voorzichtig een voor een de overige **eieren** toe. Kook de **eieren** 6 minuten voor een zacht- en 8 minuten voor een hardgekookt eitje.



### 2. Wentelteefjes maken

- Snijd het **suikerbrood** in sneetjes van 2 cm dik.
- Klop in een diep bord de **melk**, 2 **eieren**, ½ zakje **kaneel** en een snufje zout met een garde.



### 5. Yoghurtbowls maken

- Verdeel de **yoghurt** over diepe kommen.
- Garneer de **yoghurt** met de **cranberry-walnootmix**. Maak met **blauwe bessen** een hart op de **yoghurt** (zie Tip).

**Tip:** Serveer eventueel het overige fruit eraast.



### 3. Wentelteefjes bakken

- Verhit 1 el zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Wentel de plakken **suikerbrood** door het eimengsel, leg in de pan en bak ongeveer 3 minuten per kant, of tot ze stevig beginnen te worden.



### 6. Serveren

- Dek de tafel met de yoghurtbowls, gekookte **eitjes** en de **verse smoothies**.
- Leg de croissants op een serveerschaal.
- Verdeel de wentelteefjes over de borden en garneer met de **mascarpone** en **frambozen**.

Eet smakelijk!



# Luchtige brownies

met frambozen en amandelschaafsel

## Bakken

Totale tijd: 40 min. - 10 min. bereiden  
• 30 min. in de oven/afkoelen

## Benodigheden

Bakblik van 20 x 20 cm, grote kom, bakpapier

## Ingrediënten

	+/- 9 stuks
Ei* (stuk(s))	2
Mix voor chocoladecake (g)	400
Frambozen* (g)	125
Amandelschaafsel (g)	10
<b>Zelf toevoegen</b>	
Roomboter (g)	40

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1102 / 263
Vetten (g)	8
Waarvan verzadigd (g)	3,8
Koolhydraten (g)	41
Waarvan suikers (g)	25,8
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	6
Zout (g)	1,2

## Allergenen

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



### 1. 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 (hetelucht) of 220 graden (elektrisch).
- Bekleed een bakblik van 20 x 20 cm met bakpapier (zie Tip).

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

### 2. Beslag mixen

- Mix in een grote kom de **cakemix** met 80 ml water, de roomboter en 2 **eieren** tot een egaal beslag (zie Tip).
- Voeg  $\frac{2}{3}$  van de **frambozen** toe aan het beslag.

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

### 3. Bakvorm vullen

- Giet het beslag in het bakblik met bakpapier.
- Bestrooi met het **amandelschaafsel**.
- Bak de brownie 20 - 25 minuten in de oven.
- De brownie is klaar wanneer er barstjes in de bovenkant zijn ontstaan (zie Tip).

### 4. Serveren

- Haal de brownie uit de oven en laat 5 minuten afkoelen.
- Garneer met de overige **frambozen**.
- Snijd in circa 9 stukken en schep ze één voor één 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!**





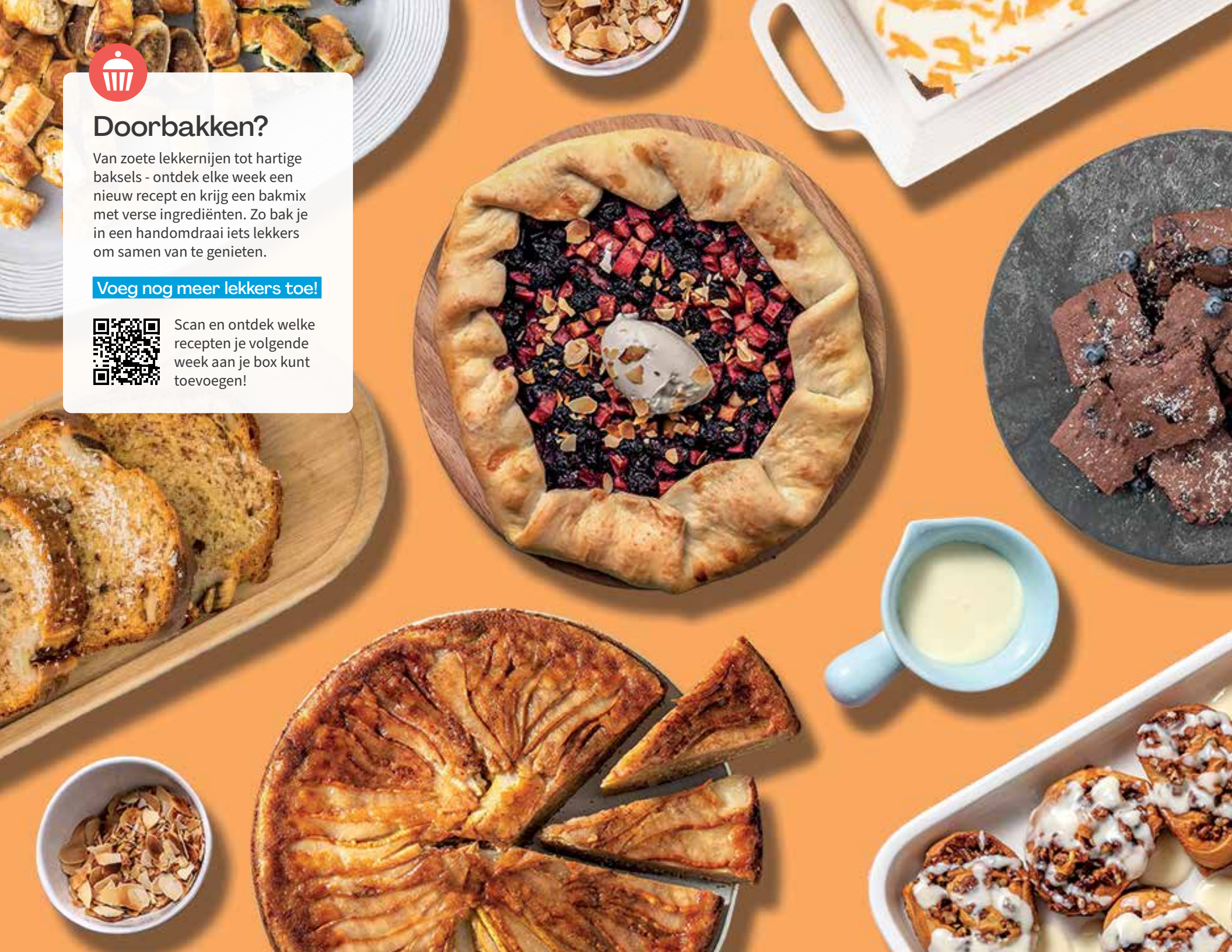
## Doorbakken?

Van zoete lekkernijen tot hartige baksels - ontdek elke week een nieuw recept en krijg een bakmix met verse ingrediënten. Zo bak je in een handomdraai iets lekkers om samen van te genieten.

**Voeg nog meer lekkers toe!**



Scan en ontdek welke recepten je volgende week aan je box kunt toevoegen!





# American pancakes met mascarpone

2 porties | met zelfgemaakte frambozensaus en honing

## Benodigdheden

Steeplan, serveerschaal, aluminiumfolie, garde, kleine kom, koekenpan, 2x kom

## Ingrediënten voor 2 personen

Tarwebloem (g)	150
Ei* (stuk(s))	2
Biologische karnemelk* (ml)	250
Frambozen* (g)	125
Aardbeienjam (g)	15
Bakpoeder (zakje(s))	½
Mascarpone* (g)	50
Citroen (stuk(s))	1
<b>Zelf toevoegen</b>	
Zonnebloemolie (el)	1
Zout (tl)	½
Kristalsuiker (el)	2
Honing (el)	1

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2706 / 647	686 / 164
Vetten (g)	24	6
Waarvan verzadigd (g)	9,9	2,5
Koolhydraten (g)	87	22
Waarvan suikers (g)	31,2	7,9
Vezels (g)	6	2
Eiwitten (g)	23	6
Zout (g)	3,2	0,8

## Allergenen

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

**Weekendrecept** Totale tijd: 15 min.



### 1. Voorbereiden

- Kluts de **eieren** in een kom. Voeg de **karnemelk** toe en klop alles luchtig met een garde (zie Tip).
- Weeg 150 g **bloem** af. Voeg de **bloem**, 1/2 zakje **bakpoeder**, 1/2 tl zout en 1 el suiker toe aan een andere kom.
- Pers de **citroen** uit boven een kleine kom.
- Spatel de opgeklopte **eieren** en **karnemelk** door het bloemmengsel. Voeg 1 el **citroensap** toe en meng goed door elkaar.

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

### 2. Bakken

- Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een grote koekenpan op middelhoog vuur.
- Schenk een soeplepel beslag in de pan (zie Tip). Bak de pannenkoek in ongeveer 2 minuten per kant bruin. Haal uit de pan en houd warm onder aluminiumfolie.
- Herhaal tot het beslag op is. Voeg indien nodig tussendoor extra zonnebloemolie toe aan de koekenpan.

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

### 3. Saus maken

- Voeg ondertussen de **jam** en **frambozen** toe aan een steeplan met 4 el water en 1 el suiker.
- Laat 2 - 3 minuten sudderen op middelhoog vuur, of tot er een stroperige saus ontstaat.

### 4. Serveren

- Stapel de pancakes op een serveerschaal en verdeel de frambozensaus erover.
- Serveer met de **mascarpone** en de **honing** (zie Tip).

**Tip:** Dit ontbijt is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Laat dan de honing en de mascarpone achterwege.

**Eet smakelijk!**



Tarwebloem



Ei



Karnemelk



Frambozen



Aardbeienjam



Bakpoeder



Mascarpone



Honing



Citroen

# Yoghurt-granola variaties

Met verse frambozen, blauwe bessen, mango en appel

## Ingrediënten voor 5 dagen ontbijten voor 2 personen

Biologische yoghurt Griekse stijl* (g)	1300
Granola (g)	500
Frambozen* (g)	125
Mango (stuk(s))	1
Appel (stuk(s))	2
Blauwe bessen* (g)	250

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g*
Energie (kJ/kcal)	694/ 166
Vetten (g)	9
Waarvan verzadigd (g)	3,6
Koolhydraten (g)	14
Waarvan suikers (g)	10,6
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	5
Zout (g)	0,2

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

## Allergenen

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

**Doordeweeks** Bereidingstijd per variatie: 5 min. | 5 dagen ontbijten voor 2 personen



### Goedemorgen!

Lekker makkelijk en snel ontbijten doordeweeks en toch boordevol variatie? Met onze Ontbijtbox kun je alle kanten op. Op deze receptkaart vind je 3 yoghurt-granola variaties met vers fruit. Zo kun je 5 dagen per week genieten van de volle smaak van yoghurt Griekse stijl, elke dag net even iets anders. Zie ook de tips om je yoghurtontbijt om te toveren tot smoothie of -bowl!

### Mango & blauwe bes

#### Variatie 1 (2 porties)

- Schil de **mango** en snijd het vruchtvlees in plakjes.
- Verdeel 130 g **yoghurt Griekse stijl** per persoon over diepe kommen.
- Top met 50 g **granola** per persoon.
- Garneer met ½ **mango** en 1 el **blauwe bessen** per persoon.

**Tip:** Probeer ook eens de smoothiebowl! Mix fruit en yoghurt met de blender of staafmixer tot een dikke smoothie. Bestrooi met een lepel granola en voeg naar smaak honing of agavesiroop toe.

### Appel & blauwe bes

#### Variatie 2 (4 porties)

- Verwijder het klokhuis van de **appel** en snijd ½ **appel** per persoon in dunne plakjes (zie Tip).
- Verdeel 130 g **yoghurt Griekse stijl** per persoon over diepe kommen.
- Top met 50 g **granola** per persoon.
- Garneer met de **appel** en 1½ el **blauwe bessen** per persoon.

**Tip:** Probeer ook eens met gekaramelliseerde appel! Bak de appel in een koekenpan met 1 el roomboter op in 4 - 5 minuten lichtbruin. Verhoog het vuur, voeg 1/2 el honing toe en karamelliseer de appel 1 - 2 minuten. Voeg eventueel een snufje kaneel toe.

### Framboos & blauwe bes

#### Variatie 3 (4 porties)

- Verdeel 130 g **yoghurt Griekse stijl** per persoon over diepe kommen.
- Top met 50 g **granola** per persoon.
- Garneer met 1 el **frambozen** en **blauwe bessen** per persoon.

**Tip:** Zin om af te wisselen met een roze smoothie? Mix fruit, yoghurt en 2 scheutjes melk met de blender of staafmixer tot een dikke smoothie. Voeg naar smaak granola, honing of agavesiroop toe.

**Eet smakelijk!**



# Carrot cake energieballetjes

met dadels, pecan- en pistachenoten

## Bakken

Bereidingstijd: 25 min.

## Benodigdheden

Kom, rasp, waterkoker, grote kom, steelpan, hittebestendige kom

## Ingrediënten

	+/- 16 stuks
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)	1684 / 403
Vetten (g)	21
Waarvan verzadigd (g)	5
Koolhydraten (g)	44
Waarvan suikers (g)	26
Vezels (g)	5
Eiwitten (g)	7
Zout (g)	0,3

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

Breng 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.*



### 2. Balletjes maken

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).

*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.*



### 3. Chocolade smelten

Breng in een kleine steelpan ruim water aan de kook. Voeg de **chocoladedruppels** toe aan een glazen (hittebestendige) kom die groter is dan de steelpan. 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).

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



### 4. Serveren

Serveer de energieballetjes op een serveerschotel (zie Tip).

*Tip: Bewaar de energieballetjes in een luchtdicht bewaarbakje in de koelkast. Zo zijn ze nog 3 dagen lekker!*

**Eet smakelijk!**





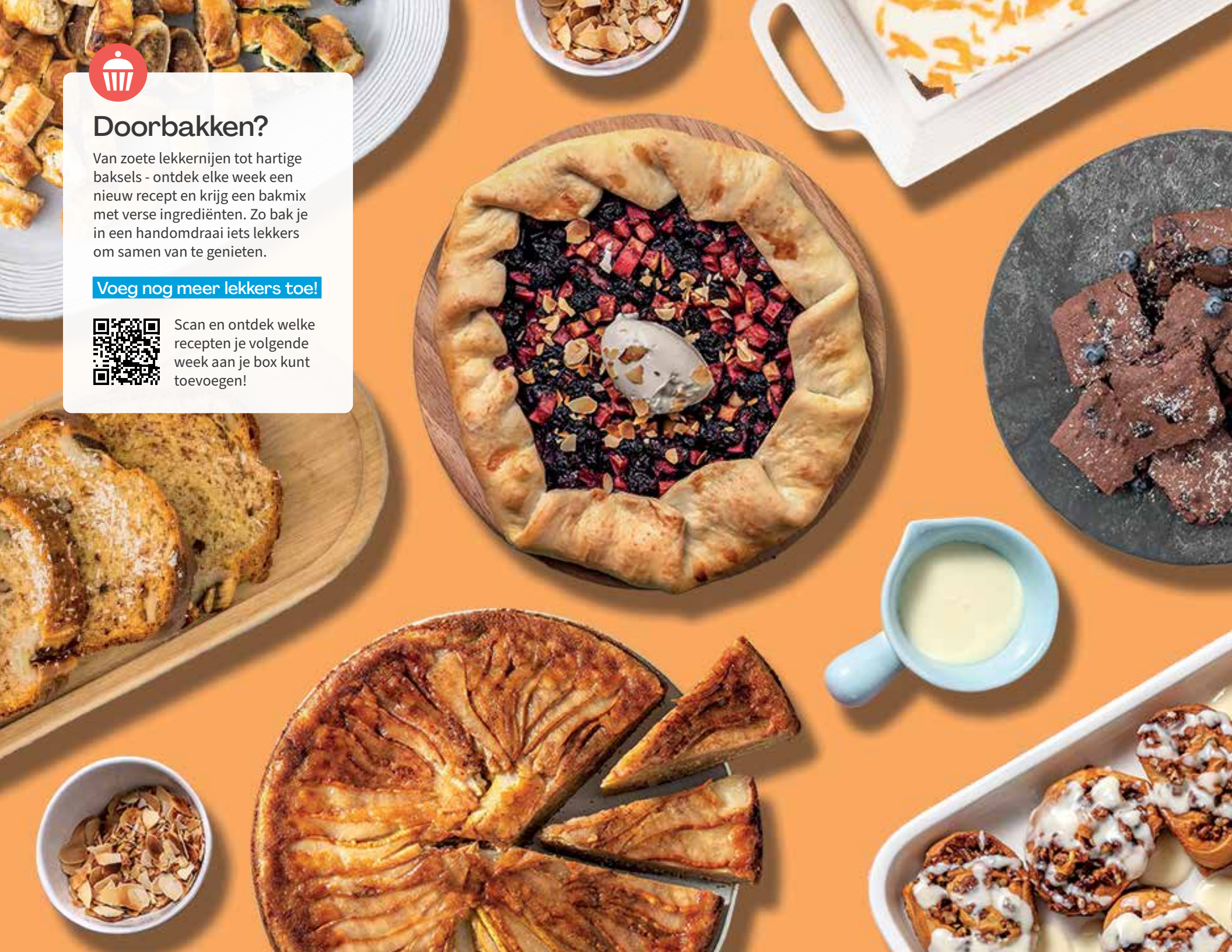
## Doorbakken?

Van zoete lekkernijen tot hartige baksels - ontdek elke week een nieuw recept en krijg een bakmix met verse ingrediënten. Zo bak je in een handomdraai iets lekkers om samen van te genieten.

**Voeg nog meer lekkers toe!**



Scan en ontdek welke recepten je volgende week aan je box kunt toevoegen!





# Moederdagcake met frambozen en mascarponecrème

Bak het zelf met verse ingrediënten

## Bakken

Totale tijd: 45 min.

Bereidingstijd: 15 min.

In de oven/afkoelen: 30 min.

## Benodigdheden

Taartblik met een doorsnede van 24 cm, mixer, 2x grote kom, serveerschaal, kleine kom, spatel

## Ingrediënten

	+/- 12 porties
Boerencakemix (g)	400
Mascarpone* (g)	50
Ei* (stuk(s))	4
Poedersuiker (g)	100
Roomboter* (g)	250
Frambozen* (g)	125
Citroen* (stuk(s))	1
Bosbessenjam (g)	75
<b>Zelf toevoegen</b>	
Water (el)	2
Zout (tl)	snufje
* in de koelkast bewaren	

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1461 / 349
Vetten (g)	20
Waarvan verzadigd (g)	12,1
Koolhydraten (g)	38
Waarvan suikers (g)	22,9
vezels (g)	1
Eiwitten (g)	4
Zout (g)	0,5

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden (hetelucht) of 200 graden (elektrisch).
- Haal de roomboter uit de koelkast. Snijd de roomboter in blokjes en laat op kamertemperatuur komen. Bewaar 50 g roomboter apart.
- Pers het sap van de **citroen**.
- Vet de taartvorm in.

**Tip 1:** Je kunt de jam ook toevoegen nadat de cake is gebakken, in plaats van het te mengen met het beslag.

**Tip 2:** Controleer na 40 minuten of de cake klaar is door er met een satéprikker in te prikken. Komt hij er schoon uit? Dan is de cake klaar.



### 2. Beslag maken

- Voeg de cakemix toe aan een grote kom. Kluts de **eieren** in een kleine kom.
- Voeg 200 g roomboter, een snufje zout, de geklutste **eieren** en het **citroensap** toe aan de cakemix en mix het geheel met een (hand)mixer tot een egaal beslag.
- Giet het beslag in de taartvorm. Voeg de **jam** toe en meng voorzichtig met een vork door het beslag (zie Tip 1).
- Zet de cake in het midden van de oven en bak 40 - 50 minuten (zie Tip 2). Haal uit de oven en laat de cake volledig afkoelen. Haal de cake vervolgens uit de vorm.



### 3. Glazuur maken

- Meng de **mascarpone** in een grote kom met de poedersuiker, de overige roomboter en het water. Roer in ongeveer 3 minuten goed door. Bewaar het glazuur in de koelkast tot de cake is afgekoeld.
- Spatel het glazuur op de bovenkant van de cake (zie Tip).

**Tip:** Heb je de jam bewaard? Snijd de cake dan horizontaal doormidden en smeer de jam op de onderste helft. Leg het bovenste stuk cake op de jam en spatel dan het glazuur op de cake.



### 4. Cake garneren

- Versier de cake met de frambozen: leg ze in de vorm van een hart op het glazuur.
- Serveer de cake op een serveerschaal.

**Eet smakelijk!**





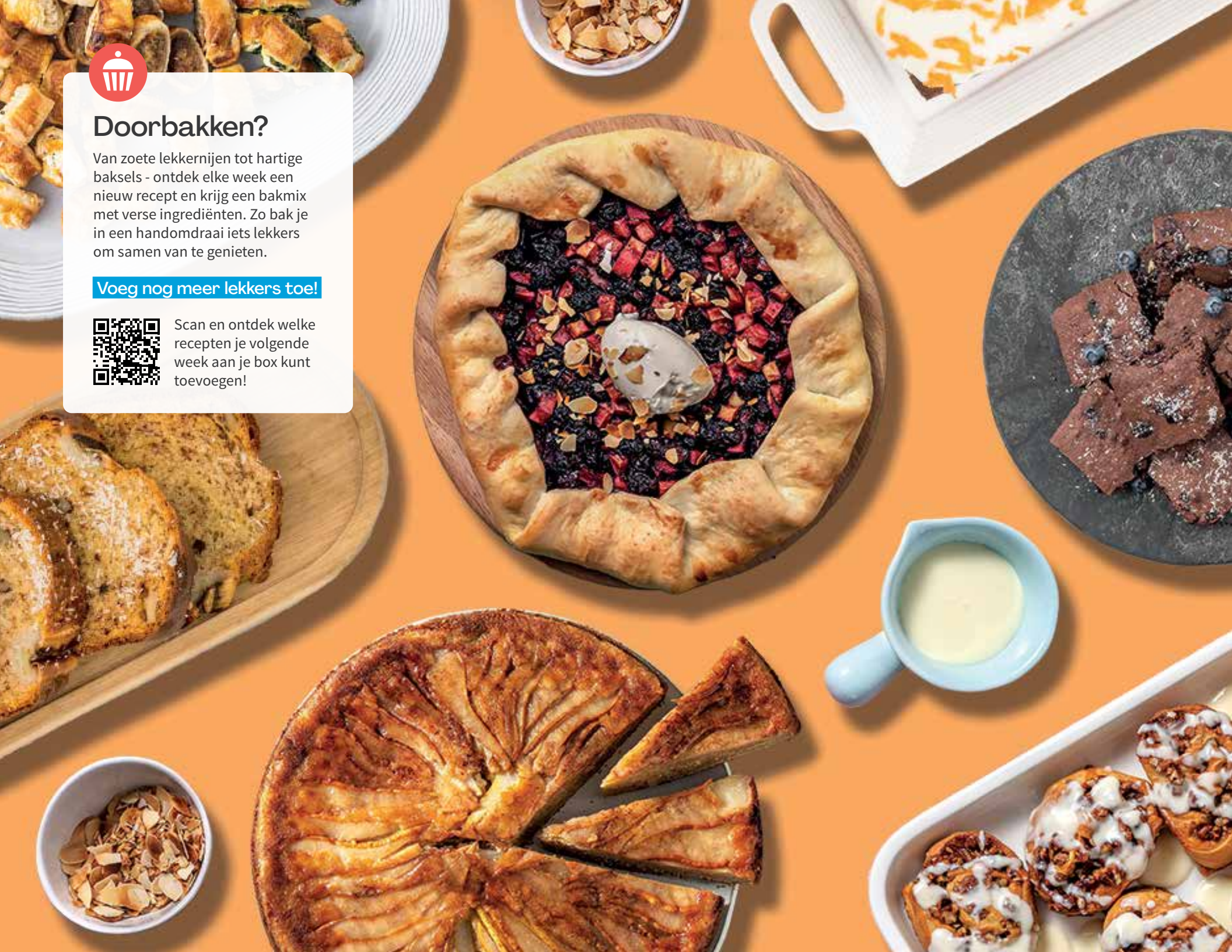
## Doorbakken?

Van zoete lekkernijen tot hartige baksels - ontdek elke week een nieuw recept en krijg een bakmix met verse ingrediënten. Zo bak je in een handomdraai iets lekkers om samen van te genieten.

**Voeg nog meer lekkers toe!**



Scan en ontdek welke recepten je volgende week aan je box kunt toevoegen!





## Smoothiebox

Begin de dag vol vitaminen!

**1** Pindakaas-banaan smoothiebowl met chiazaad en amandelschaafsel

**2** Mango-frambozensmoothie met kokosmelk en chiazaad

**3** Green booster smoothie met mango, komkommer en spinazie

## Pindakaas-banaan smoothiebowl

met chiazaad en amandelschaafsel

5 min.



### Benodigdheden

Hoge kom, staafmixer

### Ingrediënten voor 2 personen

Banaan* (stuk(s))	2
Biologische halfvolle melk* (ml)	200
Pindakaas (bakje(s))	3
Biologische volle yoghurt* (g)	100
Chiazaad (g)	10
Amandelschaafsel (g)	10

#### Zelf toevoegen

Honing	naar smaak
--------	------------

\* in de koelkast bewaren

### Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1736 / 415	556 / 133
Vetten (g)	21	7
waarvan verzadigd (g)	5,1	1,6
Koolhydraten (g)	38	12
waarvan suikers (g)	28,6	9,2
Vezels (g)	5	2
Eiwitten (g)	14	5
Zout (g)	0,3	0,1

### Allergenen

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

1. Snijd de **bananen** in plakken.
2. Mix de **bananen** met de **melk**, de **yoghurt** en de **pindakaas** in een blender of hoge kom met staafmixer, tot er een dikke smoothie ontstaat (zie Tip).
3. Houd je van zoet? Voeg dan wat honing toe naar smaak.
4. Verdeel de smoothie over kommen of diepe borden en garneer met het **chiazaad** en **amandelschaafsel**.

### Contact

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



# Mango-frambozensmoothie

met kokosmelk en chiazaad

5 min.



## Benodigheden

Staafmixer of blender, hoge kom, kleine kom

## Ingrediënten voor 2 personen

Kokosmelk (ml)	250
Frambozen* (g)	125
Mango* (stuk(s))	1
Limoen* (stuk(s))	½
Chiazaad (g)	10

### Zelf toevoegen

Honing	naar smaak
--------	------------

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1506/360	465/111
Vetten (g)	24	8
waarvan verzadigd (g)	19,9	6,1
Koolhydraten (g)	27	8
waarvan suikers (g)	21	6,5
Vezels (g)	6	2
Eiwitten (g)	4	1
Zout (g)	0,1	0

## Allergenen

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

1. Schil **1 mango** en snijd het vruchtvlees in kleine stukken (zie Tip). Pers een **½ limoen** uit boven een kleine kom.

**Tip:** *Is de mango nog niet rijp? Leg de mango dan in de papieren zak en vouw deze dicht. Laat 1 dag op kamertemperatuur rijpen.*

2. Mix de **mango** met 250 ml **kokosmelk**, **limoensap** en **frambozen** in een blender, of in een hoge kom met een staafmixer, tot een dikke smoothie.

3. Houd je van zoet? Voeg dan wat honing toe naar smaak.

4. Verdeeld de smoothie over de glazen. Garneer met het **chiazaad**.

# Green booster smoothie

met mango, komkommer en spinazie

5 min.



## Benodigheden

Staafmixer of blender, hoge kom

## Ingrediënten voor 2 personen

Kokosmelk (ml)	250
Banaan* (stuk(s))	2
Komkommer* (stuk(s))	1
Mango* (stuk(s))	1
Spinazie* (g)	100
Limoen* (stuk(s))	½

### Zelf toevoegen

Honing	naar smaak
--------	------------

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1883/450	374/89
Vetten (g)	24	5
waarvan verzadigd (g)	19,9	3,9
Koolhydraten (g)	49	10
waarvan suikers (g)	39,2	7,8
Vezels (g)	6	1
Eiwitten (g)	6	1
Zout (g)	0,1	0

1. Snijd de **komkommer** in kleine stukken. Pel **2 bananen** en snijd in stukken. Schil de **mango** en snijd het vruchtvlees in kleine stukken (zie Tip).

**Tip:** *Is de mango nog niet rijp? Leg de mango dan in een papieren zak en vouw deze dicht. Laat 1 dag rijpen op kamertemperatuur.*

2. Pers **½ limoen** uit boven de blender of een hoge kom. Voeg de **mango**, **banaan**, **spinazie**, **komkommer** en 250 ml **kokosmelk** toe. Pureer met de blender of een staafmixer tot een dikke smoothie.

3. Voeg naar smaak honing toe en mix de smoothie nog een keer kort.

4. Schenk de smoothie uit in 2 glazen.

Eet smakelijk!



# Aspergebox met gerookte zalm | 3-gangenmenu

4 porties | Aspergesoep, asperges met zalm en cheesecake-dessert

Totale tijd: 90 - 100 min.



Aardappelen



Slagroom



Verse dragon en bieslook



Olijfolie met citroen



Hollandaisesaus



Verse krulpeterselie



Nootmuskaat



Citroen cheesecake



Witte asperges



Sjalot



Biologisch wit rozenbroodje



Krieltjes



Ei



Ontbijtspek



Knoflookteen



Koudgerookte zalm



Wat vond je van dit recept?  
Scan de QR-code en laat het  
ons weten.



## 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.

## Benodigheden

Bakplaat met bakpapier, kom, grote pan of aspergepan, dunschiller, steelpan, schuimspaan, soeppan met deksel, staafmixer, koekenpan

## Ingrediënten voor 4 personen

Aardappelen (g)	500
Witte asperges* (g)	1500
Slagroom* (ml)	200
Sjalot (stuk(s))	1
Verse dragon en bieslook* (g)	10
Biologisch wit rozenbroodje* (stuk(s))	1
Olijfolie met citroen (ml)	8
Krieltjes (g)	1200
Hollandaisesaus* (g)	400
Ei* (stuk(s))	4
Verse krulpeterselie* (g)	20
Ontbijtspek* (plakje(s))	6
Nootmuskaat (mespuntje(s))	1
Knoflookteen (stuk(s))	2
Citroen cheesecake* (stuk(s))	4
Koudgerookte zalm* (g)	280
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	3
[Plant aardige] roomboter (el)	1½
[Zoutarm] groentebouillonblokjes (stuk(s))	1
Peper & zout	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	575 /138
Vetten (g)	8
Waarvan verzadigd (g)	2,8
Koolhydraten (g)	11
Waarvan suikers (g)	2,9
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	4
Zout (g)	0,3

## Allergenen

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



## 1. Soep | Voorbereiden

- Schil de **aardappelen** en snijd in kwarten. Snijd de **sjalot** en **knoflook** grof.
- Weeg 500 gram **asperges** af. Snijd de onderste 1 - 2 cm van de **asperges**. Schil de **asperges** met een dunschiller vanaf de kop naar beneden (zie Tip). De kop hoeft niet geschild te worden. Snijd de **asperges** in stukken van 4 cm.
- Verhit de roomboter in een soeppan met deksel op laag vuur en fruit de **sjalot** en **knoflook** 2 minuten.
- Voeg de **aardappelen** en **asperges** inclusief toppen toe. Bak al roerend 1 minuut.

**Tip:** Schil de asperges van het hoofdgerecht eventueel alvast mee, maar laat deze asperges heel.



## 4. Hoofdgerecht | Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Was de **krieltjes** en snijd in kwarten. Meng in een kom de **krieltjes** met 2 el olijfolie, peper en zout. Verdeel de **krieltjes** over een bakplaat met bakpapier. Bak 30 - 35 minuten in de oven, of tot ze goudbruin zijn. Schep halverwege om.
- Snijd de onderste 2 cm van de overige **asperges**. Schil de **asperges** met een dunschiller vanaf de kop naar beneden. De kop hoeft niet geschild te worden.
- Breng 2 liter water aan de kook in een grote pan met deksel of aspergepan.



## 2. Soep | Garnering

- Kook 1 liter water en voeg toe aan de pan. Verkruimel het bouillonblokjes erboven en kook, afgedekt, 10 - 12 minuten.
- Snijd het **ontbijtspek** in reepjes. Verhit een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur en bak het **ontbijtspek** in 3 - 4 minuten knapperig. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Snijd het **broodje** in blokjes van 1 cm. Verhit 1 el olijfolie in dezelfde koekenpan op hoog vuur en bak de **broodblokjes** in 6 minuten tot knapperige croutons.
- Snijd de **bieslook** en **dragon** fijn (zie Tip).

**Tip:** Wil je na het eten van de soep gelijk het hoofdgerecht serveren? Begin dan eerst met stap 4 en ga daarna pas verder met stap 3.



## 5. Hoofdgerecht | Koken en serveren

- Kook de **asperges** en het **ei** 7 minuten. Haal het **ei** uit de pan en kook de **asperges** nog 5 minuten. Laat het **ei** schrikken onder koud water.
- Verwarm de **hollandaisesaus** 1 - 2 minuten in een steelpan. Pel het **ei** en snijd doormidden. Snijd de **peterselie** fijn.
- Verdeel de **asperges** en de **krieltjes** over de borden. Leg de **zalm** en het **ei** op de **asperges**. Schenk de **hollandaisesaus** eroverheen. Garneer het gerecht met de **peterselie**.



## 3. Soep | Serveren

- Haal de soep van het vuur, schep de **aspergetoppen** uit de pan met een schuimspaan en bewaar apart.
- Voeg de **slagroom** toe en pureer de soep met een staafmixer glad.
- Rasp 1 mespuntje **nootmuskaat** boven de soep. Breng de soep op smaak met peper en zout. Warm de soep opnieuw kort op.
- Verdeel de soep over kommen of diepe borden. Leg de **aspergetoppen** in het midden en garneer met de **spekjes**, croutons en **verse dragon** en **bieslook**. Besprenkel met de **olijfolie met citroen** naar smaak.



## 6. Dessert | Serveren

- Server de **cheesecakes** als dessert.

## Eet smakelijk!



# Aspergebox met ham | 3-gangenmenu

4 porties | Aspergesoep, asperges met ham en cheesecake-dessert

Totale tijd: 90 - 100 min.



Aardappelen



Slagroom



Verse dragon en bieslook



Olijfolie met citroen



Hollandaisesaus



Verse krulpeterselie



Ontbijtspek



Knoflookteen



Witte asperges



Sjalot



Biologisch wit rozenbroodje



Krieltjes



Ei



Achterham



Nootmuskaat



Citroen cheesecake



Wat vond je van dit recept?  
Scan de QR-code en laat het  
ons weten.



## 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.

## Benodigheden

Bakplaat met bakpapier, kom, staafmixer, grote pan of aspergepan, dunschiller, steelpan, schuimspaan, soeppan met deksel, koekenpan

## Ingrediënten voor 4 personen

Aardappelen (g)	500
Witte asperges* (g)	1500
Slagroom* (ml)	200
Sjalot (stuk(s))	1
Verse dragon en bieslook* (g)	10
Biologisch wit rozenbroodje* (stuk(s))	1
Olijfolie met citroen (ml)	8
Krieltjes (g)	1200
Hollandaisesaus* (g)	400
Ei* (stuk(s))	4
Verse krulpeterselie* (g)	20
Achterham* (plakje(s))	16
Ontbijtspek* (plakje(s))	6
Nootmuskaat (mespuntje(s))	1
Knoflookteen (stuk(s))	2
Citroen cheesecake* (stuk(s))	4
<b>Zelf toevoegen</b>	
[Plantaardige] roomboter (el)	1½
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	1
Olijfolie (el)	3

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	558 / 133
Vetten (g)	8
Waarvan verzadigd (g)	2,8
Koolhydraten (g)	12
Waarvan suikers (g)	3
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	3
Zout (g)	0,4

## Allergenen

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



## 1. Soep | Vorbereiden

- Schil de **aardappelen** en snijd in kwarten. Snijd de **sjalot** en **knoflook** grof.
- Weeg 500 gram **asperges** af. Snijd de onderste 1 - 2 cm van de **asperges**. Schil de **asperges** met een dunschiller vanaf de kop naar beneden (zie Tip). De kop hoeft niet geschild te worden. Snijd de **asperges** in stukken van 4 cm.
- Verhit de roomboter in een soeppan met deksel op laag vuur en fruit de **sjalot** en **knoflook** 2 minuten.
- Voeg de **aardappelen** en **asperges** inclusief toppen toe. Bak al roerend 1 minuut.

**Tip:** Schil de asperges van het hoofdgerecht eventueel alvast mee, maar laat deze asperges heel.



## 4. Hoofdgerecht | Vorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Was de **krieltjes** en snijd in kwarten. Meng in een kom de **krieltjes** met 2 el olijfolie per persoon, peper en zout. Verdeel de **krieltjes** over een bakplaat met bakpapier. Bak 30 - 35 minuten in de oven, of tot ze goudbruin zijn. Schep halverwege om.
- Snijd de onderste 2 cm van de overige **asperges**. Schil de **asperges** met een dunschiller vanaf de kop naar beneden. De kop hoeft niet geschild te worden.
- Breng 2 liter water aan de kook in een grote pan met deksel of aspergepan.



## 2. Soep | Garnering

- Kook 1 liter water en voeg toe aan de pan. Verkruimel het bouillonblokje erboven en kook, afgedekt, 10 - 12 minuten.
- Snijd het **ontbijtspek** in reepjes. Verhit een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur en bak het **ontbijtspek** in 3 - 4 minuten knapperig. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Snijd het **broodje** in blokjes van 1 cm. Verhit 1 el olijfolie in dezelfde koekenpan op hoog vuur en bak de **broodblokjes** in 6 minuten tot knapperige croutons.
- Snijd de **bieslook** en **dragon** fijn (zie Tip).

**Tip:** Wil je na het eten van de soep gelijk het hoofdgerecht serveren? Begin dan eerst met stap 4 en ga daarna pas verder met stap 3.



## 5. Hoofdgerecht | Koken en serveren

- Kook de **asperges** en het **ei** 7 minuten. Haal het **ei** uit de pan en kook de **asperges** nog 5 minuten. Laat het **ei** schrikken onder koud water.
- Verwarm de **hollandaisesaus** 1 - 2 minuten in een steelpan. Pel het **ei** en snijd doormidden. Snijd de **peterselie** fijn.
- Verdeel de **asperges** en de **krieltjes** over de borden. Leg de **ham** en het **ei** op de **asperges**. Schenk de **hollandaisesaus** eroverheen. Garneer het gerecht met de **peterselie**.



## 3. Soep | Serveren

- Haal de soep van het vuur, schep de **aspergetoppen** uit de pan met een schuimspaan en bewaar apart.
- Voeg de **slagroom** toe en pureer de soep met een staafmixer glad.
- Rasp 1 mespuntje **nootmuskaat** boven de soep. Breng de soep op smaak met peper en zout. Warm de soep opnieuw kort op.
- Verdeel de soep over kommen of diepe borden. Leg de **aspergetoppen** in het midden en garneer met de **spekjes**, croutons en **verse dragon** en **bieslook**. Besprenkel met de **olijfolie met citroen** naar smaak.



## 6. Dessert | Serveren

- Server de **cheesecakes** als dessert.

## Eet smakelijk!



# Asperges met zalm en hollandaisesaus met krieltjes en gekookt eitje

Totale tijd: 40 min.

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, grote pan of aspergepan, steelpan, dunschiller of aspergeschiller

## Ingrediënten voor 2 personen

Witte asperges* (g)	500
Krieltjes (g)	600
Hollandaisesaus* (g)	200
Ei* (stuk(s))	2
Verse krulpeterselie* (g)	10
Koudgerookte zalm* (g)	160
Zelf toevoegen	
Peper en zout	naar smaak
Olijfolie (el)	2

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Perportie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4368/1044	543/130
Vetten (g)	69	9
Waarvan verzadigd (g)	16,2	2
Koolhydraten (g)	68	8
Waarvan suikers (g)	6,4	0,8
vezels (g)	14	2
Eiwitten (g)	35	4
Zout (g)	2,7	0,3

## Allergenen

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



### 1. Krieltjes bakken

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Was de **krieltjes** en snijd in kwarten.
- Meng in een kom 2 el olijfolie, peper en zout. Voeg de **krieltjes** toe en meng goed.
- Verdeel de **krieltjes** over een bakplaat met bakpapier. Bak 30 - 35 minuten in de oven, of tot ze goudbruin zijn. Schep halverwege om.

### 2. Asperges koken

- Kook 1 liter water in een aspergepan of een grote pan met deksel.
- Schil de **asperges** vanaf de kop naar beneden met een dunschiller of aspergeschiller (zie Tip). Verwijder de onderste 2 cm van de **asperges**.
- Kook de **asperges** 12 -15 minuten en giet vervolgens af. Kook de **eieren** de eerste 7 minuten met de **asperges** mee.
- Haal de **eieren** uit de pan en laat ze schrikken onder koud water.

**Tip:** Let op! Het topje van de asperge hoef je niet te schillen.

### 3. Garnering voorbereiden

- Verwarm de **hollandaisesaus** 1 - 2 minuten in een steelpan.
- Pel de **eieren** en snijd doormidden.
- Snijd de **peterselie** fijn.

### 4. Serveren

- Verdeel de **asperges** en de **krieltjes** over de borden.
- Leg de **gerookte zalm** en de **eieren** op de **asperges**.
- Schenk de **hollandaisesaus** over de **krieltjes** en garneer met de **peterselie**.

Eet smakelijk!



Witte asperges



Krieltjes



Hollandaisesaus



Ei



Verse krulpeterselie



Koudgerookte zalm





## Smaakt het naar meer?

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of bijgerecht: probeer ook de andere snelle recepten en zet in 5 tot 15 minuten iets lekkers voor twee op tafel.

**Voeg nog meer lekkers toe!**



Scan en ontdek welke snelle recepten je volgende week aan je box kunt toevoegen!



# Asperges met ham en hollandaisesaus met krieltjes en gekookt eitje

Totale tijd: 40 min.

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, grote pan of aspergepan, steelpan, dunschiller of aspergeschiller

## Ingrediënten voor 2 personen

Witte asperges* (g)	500
Krieltjes (g)	600
Hollandaisesaus* (g)	200
Ei* (stuk(s))	2
Verse krulpeterselie* (g)	10
Achterham* (plakje(s))	8
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	2
Peper en zout	naar smaak
* in de koelkast bewaren	

## Voedingswaarden

	Perportie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4012 /959	511 /122
Vetten (g)	62	8
Waarvan verzadigd (g)	15	1,9
Koolhydraten (g)	69	9
Waarvan suikers (g)	7,2	0,9
Vezels (g)	14	2
Eiwitten (g)	28	4
Zout (g)	2,9	0,4

## Allergenen

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



### 1. Krieltjes bakken

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Was de **krieltjes** en snijd in kwarten.
- Meng in een kom 2 el olijfolie, peper en zout. Voeg de **krieltjes** toe en meng goed.
- Verdeel de **krieltjes** over een bakplaat met bakpapier. Bak 30 - 35 minuten in de oven, of tot ze goudbruin zijn. Schep halverwege om.

### 2. Asperges koken

- Kook 1 liter water in een aspergepan of een grote pan met deksel.
- Schil de **asperges** vanaf de kop naar beneden met een dunschiller of aspergeschiller (zie Tip). Verwijder de onderste 2 cm van de **asperges**.
- Kook de **asperges** 12 -15 minuten en giet vervolgens af. Kook de **eieren** de eerste 7 minuten met de **asperges** mee.
- Haal de **eieren** uit de pan en laat ze schrikken onder koud water.

**Tip:** Let op! Het topje van de asperge hoeft je niet te schillen.

### 3. Garnering voorbereiden

- Verwarm de **hollandaisesaus** 1 - 2 minuten in een steelpan.
- Pel de **eieren** en snijd doormidden.
- Snijd de **peterselie** fijn.

### 4. Serveren

- Verdeel de **asperges** en de **krieltjes** over de borden.
- Leg de **ham** en de **eieren** op de **asperges**.
- Schenk de **hollandaisesaus** over de **krieltjes** en garneer met de **peterselie**.

Eet smakelijk!



Witte asperges



Krieltjes



Hollandaisesaus



Ei



Verse krulpeterselie



Achterham





## Smaakt het naar meer?

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of bijgerecht: probeer ook de andere snelle recepten en zet in 5 tot 15 minuten iets lekkers voor twee op tafel.

**Voeg nog meer lekkers toe!**



Scan en ontdek welke snelle recepten je volgende week aan je box kunt toevoegen!





# Loaded nacho's met zelfgemaakte guacamole

4 porties | met cheddar, jalapeño's en zure room

Totale tijd: 30 min.



Geraspte cheddar



Gesneden jalapeño's



Bosui



Avocado



Sjalot



Limoen



Tomaat



Knoflookteen



Biologische zure room



Sweet chili tortillachips



Wat vond je van dit recept?  
Scan de QR-code en laat het  
ons weten.



## 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.

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, grote kom

## Ingrediënten voor 4 personen

Geraspte cheddar* (g)	150
Gesneden jalapeño's (g)	60
Bosui* (bosje(s))	1
Avocado (stuk(s))	2
Sjalot (stuk(s))	1
Limoen (stuk(s))	1
Tomaat (stuk(s))	1
Knoflookteen (stuk(s))	1
Biologische zure room* (g)	100
Sweet chili tortillachips (g)	300
Zelf toevoegen	
Peper & zout	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	952 /228
Vetten (g)	14,4
Waarvan verzadigd (g)	4
Koolhydraten (g)	17,1
Waarvan suikers (g)	2,5
Vezels (g)	1,4
Eiwitten (g)	6
Zout (g)	0,7

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Snijd de **bosui** in fijne ringen.
- Verdeel de **tortillachips** over een bakplaat met bakpapier.
- Beleg de **chips** gelijkmatig met de **jalapeño's** en  $\frac{2}{3}$  van de **bosui**. Bestrooi tot slot met de **cheddar**.
- Bak 15 - 20 minuten, of tot de **kaas** is gesmolten.



### 3. Guacamole maken

- Prak het vruchtvlies 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.



### 2. Snijden

- Halveer de **avocado's** en verwijder de pit en schil (scan voor kooktips!). 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.
- Halveer de **limoen**.



Scan mij voor extra kooktips!



### 4. Serveren

- Haal de nacho's uit de oven en serveer direct op de bakplaat of in een serveerschaal.
- Schep de **zure room** in een schaalje.
- Garneer de nacho's met de overige **bosui** en serveer met de **zure room** en de guacamole.

Eet smakelijk!

# Pistache-chocoladekoekjes

met witte- en melkchocolade

## Bakken

Totale tijd: 90 min. - 30 min. bereiden •  
0 min. in de oven/afkoelen/rusten

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, grote kom, vershoudfolie, kleine steelpan, hittebestendige kom

## Ingrediënten

	+/- 18 stuks
Ei* (stuk(s))	1
Tarwebloem (g)	200
Roomboter* (g)	150
Melkchocoladedruppels (g)	100
Kristalsuiker (g)	100
Witte-chocoladedruppels (g)	100
Pistachenoten (g)	20

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2033 /486
Vetten (g)	29
Waarvan verzadigd (g)	17,3
Koolhydraten (g)	49
Waarvan suikers (g)	28,8
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	7
Zout (g)	0,4

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Scheid de dooier van het eiwit (zie Tip). Voeg de dooiers toe aan een grote kom.
- Meng de eierdooiers met de bloem, suiker en **roomboter** tot het deeg een korrelige structuur heeft.
- Kneed vervolgens tot een samenhangend geheel en maak er een bal van.
- Verpak het deeg in vershoudfolie en laat 30 minuten rusten in de koelkast.

**Tip:** Het eiwit heb je in dit recept niet meer nodig. Maak er een omelet van als gezonde lunch!



### 2. Koekjes maken

- Verwarm de oven voor op 175 graden.
- Strooi wat **bloem** over het werkblad of aanrecht en rol het deeg uit tot een dikte van ongeveer ½ cm.
- Snijd koekjes uit het deeg in de vorm van een hartje (zie Tip).
- Kneed het overige deeg opnieuw tot een bal, rol uit en herhaal tot al het deeg is gebruikt.

**Tip:** Knip een hartje uit bakpapier en gebruik dit als sjabloon om de hartjes mee uit te snijden.



### 3. Bakken

- Leg de koekjes op een bakplaat met bakpapier. Laat voldoende afstand tussen de koekjes. Bak 15 - 20 minuten in de oven (zie Tip).
- Hak ondertussen de **pistachenoten** fijn.
- Smelt de **chocoladedruppels** apart van elkaar au bain-marie (zie volgende stap).

**Tip:** Laat de koekjes volledig afkoelen voordat je ze gaat decoreren.



### 4. Decoreren

- Breng in een kleine steelpan een laagje water aan de kook. Voeg de **chocoladedruppels** toe aan een hittebestendige kom die groter is dan de pan. Plaats de kom op de pan en laat al roerend smelten.
- Dip de helft van de koekjes voor de helft in de **witte chocolade**. Besprenkel met een vork met de **melkchocolade**.
- Draai het bij de andere helft van de koekjes om: dippen in **melkchocolade** en decoreren met **witte chocolade**.
- Bestrooi de koekjes met de **pistachenoten** terwijl de **chocolade** nog zacht is.





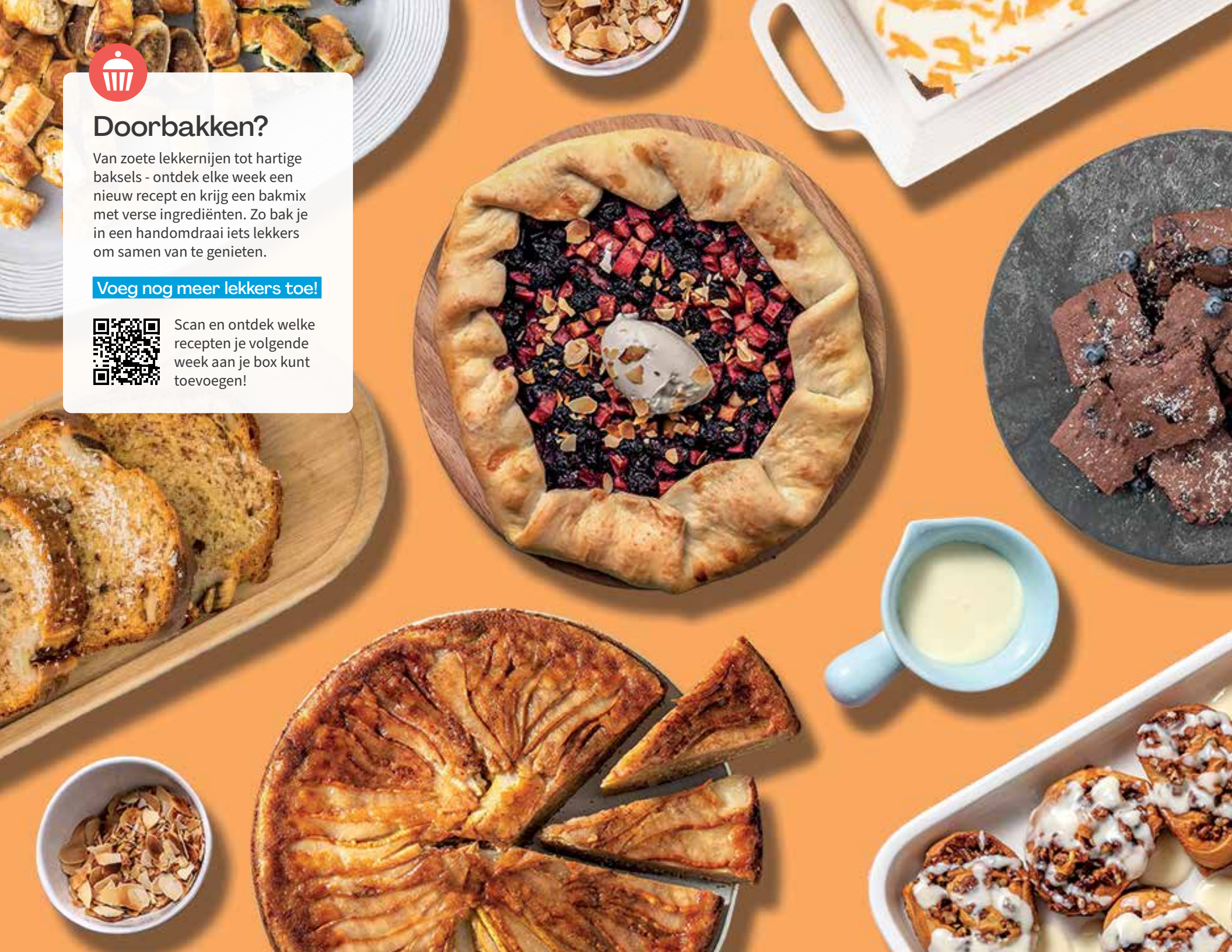
## Doorbakken?

Van zoete lekkernijen tot hartige baksels - ontdek elke week een nieuw recept en krijg een bakmix met verse ingrediënten. Zo bak je in een handomdraai iets lekkers om samen van te genieten.

**Voeg nog meer lekkers toe!**



Scan en ontdek welke recepten je volgende week aan je box kunt toevoegen!





# Verse Indiase dahlsoep met zelfgemaakt knoflookbrood

3 - 4 porties

## Benodigdheden

Kom, rasp, soeppan

## Ingrediënten

Witte demi-baguette (stuk(s))	2
Knoflookteen (stuk(s))	3
Verse bieslook* (g)	10
Parmigiano Reggiano DOP* (stuk(s))	1
Geraspte cheddar* (g)	50
Verse Indiase dahlsoep* (ml)	1000
<b>Zelf toevoegen</b>	
[Plantaarde] roomboter (g)	20
Extra vierge olijfolie (el)	4
Peper en zout	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	658 / 157
Vetten (g)	9
Waarvan verzadigd (g)	4,5
Koolhydraten (g)	15
Waarvan suikers (g)	1,5
Vezels (g)	3
Eiwitten (g)	5
Zout (g)	0,8

## Allergenen

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

**Veggie** Totale tijd: 20 min.



### 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Haal de roomboter uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen.
- Hak de **bieslook** fijn. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Rasp de **Parmigiano Reggiano** met een fijne rasp.

### 2. Knoflookboter maken

- Voeg de zachte roomboter toe aan een kom.
- Meng de roomboter met de extra vierge olijfolie, de **knoflook** en  $\frac{2}{3}$  van de **verse bieslook**.
- Breng op smaak met een flinke snuf zout.

### 3. Afbakken

- Snijd de **demi-baguettes** in schuine plakken, maar snijd de plakjes niet los van de onderkant.
- Besmeer de plakjes aan de binnenkant ruim met **knoflookboter**.
- Verdeel de **geraspte cheddar** en **Parmigiano Reggiano** in en over de **baguettes**. Bak 10 minuten in de oven, of tot de **kaas** goudbruin kleurt.

### 4. Soep opwarmen en serveren

- Verwarm ondertussen de **dahl** in een soeppan op middelhoog vuur.
- Leg het **knoflookbrood** op een serveerschotel en bestrooi met de overige **verse bieslook**.
- Verdeel de **dahl** over diepe borden.
- Breek het **brood** aan tafel in stukken. Serveer met de **dahl**.

Eet smakelijk!



Witte demi-baguette



Knoflookteen



Verse bieslook



Parmigiano Reggiano DOP



Geraspte cheddar



Verse Indiase dahlsoep





## Maaltijden voor elk moment

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of driegangendiner: onze **Extra recepten** zijn er voor elke gelegenheid. Lekker makkelijk!

[Ga naar je account en voeg na het kiezen van je menu nog meer lekkers toe.](#)





# Verse tomatensoep en avocadotoast met gepocheerd ei

## 2 porties

### Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, grote pan, steelpan met deksel, keukenpapier, schuimschaan, kleine kom, soeppan

### Ingrediënten

Witte demi-baguette (stuk(s))	2
Avocado (stuk(s))	2
Limoen* (stuk(s))	1
Verse bladpeterselie en koriander* (g)	10
Rode cherrytomaten (g)	125
Ei* (stuk(s))	4
Feta* (g)	50
Verse tomatensoep met basilicum* (ml)	1000
<b>Zelf toevoegen</b>	
Olijfolie (el)	1
Wittewijnazijn (el)	4
Peper en zout	naar smaak
* in de koelkast bewaren	

### Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4846 / 1158	463 / 111
Vetten (g)	69	7
Waarvan verzadigd (g)	14,1	1,3
Koolhydraten (g)	91	9
Waarvan suikers (g)	20,5	2,0
Vezels (g)	14	1
Eiwitten (g)	37	4
Zout (g)	7,3	0,7

### Allergenen

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

**Snelle recepten** Totale tijd: 15 min.



### 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Halveer de **baguette** in de lengte en besprenkel met de olijfolie. Leg de **baguette** op een bakplaat met bakpapier en rooster 5 - 7 minuten in de oven.
- Halveer de **avocado** en verwijder de pit en schil. Prak in een kleine kom het vrucht vlees fijn. Pers ½ **limoen** erboven uit. Breng op smaak met peper en zout en meng door.
- Snijd de andere helft van de **limoen** in partjes en halveer de **tomaten**.



Witte demi-baguette



Avocado



Limoen



Verse bladpeterselie en koriander



Rode cherrytomaten



Ei



Feta



Verse tomatensoep met basilicum

### 2. Eieren koken

In deze stap vind je een makkelijke bereiding van de eieren. Lijkt het je leuk om de eieren te pocheren? Volg dan de bereidingswijze in de volgende stap.

- Zorg dat de **eieren** net onder water staan in een steelpan met deksel.
- Breng het water aan de kook en kook de **eieren**, afgedekt, in 5 - 7 minuten hard. Pel de **eieren** en snijd ze doormidden.
- Ga verder met stap 4.

### 3. Eieren pocheren

- Breng een grote pan met water aan de kook. Voeg de wittewijnazijn toe aan het water zodra het kookt.
- Breek elk **ei** in een klein glas. Roer het water, zodat er een draaikolk in de pan ontstaat.
- Laat de **eieren** voorzichtig één voor één in het midden van de draaikolk vallen en verlaag het vuur.
- Kook 2 - 3 minuten, of tot het eiwit volledig gaar en stevig is. Gebruik een schuimschaan om elk **ei** voorzichtig uit de pan te halen en leg het op een bord met keukenpapier.

### 4. Soep opwarmen en serveren

- Verwarm ondertussen de **tomatensoep** in een soeppan op middelhoog vuur.
- Verdeel de toast over de borden. Verdeel het avocadomengsel over de toast. Beleg met de **tomaten** en **eieren**.
- Verkruimel de **feta** en snijd de **verse kruiden** fijn. Verdeel de **feta** en **verse kruiden** over de toast.
- Verdeel de **tomatensoep** over diepe borden. Serveer met de avocadotoast en de **limoenpartjes**.





## Smaakt het naar meer?

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of bijgerecht: probeer ook de andere snelle recepten en zet in 5 tot 15 minuten iets lekkers voor twee op tafel.

**Voeg nog meer lekkers toe!**



Scan en ontdek welke snelle recepten je volgende week aan je box kunt toevoegen!





# Verse tomatensoep met gehaktballetjes en baguette caprese

2 porties

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, saladekom, soeppan

## Ingrediënten

Mozzarella* (bol(len))	2
Tomaat (stuk(s))	4
Vers basilicum* (g)	10
Witte demi-baguette (stuk(s))	2
Rucola en veldsla* (g)	40
Pesto genovese* (g)	40
Balsamicocrème (ml)	8
Verse tomatensoep met gehaktballetjes* (ml)	1000
<b>Zelf toevoegen</b>	
Extra vierge olijfolie (el)	1
Wittewijnazijn (tl)	1
Peper en zout	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	521 / 125
Vetten (g)	7
Waarvan verzadigd (g)	2,8
Koolhydraten (g)	10
Waarvan suikers (g)	2,6
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	5
Zout (g)	0,8

## Allergenen

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

Totale tijd: 10 min.



### 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Scheur de **mozzarella** in stukken en snijd de **tomaat** in plakken.
- Snijd het **basilicum** in reepjes.

### 2. Afbakken

- Bak de **demi-baguette** 6 minuten in de oven.
- Meng ondertussen in een saladekom per persoon: ½ el extra vierge olijfolie en 1 tl wittewijnazijn.
- Voeg de **slamix** toe en meng met de dressing. Breng op smaak met peper en zout.

### 3. Broodje beleggen

- Snijd de **baguette** open en besmeer met de **groene pesto**.
- Beleg vervolgens met de salade, **tomaat**, **mozzarella** en het **verse basilicum**.
- Besprenkel met de **balsamicocrème** en ½ el extra vierge olijfolie per persoon.
- Breng op smaak met peper en zout.

### 4. Soep opwarmen en serveren

- Verwarm ondertussen de **tomatensoep** in een soeppan op middelhoog vuur.
- Verdeel de **tomatensoep** over diepe borden.
- Serveer met de **baguette** caprese.

**Eet smakelijk!**



Mozzarella



Tomaat



Vers basilicum



Witte demi-baguette



Rucola en veldsla



Pesto genovese



Balsamicocrème



Verse tomatensoep met gehaktballetjes





## Smaakt het naar meer?

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of bijgerecht: probeer ook de andere snelle recepten en zet in 5 tot 15 minuten iets lekkers voor twee op tafel.

**Voeg nog meer lekkers toe!**



Scan en ontdek welke snelle recepten je volgende week aan je box kunt toevoegen!





# Crudités met twee zelfgemaakte dips

4 porties | met hummus en tzatziki

## Benodigdheden

Kom, vergiet, rasp, hoge kom, staafmixer

## Ingrediënten

Kikkererwten (pak(ken))	1
Tahin* (g)	35
Citroen* (stuk(s))	1
Gemalen komijnzaad (zakje(s))	½
Knoflookteen (stuk(s))	1
Yoghurt Griekse stijl* (g)	150
Verse bieslook* (g)	10
Komkommer* (stuk(s))	1
Snoeptomaatjes* (g)	500
Paprika* (stuk(s))	1
Snack wortelen* (g)	500
Piri-pirikruiden (tl)	3
<b>Zelf toevoegen</b>	
Extra vierge olijfolie (el)	2½
Peper en zout	naar smaak
* in de koelkast bewaren	

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	255/61
Vetten (g)	3
Waarvan verzadigd (g)	0,8
Koolhydraten (g)	5
Waarvan suikers (g)	2,7
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	2
Zout (g)	0,1

## Allergenen

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

Totale tijd: 15 min.



### 1. Hummus bereiden

- Pel de **knoflookteen**. Pers ½ **citroen** uit boven een hoge kom of keukenmachine.
- Voeg de **kikkererwten**, **knoflookteen**, **tahin**, 2 el extra vierge olijfolie, **piri-piri kruiden** (let op: pittig! Gebruik naar smaak), ½ zakje **gemalen komijn**, peper en zout toe aan de hoge kom of keukenmachine.
- Pureer in 4 - 5 minuten tot een romige hummus in de keukenmachine of met een staafmixer (zie Tip).

**Tip:** Blijft de textuur van de hummus korrelig? Voeg 2 el water toe en pureer nog 3 - 4 minuten.

### 2. Tzatziki bereiden

- Snijd de **bieslook** fijn. Rasp ½ **komkommer** met een grove rasp. Laat de geraspte **komkommer** uitlekken in een vergiet en druk met de bolle kant van een lepel het vocht er zoveel mogelijk uit.
- Voeg de **Griekse yoghurt**, de geraspte **komkommer** en de **bieslook** toe aan een kom. Pers ½ **citroen** uit boven de kom.
- Meng de **tzatziki** en breng op smaak met peper en zout.

### 3. Snijden

- Snijd de **komkommer** in de lengte door de helft en snijd vervolgens in reepjes.
- Snijd de **paprika** in dunne reepjes.
- Halveer de **snoeptomaatjes**.
- Snijd eventueel de grotere **snackwortelen** doormidden.

### 4. Serveren

- Schep de dips eventueel over in leuke kommen.
- Besprenkel beide dips met 1 tl extra vierge olijfolie.
- Verdeel de **groenten** over een serveerschaal en serveer met de dips.

Eet smakelijk!



Kikkererwten



Tahin



Citroen



Gemalen komijnzaad



Knoflookteen



Yoghurt Griekse stijl



Verse bieslook



Komkommer



Snoeptomaatjes



Paprika



Snack wortelen



Piri-pirikruiden





## Maaltijden voor elk moment

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of driegangendiner: onze **Extra recepten** zijn er voor elke gelegenheid. Lekker makkelijk!

[Ga naar je account en voeg na het kiezen van je menu nog meer lekkers toe.](#)





# Witte-aspergesoep

4 porties | met hartvormig broodje

## Benodigdheden

Dunschiller, schuimschaan, soeppan met deksel, staafmixer

## Ingrediënten

Aardappelen (g)	500
Witte asperges* (g)	500
Slagroom* (ml)	200
Sjalot (stuk(s))	1
Verse dragon en bieslook* (g)	10
Olijfolie met citroen (ml)	8
Nootmuskaat (mespuntje(s))	1
Knoflookteen (stuk(s))	2
Seizoensbroodje* (stuk(s))	2
<b>Zelf toevoegen</b>	
[Plantaar]de roomboter (el)	1½
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	1
Peper en zout	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Perportie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3473 / 830	481 / 115
Vetten (g)	46	6
Waarvan verzadigd (g)	25,2	3,5
Koolhydraten (g)	85	12
Waarvan suikers (g)	8,1	1,1
Vezels (g)	20	3
Eiwitten (g)	17	2
Zout (g)	1,8	0,3

## Allergenen

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

Totale tijd: 35 min.



### 1. Voorbereiden

- Schil de **aardappelen** en snijd in kwarten.
- Snijd de **sjalot** en **knoflook** grof.
- Snijd het harde gedeelte (1 - 2 cm) aan de onderkant van de **asperges** weg. Snijd de topjes eraf en bewaar apart.
- Schil de **asperges** zorgvuldig met een dunschiller en snijd in stukken van 4 cm.

### 2. Soep koken

- Kook 1200 ml water in de waterkoker.
- Verhit ondertussen 1 ½ el roomboter in een soeppan met deksel en fruit de **sjalot** en **knoflook** 2 minuten op laag vuur.
- Voeg de **aardappelen** en **asperges** met topjes toe. Bak al roerend 1 minuut.
- Voeg het water toe aan de soeppan. Verkruiem het bouillonblokje erboven en kook, afgedekt, 10 - 12 minuten (zie Tip).

**Tip:** Heb je meer tijd? Maak zelf een aspergebouillon! Kook de aspergeschillen en wegsnijdsels 30 minuten in 1500 ml water met een grote snuf zout. Zeef de aspergeresten eruit en gebruik in plaats van het water met bouillonblokje.

### 3. Garnering maken

- Verwarm de oven voor op 180 graden en bak het **brood** 5 - 6 minuten.
- Snijd de **bieslook** en **dragon** fijn.
- Haal de soep van het vuur. Schep de **aspergetopjes** met een schuimschaan uit de pan en leg apart.
- Voeg de **slagroom** toe en pureer de soep met een staafmixer tot een glad geheel.

### 4. Serveren

- Rasp 1 mespuntje **nootmuskaat**. Breng de soep op smaak met peper, zout en de **nootmuskaat**.
- Warm de soep in 1 minuut opnieuw op.
- Serveer de soep in diepe kommen. Leg de **aspergetopjes** in het midden van de soep. Besprenkel met de olijfolie met **citroen** naar smaak en garneer met de **verse kruiden**. Serveer het **brood** eraast.

**Eet smakelijk!**



Aardappelen



Witte asperges



Slagroom



Sjalot



Verse dragon en bieslook



Olijfolie met citroen



Nootmuskaat



Knoflookteen



Seizoensbroodje





## Maaltijden voor elk moment

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of driegangendiner: onze **Extra recepten** zijn er voor elke gelegenheid. Lekker makkelijk!

[Ga naar je account en voeg na het kiezen van je menu nog meer lekkers toe.](#)





# Hartvormige pizza met serranoham

2 porties | met burrata en vers basilicum

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom

## Ingrediënten

Passata (g)	200
Italiaanse kruiden (zakje(s))	1
Serranoham* (g)	40
Burrata* (bol(len))	1
Pizzabodem* (stuk(s))	2
Vers basilicum* (g)	5
Pesto genovese* (g)	60

### Zelf toevoegen

Extra vierge olijfolie	naar smaak
Peper en zout	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3805 / 909	810 / 193
Vetten (g)	43	9
Waarvan verzadigd (g)	10,4	2,2
Koolhydraten (g)	95	20
Waarvan suikers (g)	9,5	2
vezels (g)	7	1
Eiwitten (g)	33	7
Zout (g)	4	0,8

## Allergenen

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

Totale tijd: 20 min.



### 1. Tomatensaus maken

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Meng de **passata** en de **Italiaanse kruiden** in een kom.
- Breng op smaak met peper en zout.

### 2. Hartpizza maken

- Leg de **pizzabodem** op een bakplaat met bakpapier.
- Snijd het deeg 10 cm van de bovenkant naar het midden in en vouw de bovenkant om, zodat er een hart ontstaat. Vouw de onderkant van het deeg om een hart te vormen.
- Verdeel de tomatensaus over de twee **pizzabodems**.
- Bak de pizza's 13 - 15 minuten in de oven.

**Tip:** Als je tijd wilt besparen, kun je het deeg ook in een ronde vorm laten.

### 3. Scheuren

- Scheur de **serranoham** en het **basilicum** in stukjes.

### 4. Serveren

- Serveer de pizza's op borden en verdeel de **burrata** eroverheen.
- Bestrooi met de **serranoham** en **basilicum**.
- Besprenkel met de **pesto** en extra vierge olijfolie naar smaak.
- Breng op smaak met peper.

Eet smakelijk!



Passata



Italiaanse kruiden



Serranoham



Burrata



Pizzabodem



Vers basilicum



Pesto genovese





## Maaltijden voor elk moment

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of driegangendiner: onze **Extra recepten** zijn er voor elke gelegenheid. Lekker makkelijk!

[Ga naar je account en voeg na het kiezen van je menu nog meer lekkers toe.](#)





# Eggs Benedict met spinazie en ontbijtspek

2 porties | met briochebrood en hollandaisesaus

## Benodigdheden

Grote pan, steelpan met deksel, keukenpapier, steelpan, schuimschaan, koekenpan, garde

## Ingrediënten

Ei* (stuk(s))	4
Hollandaisesaus* (g)	100
Briochebroodje (stuk(s))	2
Spinazie* (g)	100
Ontbijtspek* (plakje(s))	6
<b>Zelf toevoegen</b>	
Zonnebloemolie (el)	1
Wittewijnazijn (el)	4
Peper en zout	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3038 / 726	847 / 203
Vetten (g)	50	14
Waarvan verzadigd (g)	13,5	3,8
Koolhydraten (g)	39	11
Waarvan suikers (g)	5,5	1,5
vezels (g)	4	1
Eiwitten (g)	29	8
Zout (g)	2,6	0,7

## Allergenen

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

Totale tijd: 10 min.



### 1. Eieren koken

In deze stap vind je een makkelijke bereiding van de **eieren**. Lijkt het je leuk om de **eieren** te pocheren? Volg dan de bereidingswijze in de volgende stap.

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Zorg dat de **eieren** net onder water staan in een steelpan met deksel.
- Breng het water aan de kook en kook de **eieren**, afgedekt, in 6 - 8 minuten hard (zie Tip).
- Pel de **eieren** en snijd ze doormidden.
- Ga verder met stap 3.

**Tip:** Kook de eieren 6 minuten voor een zachtgekookt ei. Wil je een hardgekookt ei? Kook het dan 10 minuten.

### 2. Eieren pocheren

- Verwarm de oven voor op 180 graden en breng een grote pan met water aan de kook. Voeg 4 el azijn toe aan het water zodra het kookt.
- Breek elk **ei** in een klein glas. Draai met een garde het water in de pan rond zodat er een draaikolk in de pan ontstaat. Laat de **eieren** voorzichtig één voor één in het midden van de draaikolk vallen en zet het vuur laag. Kook tot het eiwit volledig gaar en stevig is. Dit duurt ongeveer 2 - 3 minuten (zie Tip).
- Gebruik een schuimschaan om elk **ei** voorzichtig uit de pan te halen en leg het op een bord met keukenpapier om uit te lekken.

**Tip:** Het eigeel blijft op deze manier vloeibaar. Heb je liever een iets steviger eigeel? Kook dan 1 minuut langer.

### 3. Spinazie roerbakken

- Verwarm ondertussen 1 el 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 totdat deze begint te slinken. Haal vervolgens uit de pan en bewaar apart.
- Voeg het **ontbijtspek** toe aan dezelfde pan en bak in 4 - 5 minuten knapperig.
- Verwarm de **hollandaisesaus** 1 - 2 minuten in een steelpan. Bak de **bricchebroodjes** 3 - 4 minuten in de voorverwarmde oven.

### 4. Serveren

- Snijd de **bricchebroodjes** open.
- Verdeel de **spinazie** en het **ontbijtspek** over de halve **broodjes**.
- Leg de **eieren** erop en verdeel de **hollandaisesaus** eroverheen.

Eet smakelijk!



Ei



Hollandaisesaus



Briochebroodje



Spinazie



Ontbijtspek





## Maaltijden voor elk moment

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of driegangendiner: onze **Extra recepten** zijn er voor elke gelegenheid. Lekker makkelijk!

[Ga naar je account en voeg na het kiezen van je menu nog meer lekkers toe.](#)





# American pancakes met mascarpone met zelfgemaakte frambozensaus en honing

## Benodigdheden

Steeppan, serveerschaal, aluminiumfolie, garde, kleine kom, koekenpan, 2x kom

## Ingrediënten voor 2 personen

Tarwebloem (g)	150
Ei* (stuk(s))	2
Biologische karnemelk* (ml)	200
Frambozen* (g)	125
Aardbeiensaus (g)	15
Bakpoeder (g)	8
Mascarpone* (g)	50
Citroen (stuk(s))	1
Zelf toevoegen	
Zonnebloemolie (el)	1
Zout (tl)	½
Kristalsuiker (el)	2
Honing (el)	1

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2705 / 646	686 / 164
Vetten (g)	24	6
Waarvan verzadigd (g)	10,0	2,5
Koolhydraten (g)	87	22
Waarvan suikers (g)	31,1	7,9
Vezels (g)	6	2
Eiwitten (g)	23	6
Zout (g)	3,2	0,8

## Allergenen

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

**Snelle recepten** Totale tijd: 15 min.



### 1. Voorbereiden

Kluts de **eieren** in een kom. Voeg de **karnemelk** toe en klop alles luchtig met een garde (zie Tip). Weeg 150 g **bloem** af. Voeg de aangegeven hoeveelheid **bakpoeder**, de bloem, 1/2 tl zout en 1 el suiker toe aan een andere kom. Pers de **citroen** uit boven een kleine kom. Spatel de opgeklopte **eieren** en **karnemelk** door het bloemmengsel. Voeg 1 el **citroensap** toe en meng goed door elkaar.

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

### 2. Bakken

Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een grote koekenpan op middelhoog vuur. Schenk een soeplepel beslag in de pan (zie Tip). Bak de pannenkoek in ongeveer 2 minuten per kant bruin. Haal uit de pan en houd warm onder aluminiumfolie. Herhaal tot het beslag op is. Voeg indien nodig tussendoor extra zonnebloemolie toe aan de koekenpan.

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

### 3. Saus maken

Voeg ondertussen de **aardbeiensaus** en **frambozen** toe aan een steeppan op middelhoog vuur met 4 el water en 1 el suiker. Laat 2 - 3 minuten sudderen, of tot er een stroperige saus ontstaat.

### 4. Serveren

Stapel de pancakes op een serveerschaal en verdeel de frambozensaus erover. Serveer met de **mascarpone** en de **honing** (zie Tip).

**Tip:** Dit ontbijt is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Laat dan de honing en de mascarpone achterwege.

**Eet smakelijk!**



Tarwebloem



Ei



Karnemelk



Frambozen



Aardbeiensaus



Bakpoeder



Mascarpone



Honing



Citroen





## Smaakt het naar meer?

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of bijgerecht: probeer ook de andere snelle recepten en zet in 5 tot 15 minuten iets lekkers voor twee op tafel.

**Voeg nog meer lekkers toe!**



Scan en ontdek welke snelle recepten je volgende week aan je box kunt toevoegen!





# Mango smoothiebowl met verse blauwe bessen en kokosmelk met passievrucht, kokosrasp en chiazaad

## Benodigdheden

Blender of hoge kom met staafmixer

## Ingrediënten voor 2 personen

Blauwe bessen* (g)	125
Passievrucht (stuk(s))	1
Kokosmelk (ml)	250
Kokosrasp (g)	10
Chiazaad (g)	10
Mango (stuk(s))	2
Yoghurt Griekse stijl* (g)	150
* in de koelkast bewaren	

## Voedingswaarden

	Perportie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2422 /579	466 /111
Vetten (g)	35	7
Waarvan verzadigd (g)	27,4	5,3
Koolhydraten (g)	50	10
Waarvan suikers (g)	44,4	8,5
Vezels (g)	9	2
Eiwitten (g)	9	2
Zout (g)	0,2	0,1

## Allergenen

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

**Snelle recepten** Totale tijd: 10 min.



### 1. Snijden

Schil de **mango** en snijd het vruchtvlees klein. Halveer de **passievrucht**.

### 2. Mixen

Weeg de **kokosmelk** af. Mix de **mango** met de **kokosmelk** en **yoghurt** in een blender of hoge kom met staafmixer tot een dikke smoothie (zie Tip).

*Tip: Heb je liever een iets dikkere smoothie? Voeg eventueel een beetje havermout of extra fruit toe!*

### 3. Op smaak brengen

Houd je van zoet? Voeg dan wat honing toe naar smaak.

### 4. Serveren

Verdeel de smoothie over diepe borden of kommen. Leg de **passievrucht** erop. Garneer met het **chiazaad**, de **kokosrasp** en de **blauwe bessen**.

**Eet smakelijk!**



Blauwe bessen



Passievrucht



Kokosmelk



Kokosrasp



Chiazaad



Mango



Yoghurt Griekse stijl





## Smaakt het naar meer?

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of bijgerecht: probeer ook de andere snelle recepten en zet in 5 tot 15 minuten iets lekkers voor twee op tafel.

**Voeg nog meer lekkers toe!**



Scan en ontdek welke snelle recepten je volgende week aan je box kunt toevoegen!





# Pulled chicken wrap

## met koolsalade en cherrytomaten

### Benodigdheden

Aluminiumfolie, saladekom, koekenpan

### Uit jouw keukenkastje

Zonnebloemolie, mosterd, bruine basterdsuiker, wittewijnazijn, peper en zout

### Ingrediënten voor 2 personen

Pulled chicken* (g)	200
Rodekool, witte kool en wortel* (g)	200
Rode cherrytomaten (g)	125
Smokey tomatenketchup* (g)	60
Mayonaise* (g)	50
Witte tortilla (stuk(s))	4
BBQ rub (zakje(s))	½

#### Zelf toevoegen

Zonnebloemolie (el)	1
Mosterd (tl)	2
Bruine basterdsuiker (tl)	2
Wittewijnazijn (tl)	2

Peper & zout naar smaak

\* in de koelkast bewaren

### Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3075 / 735	733 / 175
Vetten (g)	40	10
Waarvan verzadigd (g)	6,5	1,5
Koolhydraten (g)	60	14
Waarvan suikers (g)	16,6	4,0
Vezels (g)	8	2
Eiwitten (g)	29	7
Zout (g)	2,7	0,7

### Allergenen

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

**Snelle recepten** Totale tijd: 10 min.



#### 1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 180 graden. Halveer de **cherrytomaten**.

#### 2. Verwarmen

Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de **pulled chicken** toe en ½ zakje **BBQ-rub** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en bak 1 - 2 minuten. Voeg de **smokey ketchup**, mosterd en bruine suiker toe aan de koekenpan en verwarm al roerend 1 - 2 minuten.

#### 3. Salade aanmaken

Verpak ondertussen de **tortilla's** in aluminiumfolie en verwarm 3 - 4 minuten in de oven. Meng in een saladekom de **mayonaise** met 2 tl wittewijnazijn en breng op smaak met peper en zout. Meng de **rodekool**, **witte kool en wortel** door de dressing.

#### 4. Serveren

Verdeel de koolsalade over de **tortilla's** en leg de **pulled chicken** erop. Garneer met de **cherrytomaten**.

**Eet smakelijk!**



Pulled chicken



Rodekool, witte kool en wortel



Rode cherrytomaten



Smokey tomatenketchup



Mayonaise



Witte tortilla



BBQ rub





## Smaakt het naar meer?

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of bijgerecht: probeer ook de andere snelle recepten en zet in 5 tot 15 minuten iets lekkers voor twee op tafel.

**Voeg nog meer lekkers toe!**



Scan en ontdek welke snelle recepten je volgende week aan je box kunt toevoegen!





# Flammkuchen met spek, rode ui en zure room met rucolatopping

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, peper en zout

## Uit jouw keukenkastje

## Ingrediënten voor 2 personen

Flammkuchen* (stuk(s))	2
Biologische crème fraîche* (g)	100
Spekreepjes* (g)	75
Gesneden rode ui* (g)	75
Rucola* (g)	40
<b>Zelf toevoegen</b>	
Peper & zout	naar smaak
* in de koelkast bewaren	

## Voedingswaarden

	Perportie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2051 / 490	892 / 213
Vetten (g)	27	12
Waarvan verzadigd (g)	14,3	6,2
Koolhydraten (g)	46	20
Waarvan suikers (g)	2,5	1,1
Vezels (g)	1	1
Eiwitten (g)	14	6
Zout (g)	1,7	0,8

## Allergenen

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

**Snelle recepten** Totale tijd: 15 min.



### 1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220 graden.  
Leg de **flammkuchen** op een bakplaat met bakpapier.

### 2. Beleggen

Besmeer de **flammkuchen** met de **crème fraîche**. Verdeel de **spekjes** en **gesneden rode ui** erover.

### 3. Bakken

Bak de **flammkuchen** in 8 - 10 minuten goudbruin in de oven. Breng op smaak met peper en zout.

### 4. Serveren

Snijd de **flammkuchen** in stukken en garneer met de **rucola**.

**Eet smakelijk!**



Flammkuchen



Biologische  
crème fraîche



Spekreepjes



Gesneden rode ui



Rucola





## Smaakt het naar meer?

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of bijgerecht: probeer ook de andere snelle recepten en zet in 5 tot 15 minuten iets lekkers voor twee op tafel.

**Voeg nog meer lekkers toe!**



Scan en ontdek welke snelle recepten je volgende week aan je box kunt toevoegen!





# Wentelteefjes van brioche met banaan en chocolade met mascarpone en pindakaas

## Benodigdheden

Garde, koekenpan, 2x diep bord

## Uit jouw keukenkastje

Suiker, zout, zonnebloemolie, honing

## Ingrediënten voor 2 personen

Banaan (stuk(s))	1
Briochebroodje (stuk(s))	2
Mascarpone* (g)	50
Ei* (stuk(s))	2
Melkchocoladedruppels (g)	30
Pindakaas (kuipje(s))	2
Biologische halfvolle melk* (ml)	150
<b>Zelf toevoegen</b>	
Suiker (el)	2
Zout (tl)	1
Zonnebloemolie (el)	½
Honing (el)	1

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3156 / 754	899 / 215
Vetten (g)	40	12
Waarvan verzadigd (g)	17,8	5,1
Koolhydraten (g)	73	21
Waarvan suikers (g)	42,7	12,2
Vezels (g)	5	1
Eiwitten (g)	22	6
Zout (g)	3,7	1,0

## Allergenen

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

**Snelle recepten** Totale tijd: 15 min.



### 1. Snijden

Snijd het **briochebroodje** in plakken van 2 cm dik. Pel de **banaan** en snijd de **banaan** in plakjes (zie Tip). Hak de **chocoladedruppels** grof.

**Tip:** Met de overige banaan en ei kan je de volgende dag banaan-pannenkoekjes bakken.

### 2. Meng

Klop in een diep bord de **melk**, het **ei**, de suiker (zie Tip) en een snufje zout met een garde.

### 3. Wentelen en bakken

Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Wentel ondertussen de **briocheplakken** door het eimengsel en vervolgens door de suiker. Let op: laat de plakken niet liggen in het eimengsel, als het brood te nat is worden de wentelteefjes niet krokant. Leg de **briocheplakken** in de pan en bak ongeveer 4 minuten per kant, of tot ze stevig beginnen te worden (zie Tip).

**Tip:** De snelheid waarmee de suiker karamelliseert is afhankelijk van de pan die je gebruikt. Zet het vuur wat lager als de suiker snel bruin wordt.

### 4. Serveren

Verdeel de wentelteefjes over de borden. Serveer met de **mascarpone** en garneer met de **banaan**, **chocoladedruppels** en pindakaas. Besprenkel met de honing.

**Eet smakelijk!**



Banaan



Briochebroodje



Mascarpone



Ei



Melkchocoladedruppels



Pindakaas



Biologische halfvolle melk





## Smaakt het naar meer?

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of bijgerecht: probeer ook de andere snelle recepten en zet in 5 tot 15 minuten iets lekkers voor twee op tafel.

**Voeg nog meer lekkers toe!**



Scan en ontdek welke snelle recepten je volgende week aan je box kunt toevoegen!

