



Loaded nacho's met zelfgemaakte guacamole

met jalapeño's en zure room | 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

Jalapeno* (stuk(s))	2
Bosui* (bosje(s))	1
Avocado (stuk(s))	2
Sjalot (stuk(s))	1
Limoen* (stuk(s))	1
Pruimtomaat (stuk(s))	1
Knoflookteen (stuk(s))	1
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)	952 / 227
Vetten (g)	14
Waarvan verzadigd (g)	4,1
Koolhydraten (g)	19
Waarvan suikers (g)	1,9
Vezels (g)	3
Eiwitten (g)	6
Zout (g)	0,5

Allergenen

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

1



2



3



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 (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.

Guacamole maken

- Halveer de avocado en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees 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.
- Prak het vruchtvlees van de avocado fijn met een vork. Voeg de tomaat, sjalot en knoflook toe.
- Pers 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 schaal.
- Serveer met de zure room en de guacamole.

Eet smakelijk!



Vietnamese rijstvelloempia's

met hoisinsaus en verse koriander | 10 stuks

Voorafje

Totale tijd: 20 - 25 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, rasp, grote kom, steelpan met deksel, fijne rasp, bord, koekenpan

Ingrediënten

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

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

Allergenen

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

1



2



3



Voorbereiden

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

Smaakmakers bakken

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

Serveren

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

Eet smakelijk!



Quesadilla's met pulled chicken

met paprika en barbecuesaus | 2 porties

Voorafje

Totale tijd: 25 - 30 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, koekenpan

Ingrediënten

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

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

Allergenen

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

1



2



3



Voorbereiden

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

Kip bakken

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

Serveren

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

Eet smakelijk!



Krokante Koreaanse stijl chicken bites

met zoet-pittige chilisaus | 4 porties

Voorafje

Totale tijd: 25 - 30 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kleine kom, 2x kom

Ingrediënten

Zoet-pittige chilisaus* (zakje(s))	1
Koreaanse kruidenmix (zakje(s))	1
Sesamzaad (zakje(s))	1
Bosui* (bosje(s))	½
Panko paneermeel (g)	50
Kipfilethaasjes* (g)	400
Zelf toevoegen	
Karnemelk (el)	5
Zonnebloemolie (el)	2
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	655 /157
Vetten (g)	6
Waarvan verzadigd (g)	0,9
Koolhydraten (g)	8
Waarvan suikers (g)	1,7
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	17
Zout (g)	0,3

Allergenen

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

1



2



3



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Voeg de karnemelk toe aan een kom.
- Meng in een andere kom de panko, het sesamzaad, de helft van de Koreaanse kruiden en de zonnebloemolie. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de kip in stukken van 3 cm.

Kip bakken

- Voeg de kip toe aan de karnemelk. Breng op smaak met peper en zout. Meng goed door.
- Wentel daarna de kip door het paneermengsel. Zorg dat de kip rondom bedekt is. Leg de chicken bites op een bakplaat met bakpapier.
- Plaats bovenin de oven en bak de chicken bites in 15 - 20 minuten goudbruin en gaar.

Serveren

- Snijd de bosui in fijne ringen.
- Voeg de zoete-pittige chilisaus toe aan een kleine kom.
- Leg de chicken bites op een serveerbord. Bestrooi met de overige Koreaanse kruiden eroverheen.
- Bestrooi de bosui eroverheen. Serveer de zoet-pittige chilisaus ernaast.

Eet smakelijk!



Krokant gebakken garnalen

met sriracha-mayo en mangodip | om te delen

Voorafje

Totale tijd: 15 - 20 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kleine kom, 2x kom

Ingrediënten

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	798 / 191
Vetten (g)	12
Waarvan verzadigd (g)	2
Koolhydraten (g)	10
Waarvan suikers (g)	3
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.

1



2



3



Voorbereiden

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

Garnalen bakken

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

Serveren

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

Eet smakelijk!



Baguette bolognese

met geraspte kaas | om te delen

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 koekenpan

Ingrediënten

Tomaat (stuk(s))	1
Rode ui (stuk(s))	1
Knoflookteen (stuk(s))	1
Geraspte Goudse kaas* (g)	50
Tomatenpuree (kuipje(s))	½
Italiaanse kruiden (zakje(s))	1
Witte demi-baguette (stuk(s))	4
Rundergehakt met Italiaanse kruiden* (g)	200
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	1
Water (ml)	150
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	778 / 186
Vetten (g)	6
Waarvan verzadigd (g)	2,3
Koolhydraten (g)	25
Waarvan suikers (g)	1,8
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	8
Zout (g)	0,8

Allergenen

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

1



2



3



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd de tomaat in blokjes.
- Snijd de ui in halve ringen. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Snijd voorzichtig in de lengte de bovenkant van de baguette eraf. Haal wat van de binnenkant van het brood eruit met een lepel.

Bolognese maken

- Verhit de olijfolie in een grote koekenpan op middelmatig vuur. Bak het gehakt, de ui en de knoflook 6 - 8 minuten.
- Voeg de Italiaanse kruidenmix toe en breng op smaak met peper en zout. Voeg de tomaat en de tomatenpuree toe aan de koekenpan en roer 1 - 2 minuten.
- Voeg het water toe en laat 5 - 6 minuten pruttelen.
- Breng op smaak met peper en zout.

Afmaken en serveren

- Leg de baguette op een bakplaat met bakpapier.
- Schep de bolognesevulling in de baguette. Strooi de kaas erover.
- Bak 5 - 6 minuten in de oven, of tot de kaas is gesmolten.
- Snijd de baguette in stukken en serveer.

Eet smakelijk!



Flammkuchen met spek, courgette en rode ui

met crème fraîche en rucola | 2 porties

Voorafje

Totale tijd: 15 - 20 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier

Ingrediënten

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

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

Allergenen

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

1



2



3



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Leg de flammkuchen op een bakplaat met bakpapier.
- Snijd de courgette in halve maantjes.

Beleggen

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

Serveren

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

Eet smakelijk!



Camembert uit de oven

met demi-baguette, uienchutney en walnoten | om te delen

Voorafje

Totale tijd: 15 - 20 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Ovenschaal

Ingrediënten

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1128 /270
Vetten (g)	13
Waarvan verzadigd (g)	6,6
Koolhydraten (g)	27
Waarvan suikers (g)	3,8
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	12
Zout (g)	1,2

Allergenen

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

1



2



3



Vorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Verwijder de verpakking van de camembert en leg de camembert in een ovenschaal.
- Snijd met een scherp mes een ruitpatroon in de bovenkant van de kaas, tot 2 cm van de rand (zie Tip).
- Snijd de knoflook in dunne plakjes en ris de blaadjes van de rozemarijn.

Tip: Als je te ver doorsnijdt dan vloeit de camembert over de rand.

Camembert garneren

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

Serveren

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

Eet smakelijk!



Bananenbrood met gember

met sinaasappel en gehakte pecannoten | 12 plakken

Bakken

Totale tijd: 85 - 95 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

Ingrediënten

Bananenbroodmix (g)	400
Banaan (stuk(s))	4
Speculaaskruiden (zakje(s))	2
Verse gember* (tl)	5
Sinaasappel* (stuk(s))	1
Pecanstukjes (g)	50
Zelf toevoegen	
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	3
Water (ml)	50
Zonnebloemolie (ml)	50

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1009 /241
Vetten (g)	8
Waarvan verzadigd (g)	1,4
Koolhydraten (g)	36
Waarvan suikers (g)	21,3
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



2



3



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 160 graden.
- Rasp de gember fijn.
- Rasp de schil en pers de sinaasappel uit in een grote kom.
- Voeg drie bananen toe en prak met een vork. Meng vervolgens de honing, gember en speculaaskruiden erdoorheen (zie Tip).

Tip: Hoe rijper de bananen, hoe zoeter het bananenbrood zal zijn. Je kunt het rijpen versnellen door de bananen in krantenpapier te wikkelen of naast een avocado te bewaren. Als ze nog te hard zijn, kun je altijd een blender gebruiken om ze te pureren.

Beslag maken

- Gebruik in dezelfde kom een handmixer om de geprakte banaan te mengen met de bananenbroodmix, zonnebloemolie en water. Roer de pecanstukjes erdoor.
- Vet een cakeblik in of bekleed deze met bakpapier. Giet het beslag in het cakeblik.
- Halveer de vierde banaan in de lengte en leg beide helften met de snijkant naar boven op het beslag.
- Bak het bananenbrood 45 - 55 minuten in de oven.

Serveren

- Controleer na 55 minuten of de cake gaar is door met een satéprikker erin te prikken.
- Als de prikker er schoon uitkomt, is de cake klaar. Haal de cake uit de oven en laat volledig afkoelen.
- Snijd de cake in plakken en serveer.

Eet smakelijk!



Luchtige brownies met witte chocolade

met gezouten amandelen | +/- 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, handmixer, ovenschaal, bakpapier

Ingrediënten

Ei* (stuk(s))	2
Mix voor chocoladecake (g)	400
Gezouten amandelen (g)	40
Witte-chocoladedruppels (g)	100
Zelf toevoegen	
[Plantaadige] roomboter (g)	40
Water (ml)	80

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1483 /354
Vetten (g)	14
Waarvan verzadigd (g)	6,8
Koolhydraten (g)	48
Waarvan suikers (g)	32,1
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	7
Zout (g)	1,3

Allergenen

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

1



2



3



Voorbereiden

- Haal de roomboter uit de koelkast, weeg af en snijd in blokjes. Laat de roomboter op kamertemperatuur komen.
- Verwarm de oven voor op 180 graden. Bekleed een bakblik van 20 x 20 cm met bakpapier (zie Tip).
- Hak de amandelen grof.
- Mix in een grote kom de cakemix met 80 ml water, de roomboter en 2 eieren.

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

Beslag mixen

- Meng tot een egaal beslag (zie Tip).
- Schep de helft van de amandelen en de helft van de witte chocoladedruppels door het beslag heen.
- Giet het beslag in het bakblik met bakpapier. Verdeel de overige amandelen en witte chocolade over de bovenkant van het beslag.
- Bak de brownie 20 - 25 minuten in de oven.

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

Serveren

- De brownie is klaar wanneer er barstjes in de bovenkant zijn ontstaan.
- Haal de brownie uit de oven en laat 5 minuten afkoelen (zie Tip).
- 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!



Opgerolde carrotcake

met roomkaas, walnoten en sinaasappelrasp | om te delen

Bakken

Totale tijd: 50 - 60 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, 2x kom, rasp, mixer, hoge kom, grote kom, fijne rasp, koekenpan, theedoek

Ingrediënten

Tarwebloem (g)	100
Ei* (stuk(s))	3
Wortel* (stuk(s))	1
Gemalen kaneel (tl)	2
Kristalsuiker (g)	150
Bakpoeder (g)	8
Roomkaas* (g)	100
Slagroom* (ml)	200
Sinaasappel* (stuk(s))	1
Walnootstukjes (g)	40
Nootmuskaat (mespuntje(s))	1
Zelf toevoegen	
Zout (tl)	½
Zonnebloemolie (ml)	45

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1179 /282
Vetten (g)	14
Waarvan verzadigd (g)	4,9
Koolhydraten (g)	25
Waarvan suikers (g)	17,2
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	5
Zout (g)	0,7

Allergenen

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

1



2



3



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden. Rasp de sinaasappel met een fijne rasp en de wortels met een grove rasp.
- Meng in een kom de bloem, kaneel, het bakpoeder en het zout. Rasp een mespuntje van de nootmuskaat en voeg toe.
- Klop in een grote kom de de eieren met 130 g kristalsuiker tot een luchtige massa. Voeg de wortel, zonnebloemolie en ⅔ van de sinaasappelrasp toe. Meng alles kort door elkaar.
- Schep vervolgens met een spatel voorzichtig het bloemmengsel erdoor.

Cake bakken

- Stort het beslag op een bakplaat met bakpapier en vorm een rechthoek van ongeveer 30 x 35 cm. Bak 10 - 13 minuten in de oven.
- Haal uit de oven en leg de warme cake inclusief bakpapier op een lichtvochtige theedoek.
- Leg een tweede stuk bakpapier op de cake en rol de cake op. Leg de opgerolde cake in de koelkast om af te koelen.
- Verhit een koekenpan zonder olie op hoog vuur en rooster de walnootstukjes goudbruin.

Serveren

- Klop, terwijl de mixer op de laagste stand staat, in een kom de roomkaas geleidelijk met de overige suiker tot stijve pieken ontstaan.
- Rol de cake uit en bestrijk met ¾ van het roomkaasmengsel maar laat de randen vrij.
- Rol de cake zonder het bakpapier voorzichtig op.
- Verdeel de overige roomkaas over de bovenkant. Garneer met de walnoten en de overige sinaasappelrasp.

Eet smakelijk!



Klassieke appelcrumble

met kaneel en rozijnen | +/- 10 porties

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, ovenschaal

Ingrediënten

Ongezouten boter* (g)	150
Appel* (stuk(s))	3
Gemalen kaneel (tl)	3
Rozijnen (g)	40
Tarwebloem (g)	200
Bakpoeder (g)	8
Kristalsuiker (g)	100
Ei* (stuk(s))	1
Zelf toevoegen	
Bruine basterdsuiker (el)	3

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1135 /271
Vetten (g)	13
Waarvan verzadigd (g)	7,9
Koolhydraten (g)	35
Waarvan suikers (g)	20,1
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



2



3



Crumble topping maken

- Haal de roomboter uit de koelkast, weeg af en snijd in blokjes. Laat de roomboter op kamertemperatuur komen.
- Houd 1 el bloem apart voor de vulling. Meng in een grote kom de overige bloem, het bakpoeder, de suiker, de roomboter en 1 ½ tl kaneel. Voeg het ei toe en kneed met de handen
- Blijf kneden tot het deeg een zanderige, kruimelige textuur heeft en het blijft kleven wanneer je het samendrukt. Laat het deeg afkoelen in de koelkast en begin met het bereiden van de vulling.

Vulling maken

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Schil de appels, verwijder het klokhuis en snijd de appels in kleine blokjes van ongeveer 2 cm.
- Meng in een kom de appel, de rozijnen, de overige kaneel, de achtergehouden bloem en de basterdsuiker.
- Vet een ovenschaal van ongeveer 20 bij 20 cm in, of bekleed met bakpapier.

Crumble bakken

- Stort het appelmengsel in de ovenschaal en verdeel het kruimeldeeg erover. Zorg dat de kruimels gelijkmatig verdeeld zijn en de appels goed bedekt zijn.
- Bak de crumble 30 - 35 minuten, of tot hij goudbruin is.
- Laat de crumble 5 minuten afkoelen en serveer.

Eet smakelijk!



Kruidige pompoencake

met roomkaasglazuur en pecannoten | 8 - 10 plakken

Bakken

Totale tijd: 65 - 75 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, cakeblik met een lengte van 25 cm, mixer, grote kom, pan met deksel, bakpapier, satéprikkers, koekenpan

Ingrediënten

Pompoenblokjes* (g)	150
Ongezouten boter* (g)	160
Kristalsuiker (g)	200
Ei* (stuk(s))	4
Tarwebloem (g)	200
Bakpoeder (g)	8
Speculaaskruiden (zakje(s))	1
Poedersuiker (g)	100
Roomkaas* (g)	50
Pecanstukjes (g)	50
Zelf toevoegen	
Zout (tl)	½

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1409 /337
Vetten (g)	17
Waarvan verzadigd (g)	8,6
Koolhydraten (g)	39
Waarvan suikers (g)	26,8
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	6
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 200 graden. Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel. Kook de pompoenblokjes, afgedekt, in 15 - 17 minuten gaar.
- Haal ondertussen de roomboter uit de koelkast en weeg 160 gram af. Snijd de roomboter in blokjes en laat op kamertemperatuur komen.
- Giet vervolgens de pompoenblokjes af en laat afkoelen. Prak de pompoen met een vork tot een puree.
- Bekleed een cakeblik met een lengte van 25 cm met bakpapier.

Cake bakken

- Meng in een grote kom de roomboter, de kristalsuiker en het zout met een spatel of mixer tot een romige, luchtige massa.
- Mix één voor één de eieren door het beslag en voeg de pompoenpuree toe.
- Spatel voorzichtig de bloem, het bakpoeder en de speculaaskruiden door het beslag.
- Giet het beslag in de cakevorm. Bak de cake 40 - 45 minuten in de oven.

Serveren

- Giet de poedersuiker in een kom. Voeg lepel voor lepel de roomkaas toe en klop met een vork tot een egale massa.
- Verhit een koekenpan zonder olie op hoog vuur en rooster de pecanstukjes goudbruin. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Controleer of de cake klaar is door er met een satéprikker in te prikken. Komt hij er schoon uit? Dan is de cake klaar. Laat de cake volledig afkoelen.
- Besmeer de bovenkant met het roomkaasglazuur en garneer met de pecanstukjes.

Eet smakelijk!



Zelfgemaakte granola

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

Bakken

Totale tijd: 60 - 70 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

2x bakplaat met bakpapier, mengkom

Ingrediënten

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1575 /376
Vetten (g)	20
Waarvan verzadigd (g)	2,7
Koolhydraten (g)	38
Waarvan suikers (g)	17,5
Vezels (g)	5
Eiwitten (g)	9
Zout (g)	0,5

Allergenen

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

1



2



3



Vorbereiden

- Verwarm de oven voor op 160 graden.
- Hak de amandelen grof. Verwijder het klokhuis van de appel en snijd in blokjes.
- Leg de appel op een bakplaat met bakpapier en spreid gelijkmatig uit.
- Bak de appel 15 - 20 minuten in de oven, of tot de appel gedroogd is. Haal dan uit de oven en laat afkoelen.

Granola mengen

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

Serveren

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

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

Eet smakelijk!



Snelle zelfgemaakte pittige Thaise soep

met voorgesneden zoete-aardappelblokjes en wortel | 4 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

Staafmixer, grote pan

Ingrediënten

Zoete-aardappelblokjes* (g)	300
Bosui* (bosje(s))	1
Gele currykruiden (zakje(s))	1
Kokosmelk (ml)	180
Wortelschijfjes* (g)	300
Pikante honingpinda's (g)	20
Limoen* (stuk(s))	1
Knoflookteen (stuk(s))	1
Verse gember* (tl)	1
Rode peper* (stuk(s))	½
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	½
Zoutarme groentebouillon (ml)	500
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	265 /63
Vetten (g)	3
Waarvan verzadigd (g)	2
Koolhydraten (g)	7
Waarvan suikers (g)	2
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	1
Zout (g)	0,2

Allergenen

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

1



2



3



Bakken

- Bereid de bouillon. Schil de gember. Snijd de gember, knoflook en rode peper (let op: pittig! Gebruik naar smaak) fijn.
- Snijd de bosui in fijne ringen. Halveer de limoen. Hak de pikante honingpinda's grof.
- Verhit een scheutje olijfolie in een grote pan en bak de gember, knoflook en rode peper 2 minuten op laag vuur.
- Voeg de zoete-aardappelblokjes en de wortelschijfjes toe en bak 2 minuten.

Koken

- Bewaar wat van het groene gedeelte van de bosui ter garnering. Voeg de overige bosui toe aan de pan. Voeg de gele currykruiden toe en breng op smaak met peper en zout.
- Bak 1 minuut. Voeg dan de bouillon en het sap van een ½ limoen toe.
- Laat de soep 15 minuten koken, of tot de groenten zacht zijn. Zet dan het vuur uit.
- Mix met een staafmixer tot een gladde soep.

Afmaken en serveren

- Roer driekwart van de kokosmelk door de soep. Voeg wat extra limoensap naar smaak toe en breng op smaak met peper en zout (zie Tip).
- Serveer de soep in kommen.
- Besprenkel met de overige kokosmelk.
- Garneer met de pikante honingpinda's en de achtergehouden bosui.

Tip: Voeg eventueel wat extra bouillon toe als de soep nog te dik is.

Eet smakelijk!

1 American Pancakes met mango en kokos met honingmascarpone

2 Sandwiches met ham en kruidenroomkaas

3 Yoghurtbowl met mango

American-stijl Pancakes met mango en kokos

met honingmascarpone | 2 porties

20 min.



Ingrediënten voor 2 porties

Tarwebloem (g)	200
Biologische boeren karnemelk* (ml)	200
Bakpoeder (g)	8
Ei* (stuk(s))	2
Kokosrasp (g)	20
Mango* (stuk(s))	1
Mascarpone* (g)	50

Zelf toevoegen

Zout (tl)	½
Zonnebloemolie (el)	1
Suiker (el)	1
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	1

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3330 / 796	776 / 185
Vetten (g)	30	7
waarvan verzadigd (g)	15,7	3,7
Koolhydraten (g)	105	24
waarvan suikers (g)	34,1	7,9
Vezels (g)	8	2
Eiwitten (g)	26	6
Zout (g)	3,2	0,8

Benodigheden

Grote koekenpan, kleine kom, 2x kom, aluminiumfolie

Stap 1.

- Klop de eieren los in een kom, voeg de karnemelk toe en klop samen tot een luchtig mengsel (zie Tip).
- Voeg in een andere kom de bloem, zout, suiker en een ½ zakje bakpoeder toe.
- Spatel het eimengsel door de bloem.

Tip: Blijf roeren tot er veel luchtballen ontstaan.

Stap 2.

- Verhit een scheutje zonnebloemolie per persoon in een grote koekenpan op middelhoog vuur.
- Giet een pollepel vol beslag in de pan. Bak de pannenkoeken ongeveer 2 minuten per kant, of tot bruin.
- Haal ze uit de pan en dek af met aluminiumfolie om warm te houden.
- Herhaal totdat al het beslag is gebruikt. Voeg, indien nodig, tussendoor meer zonnebloemolie toe.

Stap 3.

- Schil en snijd de mango in blokjes.
- Meng de mascarpone met de honing in een kleine kom.

Stap 4.

- Serveer de pannenkoeken op borden.
- Leg een lepel honingmascarpone erop en verdeel de mangoblokjes eroverheen.
- Strooi de kokosrasp over de pancakes. Besprenkel met extra honing naar smaak.

Allergenen

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

Contact

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

Sandwiches met ham en kruidenroomkaas

2 x ontbijten voor 2 personen | 4 porties

10 min.



Ingrediënten voor 4 porties

Achterham* (plakje(s))	8
Kruidenroomkaas* (g)	100
Veldsla* (g)	40
Volkoren ciabatta (stuk(s))	4
Zelf toevoegen	
Zwarte peper	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2556 / 611	882 / 211
Vetten (g)	24	8
waarvan verzadigd (g)	11,2	3,9
Koolhydraten (g)	59	20
waarvan suikers (g)	4,3	1,5
Vezels (g)	12	4
Eiwitten (g)	34	12
Zout (g)	3,3	1,1

Allergenen

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

1. Bak de helft van het brood 5 - 6 minuten in een voorverwarnde oven van 180 graden.
2. Snijd het afgebakken brood in de lengte door en besmeer het met de helft van de roomkaas.
3. Verdeel de helft van de ham over het brood, en garneer met de helft van de veldsla. Breng op smaak met zwarte peper.
4. Herhaal het recept voor een tweede ontbijt de volgende dag.

Yoghurtbowl met mango

2 x ontbijten voor 2 personen | 4 porties

10 min.



Ingrediënten voor 4 porties

Yoghurt Griekse stijl* (g)	500
Mango* (stuk(s))	1
Pompoenpitten (g)	40
Zelf toevoegen	
Honing [of plantaardig alternatief]	naar smaak
* in de koelkast bewaren	

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2151 / 514	562 / 134
Vetten (g)	35	9
waarvan verzadigd (g)	17,4	4,5
Koolhydraten (g)	26	7
waarvan suikers (g)	25,8	6,7
Vezels (g)	3	1
Eiwitten (g)	18	5
Zout (g)	0,5	0,1

1. Schil de mango en snijd in blokjes.
2. Serveer 125 g Griekse yoghurt per persoon in kleine kom.
3. Verdeel de mango en de pompoenpitten over de kommen. Besprenkel met honing naar smaak.
4. Herhaal het recept voor een tweede ontbijt de volgende dag.

Eet smakelijk!



Smoothiebox

3 verse smoothies | 2 porties per smoothie

Ontbijt

Totale tijd: 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, kleine kom

Ingrediënten

Kokosmelk (ml)	750
Banaan (stuk(s))	4
Ananas* (g)	200
Limoen* (stuk(s))	1½
Kokosrasp (g)	10
Blauwe bessen* (g)	125
Komkommer* (stuk(s))	½
Spinazie* (g)	100
Mango* (stuk(s))	1

Zelf toevoegen

Honing [of plantaardig alternatief] naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	420 / 100
Vetten (g)	6
Waarvan verzadigd (g)	5,4
Koolhydraten (g)	9
Waarvan suikers (g)	7,5
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	1
Zout (g)	0

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

Allergenen

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

1



2



3



Piña-coladasmoothie

- Snijd 1 banaan in plakken. Pers de limoen uit boven een kleine kom.
- Voeg de banaan, de ananas, het limoensap en 250 ml kokosmelk toe aan een blender of hoge kom met staafmixer. Mix tot een smoothie.
- Mix honing naar smaak door de smoothie. Verdeel de smoothie over 2 glazen en garneer met de kokosrasp.

Green booster smoothie

- Snijd de komkommer in kleine stukken. Pel 1 banaan en snijd in stukken. Schil de mango en snijd het vruchtvlees in kleine stukken. Pers ½ limoen uit boven de blender of een hoge kom met staafmixer.
- Voeg de banaan, spinazie, komkommer, ⅔ van de mango en 250 ml kokosmelk toe. Pureer met de blender of een staafmixer tot een dikke smoothie. Voeg honing naar smaak toe en mix de smoothie nog een keer kort.
- Schenk de smoothie uit in 2 glazen. Garneer met de achtergehouden mango.

Blauwebessen-kokossmoothie

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

Eet smakelijk!



Mangosmoothie met granaatappelpitjes

met kwark | 2 porties

Ontbijt

Totale tijd: 10 - 15 min.



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))	1
Mango* (stuk(s))	2
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)	1163 / 278	274 / 65
Vetten (g)	2	0
Waarvan verzadigd (g)	0,3	0,1
Koolhydraten (g)	49	12
Waarvan suikers (g)	40,3	9,5
Vezels (g)	6	1
Eiwitten (g)	12	3
Zout (g)	0,1	0

Allergenen

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

1



2



3



Voorbereiden

- 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.

Mixen

- Schil 2 mango's en snijd het vruchtvlees klein.
- Voeg de mango toe aan een blender of hoge kom met staafmixer.
- Voeg de kwark en $\frac{2}{3}$ van de granaatappelpitjes toe en mix tot een glad geheel.
- Voeg wat honing naar smaak toe.

Serveren

- Schenk de smoothie in twee glazen en garneer met de overige granaatappelpitjes.

Eet smakelijk!



Chiapudding op 3 manieren

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

Ontbijt

Totale tijd: 15 - 20 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Grote kom

Ingrediënten

Kokosmelk (ml)	500
Kokosrasp (g)	10
Mango* (stuk(s))	1
Appel* (stuk(s))	1
Pecanstukjes (g)	10
Gemalen kaneel (tl)	1
Pistachenoten (g)	20
Passievrucht* (stuk(s))	1
Aardbeiensaus (ml)	50
Blauwe bessen* (g)	125
Chiazaad (g)	100

Zelf toevoegen

Water (ml)	100
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	2

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	666 / 159
Vetten (g)	10
Waarvan verzadigd (g)	6,3
Koolhydraten (g)	13
Waarvan suikers (g)	8,2
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.

1



2



3



Variatie 1: Zomerfruit & pistache

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

Variatie 2: Appeltaart

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

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

Variatie 3: Tropisch

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

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

Eet smakelijk!



Ontbijtbowls met Griekse yoghurt en vers fruit

met 3 variaties van toppings | 2 porties per variatie

Ontbijt

Totale tijd: 10 - 15 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Ingrediënten

Blauwe bessen* (g)	125
Appel* (stuk(s))	2
Pompoenpitten (g)	20
Mango* (stuk(s))	2
Kokosrasp (g)	20
Walnootstukjes (g)	20
Bio yoghurt Griekse stijl* (g)	1000
Zelf toevoegen	
Honing [of plantaardig alternatief]	naar smaak
* in de koelkast bewaren	

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	482 / 115
Vetten (g)	7
Waarvan verzadigd (g)	4
Koolhydraten (g)	8
Waarvan suikers (g)	5,6
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	3
Zout (g)	0,1

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

Allergenen

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

1



Griekse yoghurt met blauwe bessen, appel en pompoenpitten

- Verwijder het klokhuis en snijd 1 appel in blokjes.
- Verdeel een $\frac{1}{3}$ van de Griekse yoghurt over twee kommen.
- Garneer met de appel, de helft van de blauwe bessen en pompoenpitten.
- Voeg honing naar smaak toe.

2



Griekse yoghurt met mango, appel en geraspte kokos

- Schil 1 mango en snijd in blokjes. Schil 1 appel en snijd in blokjes.
- Verdeel een $\frac{1}{3}$ van de Griekse yoghurt over twee kommen.
- Garneer met de mango, appel en geraspte kokos.
- Voeg honing naar smaak toe.

3



Griekse yoghurt met blauwe bessen, mango en walnoten

- Schil 1 mango en snijd in blokjes.
- Verdeel een $\frac{1}{3}$ van de Griekse yoghurt over twee kommen.
- Garneer met de mango, de helft van de blauwe bessen en de walnoten.
- Voeg honing naar smaak toe.

Eet smakelijk!



Hartige ontbijtcrackers

met 3 variaties van toppings | 2 porties per variatie

Ontbijt

Totale tijd: 10 - 15 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigheden

Steelpan, kleine kom

Ingrediënten

Crackers (stuk(s))	12
Achterham* (plakje(s))	4
Kruidenroomkaas* (g)	100
Mini-komkommer* (stuk(s))	1
Avocado (stuk(s))	3
Verse geitenkaas* (g)	100
Ei* (stuk(s))	2

Zelf toevoegen

Peper & zout naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	787 / 188
Vetten (g)	15
Waarvan verzadigd (g)	4,8
Koolhydraten (g)	2
Waarvan suikers (g)	1,2
Vezels (g)	3
Eiwitten (g)	10
Zout (g)	0,5

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

Allergenen

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

1



2



3



Optie 1: Ham, komkommer en roomkaas

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

Optie 2: Smashed avocado en gekookte eieren

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

Optie 3: Verse geitenkaas en avocado

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

Eet smakelijk!



Pancakes met citroenmascarpone

met blauwe bessen en citroenrasp | 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, kom, grote koekenpan, fijne rasp, kleine kom, 2x kom, garde

Ingrediënten

Tarwebloem (g)	150
Ei* (stuk(s))	2
Biologische boeren karnemelk* (ml)	200
Bakpoeder (g)	8
Mascarpone* (g)	50
Blauwe bessen* (g)	125
Poedersuiker (g)	20
Citroen* (stuk(s))	1
Zelf toevoegen	
Zonnebloemolie (el)	1
Honing [of plantaardig alternatief]	naar smaak
Suiker (tl)	1

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2611 / 624	682 / 163
Vetten (g)	24	6
Waarvan verzadigd (g)	10	2,6
Koolhydraten (g)	82	21
Waarvan suikers (g)	22	5,7
Vezels (g)	6	1
Eiwitten (g)	22	6
Zout (g)	2	0,5

Allergenen

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

1



2



3



Beslag maken

- Kluts de eieren in een kom. Voeg de karnemelk toe en klop met een garde tot een luchtig geheel (zie Tip).
- Weeg 150 g bloem af. Voeg de bloem, ½ zakje bakpoeder en 1 tl suiker toe aan een andere kom.
- Spatel de opgeklopte eieren en karnemelk door het bloemmengsel.

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

Pannenkoeken bakken

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

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

Serveren

- Rasp ondertussen de schil van de citroen met een fijne rasp. Pers het citroensap uit in een kleine kom.
- Meng in een kom de mascarpone met de poedersuiker. Voeg het citroensap en de citroenrasp naar smaak toe.
- Stapel de pannenkoeken op elkaar en voeg tussen elke laag wat mascarponecrème en blauwe bessen toe.
- Schep wat mascarpone bovenop bovenop de stapel. Strooi de overige citroenrasp eroverheen. Besprenkel met honing naar smaak.

Eet smakelijk!



Wentelteefjes van brioche met gekaramelliseerde appel

met speculaas en blauwe bessen | 2 porties

Ontbijt

Totale tijd: 25 - 30 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Diep bord, koekenpan, garde

Ingrediënten

Briochebroodje (stuk(s))	2
Blauwe bessen* (g)	125
Appel* (stuk(s))	1
Speculaaskruiden (zakje(s))	1
Mascarpone* (g)	25
Ei* (stuk(s))	2
Biologische halfvolle melk* (ml)	125
Zelf toevoegen	
Suiker (el)	1
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	1
[Plantaardige] roomboter (tl)	2

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2188 / 523	599 / 143
Vetten (g)	19	5
Waarvan verzadigd (g)	9,7	2,7
Koolhydraten (g)	69	19
Waarvan suikers (g)	30,6	8,4
Vezels (g)	7	2
Eiwitten (g)	17	5
Zout (g)	1	0,3

Allergenen

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

1



2



3



Appel bakken

- Verwijder het klokhuis van de appel en snijd in blokjes. Halveer de brioche.
- Meng in een groot diep bord de eieren, melk, suiker en de helft van de speculaaskruiden. Klop goed door elkaar.
- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en voeg de appel toe.
- Voeg de overige speculaaskruiden en 1 el honing toe. Bak de appel 5 - 6 minuten. Haal de appel uit de pan en houd apart tot serveren.

Wentelteefjes maken

- Verhit de overige roomboter in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur.
- Week twee briocheplakken in het eimengsel, tot ze volledig verzadigd zijn.
- Leg de plakken in de pan en bak ze direct 4 minuten per kant, of tot goudbruin. Herhaal tot alle plakken klaar zijn.

Serveren

- Serveer de wentelteefjes op twee borden.
- Leg de gekaramelliseerde appel en een schepje mascarpone erbovenop.
- Garneer met de blauwe bessen toe en besprenkel met honing naar smaak.

Eet smakelijk!



Smashed avocado toast met ei en cherrytomaten

met verse kruiden, limoen en witte kaas | 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, grote pan, keukenpapier, bord, kleine kom, garde

Ingrediënten

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3515 / 840	691 / 165
Vetten (g)	46	9
Waarvan verzadigd (g)	10,7	2,1
Koolhydraten (g)	75	15
Waarvan suikers (g)	6,5	1,3
Vezels (g)	10	2
Eiwitten (g)	32	6
Zout (g)	2,5	0,5

Allergenen

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

1



2



3



Voorbereiden

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

Eieren pocheren

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

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

Serveren

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

Eet smakelijk!



Salade met steak en avocado

met witte kaas | 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

Ovenschaal, saladekom, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten

Steak* (stuk(s))	2
Witte ciabatta (stuk(s))	2
Knoflookteen (stuk(s))	1
Avocado (stuk(s))	1
Witte kaas* (g)	100
Ui (stuk(s))	2
Verse bladpeterselie* (g)	10
Rucola en veldsla* (g)	90
Zelf toevoegen	
Rodewijnazijn (tl)	1
Extra vierge olijfolie (el)	1
[Plantaarde] roomboter (el)	½

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2812 / 672	678 / 162
Vetten (g)	35	8
Waarvan verzadigd (g)	13,7	3,3
Koolhydraten (g)	47	11
Waarvan suikers (g)	6,2	1,5
Vezels (g)	6	1
Eiwitten (g)	42	10
Zout (g)	2,4	0,6

Allergenen

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

1



2



3



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snipper de uien grof. Snijd de ciabatta in kleinere stukken.
- Snijd de peterselie fijn. Pel de knoflook en snijd fijn. Halveer de avocado en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakken.
- Meng in een kleine kom de peterselie en knoflook met de rodewijnazijn en de helft van de extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.

Bakken

- Haal de steak uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen.
- Leg de ui en ciabatta in een ovenschaal. Breng op smaak met peper en zout en besprenkel met de overige extra vierge olijfolie. Bak de steak 8 - 10 minuten.
- Verhit de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de steak 2 - 3 minuten per kant.
- Breng op smaak met peper en zout, haal uit de pan en laat een paar minuten rusten.

Serveren

- Meng in een saladekom de sla met de ui, ciabatta en de helft van de zelfgemaakte dressing. Serveer de salade in kommen.
- Snijd de steak in plakjes en leg op de salade. Voeg de avocadoplakjes toe.
- Verkruiem de witte kaas erover.
- Garneer met de overige dressing.

Eet smakelijk!



Wraps met gerookte zalm

met munt en mango-avocadosalsa | 2 porties

Lunch

Totale tijd: 10 - 15 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom

Ingrediënten

Witte tortilla (stuk(s))	4
Mangochutney* (g)	40
Avocado (stuk(s))	1
Warmgerookte zalmknippers* (g)	150
Verse munt* (g)	10
Little gem* (stuk(s))	1
Citroenmayo met zwarte peper* (g)	50
Zelf toevoegen	
Peper & zout	naar smaak
* in de koelkast bewaren	

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2699 / 645	885 / 211
Vetten (g)	36	12
Waarvan verzadigd (g)	4,7	1,5
Koolhydraten (g)	52	17
Waarvan suikers (g)	9	3
Vezels (g)	5	2
Eiwitten (g)	25	8
Zout (g)	1,9	0,6

Allergenen

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

1



2



3



Vorbereiden

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

Salsa maken

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

Serveren

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

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

Eet smakelijk!



Turks broodje met kip kebab en yoghurt-knoflooksaus

met witte kaas en tomaat | 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

2x kleine kom, koekenpan

Ingrediënten

Mini Turks brood (stuk(s))	2
Pruimtomaat (stuk(s))	2
Rode ui (stuk(s))	1
Radicchio en ijsbergsla* (g)	50
Bio yoghurt Griekse stijl* (g)	150
Verse bladpeterselie* (g)	10
Knoflookteen (stuk(s))	1
Kippendijreepjes met kebabkruiden* (g)	200
Witte kaas* (g)	50

Zelf toevoegen

Rodewijnazijn (tl)	2
Olijfolie (el)	½
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2515 /601	558 /133
Vetten (g)	24	5
Waarvan verzadigd (g)	11,9	2,6
Koolhydraten (g)	58	13
Waarvan suikers (g)	7,5	1,7
Vezels (g)	5	1
Eiwitten (g)	37	8
Zout (g)	3	0,7

Allergenen

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

1



2



3



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden. Snijd de ui in halve ringen. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Verkrumel de witte kaas. Snijd de tomaat in blokjes.
- Hak de peterselie fijn.

Kip kebab bakken

- Verhit de olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de kip met de helft van de ui in 6 - 8 minuten gaar (zie Tip).
- Meng ondertussen in een kleine kom de overige ui met de rodewijnazijn.
- Breng op smaak met peper en zout.

Tip: De andere helft van de ui gebruik je rauw in de volgende stap. Houd je niet van rauwe ui? Bak dan alle ui mee met de kip.

Serveren

- Meng in een andere kleine kom de yoghurt met de knoflook en peterselie.
- Breng op smaak met peper en zout.
- Bak het Turkse broodje 5 - 8 minuten in de oven.
- Beleg de broodjes met de kip kebab, de yoghurt-knoflooksaus, witte kaas, tomaat, sla en ingelegde ui.

Eet smakelijk!



Pita's met pulled chicken en avocado

met paprika en Goudse kaas | 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

Bakplaat met bakpapier, kom, koekenpan

Ingrediënten

Pitabroodje (stuk(s))	4
Pulled chicken* (g)	200
Avocado (stuk(s))	1
Paprikareepjes* (g)	100
Geraspte Goudse kaas* (g)	50
Citroen* (stuk(s))	1
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	1
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2782 / 665	750 / 179
Vetten (g)	32	9
Waarvan verzadigd (g)	10,2	2,7
Koolhydraten (g)	55	15
Waarvan suikers (g)	6	1,6
Vezels (g)	6	2
Eiwitten (g)	35	9
Zout (g)	2,5	0,7

Allergenen

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

1



2



3



Pulled chicken bakken

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Verhit de olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de paprika 2 - 3 minuten.
- Haal de paprika uit de pan en bewaar apart. Voeg de pulled chicken en 2 el water toe aan de koekenpan en kook 3 - 4 minuten.
- Breng op smaak met peper en zout.

Brood bakken

- Halveer ondertussen de pita's en verdeel over een bakplaat met bakpapier.
- Bedek de helft van de pita's met de geraspte kaas.
- Bak de pita's 4 - 5 minuten in het bovenste gedeelte van de oven, of tot de kaas gesmolten is.
- Halveer ondertussen de avocado en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in blokjes.

Serveren

- Snijd de citroen doormidden. Pers de helft van de citroen uit in een kom.
- Voeg de avocado toe aan de kom en prak met een vork tot een dikke puree. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de smashed avocado over de pitahelften zonder kaas.
- Leg de paprika en pulled chicken erbovenop. Leg de pitahelften met kaas erbovenop. Serveer de broodjes warm.

Eet smakelijk!



Bao buns met garnalen en koolsla

met sriracha-mayo en gomasio | 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.

Benodigheden

Kom, koekenpan

Ingrediënten

Verse koriander* (g)	10
Rodekool, wittekool en wortel* (g)	100
Sriracha-mayo* (g)	50
Bao-broodje (stuk(s))	4
Garnalen* (g)	160
Gomasio (zakje(s))	1
Mini-komkommer* (stuk(s))	1
Zelf toevoegen	
[Plant aardige] mayonaise (el)	1
Wittewijnazijn (el)	1
Suiker (tl)	1
Zonnebloemolie (el)	1

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2406 / 575	679 / 162
Vetten (g)	27	8
Waarvan verzadigd (g)	2,9	0,8
Koolhydraten (g)	59	17
Waarvan suikers (g)	12,8	3,6
Vezels (g)	5	1
Eiwitten (g)	21	6
Zout (g)	1,9	0,5

Allergenen

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

1



2



3



Koolsla maken

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Snijd de koriander fijn.
- Meng in een kom de wortel-koolmix met de mayonaise, de wittewijnazijn, de suiker, de helft van de koriander en de helft van de sriracha-mayo. Breng op smaak met peper en zout. Roer goed door en bewaar apart tot serveren.
- Bak de bao-broodjes 4 - 5 minuten in de oven.

Garnalen bakken

- Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de garnalen 3 minuten, of tot ze gaar zijn. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd ondertussen de komkommer in blokjes.

Serveren

- Snijd of vouw de bao-broodjes open.
- Vul de bao-broodjes met de koolsla en de garnalen.
- Garneer met de overige koriander, komkommer en sriracha-mayo en de gomasio.

Eet smakelijk!