



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

Gesneden jalapeño's* (g)	60
Bosui* (bosje(s))	1
Avocado (stuk(s))	2
Sjalot (stuk(s))	1
Limoen* (stuk(s))	1
Pruimtomaat (stuk(s))	1
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)	964 / 230
Vetten (g)	15
Waarvan verzadigd (g)	4,2
Koolhydraten (g)	18
Waarvan suikers (g)	1,8
Vezels (g)	3
Eiwitten (g)	5
Zout (g)	0,6

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden. Snijd de bosui in fijne ringen.
- Verdeel de tortillachips over een bakplaat met bakpapier.
- Beleg de chips gelijkmatig met de jalapeño's (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en ⅔ 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 schaaltje.
- Serveer met de zure room en de guacamole.

Eet smakelijk!



Vietnamese rijstvelloempia's met kip

met teriyakisaus en verse groenten | 10 stuks

Voorafje

Totale tijd: 20 - 25 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Diep bord, rasp, pan, bord, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	647 / 155
Vetten (g)	5
Waarvan verzadigd (g)	0,9
Koolhydraten (g)	21
Waarvan suikers (g)	5,7
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	6
Zout (g)	0,8

Allergenen

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

1



2



3



Voorbereiden

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

Saus bereiden

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

Serveren

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

Eet smakelijk!



Quesadilla's met kipgehakt en paprika

met Mexicaanse dipsaus | 2 porties

Voorafje

Totale tijd: 25 - 30 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, grote koekenpan, kleine kom

Ingrediënten

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

Voedingswaarden

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

Allergenen

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

1



2



3



Vulling maken

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

Quesadilla's maken

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

Serveren

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

Eet smakelijk!



Gehaktballetjes in tomatensaus

met verse bladpeterselie | 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

Koekenpan

Ingrediënten

Knoflookteen (stuk(s))	1
Verse bladpeterselie* (g)	10
Passata (g)	200
Paprikapoeder (tl)	1½
Varkensboerengehakt* (g)	300
Zelf toevoegen	

Olijfolie (el)	½
[Plant aardige] roomboter (el)	1

Peper & zout naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	731 / 175
Vetten (g)	13
Waarvan verzadigd (g)	5,1
Koolhydraten (g)	3
Waarvan suikers (g)	1,7
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	10
Zout (g)	0,7

Allergenen

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

1



2



3



Voorbereiden

- Pers de knoflookteen of snijd fijn.
- Snijd de verse bladpeterselie fijn.
- Knead goed en rol het gehakt in kleine gehaktballetjes.

Gehaktballetjes bakken

- Verhit flinke klont roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de gehaktballetjes in 4 - 5 minuten rondom bruin.
- Haal de gehaktballetjes uit de koekenpan en bewaar apart.
- Verhit een scheutje olijfolie in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur en bak de knoflook 1 minuut.

Tomatensaus maken

- Verlaag het vuur en voeg de passata toe. Voeg het paprikapoeder toe en breng op smaak met peper en zout.
- Laat 5 minuten zachtjes inkoken tot een dikke saus. Voeg dan de gehaktballetjes toe en laat nog 5 minuten zachtjes koken.
- Serveer de gehaktballetjes in tomatensaus in een serveerschaal. Garneer met de verse peterselie.

Eet smakelijk!



Pittige knoflookgarnalen

met aioli, brood en citroen | 4 porties

Voorafje

Totale tijd: 15 - 20 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Ovenschaal

Ingrediënten

Verse bladpeterselie* (g)	10
Knoflookteen (stuk(s))	2
Rode peper* (stuk(s))	1
Citroen* (stuk(s))	1
Aioli* (g)	50
Garnalen* (g)	360
Witte demi-baguette (stuk(s))	2
Zelf toevoegen	
[Plantaarde] roomboter (el)	¾
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	688 / 164
Vetten (g)	6
Waarvan verzadigd (g)	1,2
Koolhydraten (g)	18
Waarvan suikers (g)	0,8
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	9
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 takjes van de peterselie fijn en snijd de bladeren grof.
- Verwijder de zaadlijsten van de rode peper (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd de rode peper fijn.
- Pers de knoflook of snijd fijn.

Garnalen voorbereiden

- Voeg de garnalen, roomboter, peterselietakjes, rode peper en knoflook toe aan een ovenschaal.
- Meng goed en breng op smaak met peper en zout.
- Bak de garnalen en het brood 6 - 8 minuten in de oven, of tot de garnalen gaar zijn.

Serveren

- Snijd ondertussen de citroen in partjes.
- Verdeel de garnalen over een serveerschaal en garneer met de peterselieblaadjes.
- Serveer met het brood, de aioli en citroenpartjes.

Eet smakelijk!



Cheesy knoflookbrood

met zelfgemaakte dip met bosui | om te delen

Voorafje

Totale tijd: 20 - 25 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigheden

Bakplaat met bakpapier, fijne rasp, 2x kom

Ingrediënten

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

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1059 /253
Vetten (g)	14
Waarvan verzadigd (g)	9
Koolhydraten (g)	21
Waarvan suikers (g)	0,8
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	10
Zout (g)	0,9

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Haal de roomboter uit de koelkast om op kamertemperatuur te komen.
- Snijd de bosui in fijne ringen. Houd het witte en het groene gedeelte apart van elkaar. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Rasp de Parmigiano Reggiano met een fijne rasp.

Knoflookboter maken

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

Knoflookbrood bakken

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

Eet smakelijk!



Flammkuchen met serranoham

met gedroogde dadels en crema di balsamico | 2 porties

Voorafje

Totale tijd: 15 - 20 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kleine kom

Ingrediënten

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

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

Allergenen

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

1



2



3



Voorbereiden

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

Bakken

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

Serveren

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

Eet smakelijk!



Camembert uit de oven

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

Bakken

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.



Voorbereiden

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

Tip: 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 walnoten en kokos | +/- 10 plakken

Bakken

Totale tijd: 60 - 70 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakpapier, cakeblik met een lengte van 25 cm, mixer, grote kom, satéprikkers, garde

Ingrediënten

Banaan (stuk(s))	3
Bananenbroodmix (g)	400
Kokosrasp (g)	30
Walnootstukjes (g)	40
Zelf toevoegen	
Zonnebloemolie (ml)	100
Water (ml)	90

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1415 /338
Vetten (g)	17
Waarvan verzadigd (g)	4,1
Koolhydraten (g)	39
Waarvan suikers (g)	21,1
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	6
Zout (g)	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 160 graden.
- Prak 2 bananen fijn met een vork (zie Tip). Snijd de andere banaan in de lengte doormidden en leg apart.
- Vet een rechthoekig cakeblik in, of bekleed de binnenkant met bakpapier.

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

Beslag maken

- Meng in een grote kom de geprakte bananen met de bananenbroodmix, 100 ml zonnebloemolie en 90 ml water.
- Mix het geheel met een garde of handmixer tot een egaal beslag.
- Voeg de walnootstukjes en $\frac{2}{3}$ van de kokosrasp toe en meng goed.
- Giet het beslag in het cakeblik. Leg de twee halve stukken banaan bovenop en druk ze een beetje in het beslag. Ze moeten nog wel zichtbaar zijn.

Serveren

- Bak het bananenbrood 45 - 55 minuten in de oven.
- Controleer of het bananenbrood klaar is door er met een satéprikker in te prikken. Komt hij er droog uit? Dan is het bananenbrood klaar! Haal het uit de oven en laat het bananenbrood 15 minuten afkoelen in het blik.
- Garneer met de overige kokosrasp en snijd in plakken (zie Tip).

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

Eet smakelijk!



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	
[Plantaardige] roomboter (g)	40
Water (ml)	80

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1653 /395
Vetten (g)	16
Waarvan verzadigd (g)	7,5
Koolhydraten (g)	53
Waarvan suikers (g)	35,8
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	8
Zout (g)	1,4

Allergenen

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



Voorbereiden

- Haal de roomboter uit de koelkast, weeg af en snijd in blokjes. Laat de roomboter op kamertemperatuur komen.
- Verwarm de oven voor op 180 graden. Bekleed een bakblik van 20 x 20 cm met bakpapier (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!



Carrot cake energieballetjes

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

Bakken

Totale tijd: 25 - 30 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, grote kom, fijne rasp, steelpan, kleine steelpan, hittebestendige kom

Ingrediënten

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

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

Allergenen

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

1



2



3



Voorbereiden

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

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

Mengen

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

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

Serveren

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

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

Eet smakelijk!



Appelkruimelbites

met bosbessenjam en citroen | om te delen

Bakken

Totale tijd: 40 - 50 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Fijne rasp, mengkom, ovenschaal, bakpapier, koekenpan

Ingrediënten

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

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

Allergenen

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

1



2



3



Voorbereiden

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

Vulling maken

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

Crumble bakken

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

Eet smakelijk!



Havermoutkoekjes met crunchy pecannoten

met chocolate chips en banaan | om te delen

Bakken

Totale tijd: 35 - 45 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

Havermout (g)	140
Ei* (stuk(s))	1
Bakpoeder (g)	8
Gemalen kaneel (tl)	3
Melkchocoladedruppels (g)	75
Banaan (stuk(s))	2
Gezouten gebrande pecannoten (g)	40
Zelf toevoegen	
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	2
Zout (tl)	¼

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1130 /270
Vetten (g)	12
Waarvan verzadigd (g)	3,6
Koolhydraten (g)	33
Waarvan suikers (g)	16,9
Vezels (g)	4
Eiwitten (g)	6
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.
- Pel de banaan en prak fijn in een grote kom.
- Voeg het ei, de havermout, het bakpoeder, de kaneel, de honing en het zout toe aan de kom. Meng goed.
- Roer de chocoladedruppels erdoor.

Koekjes maken

- Draai het mengsel tot balletjes. Druk de koekjes zachtjes plat en leg in rijen op een bakplaat met bakpapier.
- Leg de rijen om en om op de bakplaat, zodat er voldoende ruimte tussen de koekjes is.
- Verdeel de fijngehakte pecannoten over de koekjes.

Bakken en serveren

- Bak de havermoutkoekjes 14 - 16 minuten in de oven. Ze horen nog zacht te zijn wanneer ze uit de oven komen.
- Laat minimaal 30 minuten afkoelen op de bakplaat. Bewaar de koekjes in een luchtdicht koekblik.

Tip: Zijn de koekjes de volgende dag zacht geworden? Bak ze dan 5 minuten in een voorverwarde oven op 160 graden, zodat ze weer lekker knapperig worden.

Eet smakelijk!



Zelfgemaakte granolamix met pindakaas en chocolade

met dadels, pecannoten en pinda's | 8 - 10 porties

Bakken

Totale tijd: 30 - 40 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, grote kom

Ingrediënten

Havermout (g)	200
Melkchocoladedruppels (g)	100
Dadelstukjes (g)	40
Pindakaas (bakje(s))	1
Pecanstukjes (g)	50
Zonnebloempitten (g)	40
Ongezouten pinda's (g)	20
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	2
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	5
Bruine basterdsuiker (el)	2
Zout (tl)	¼

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2005 /479
Vetten (g)	26
Waarvan verzadigd (g)	6,2
Koolhydraten (g)	50
Waarvan suikers (g)	27,7
Vezels (g)	6
Eiwitten (g)	9
Zout (g)	0,2

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.
- Voeg de pindakaas, honing en olijfolie toe aan een grote kom. Meng goed en voeg een snufje zout toe.
- Voeg de havermout, basterdsuiker, pinda's, pecannoten, zonnebloempitten en dadels toe aan de kom en meng goed.

Bakken

- Verdeel de granola in een gelijkmatige laag over een bakplaat met bakpapier.
- Bak 20 - 25 minuten in de oven.
- Schep de granola elke 5 - 10 minuten om, tot de granola rondom geroosterd is.

Tip: De baktijd kan per oven verschillen. Houd de granola goed in de gaten en controleer elke 5 minuten!

Serveren

- Haal de granola uit de oven en laat volledig afkoelen (zie Tip).
- Meng de chocoladedruppels erdoor.
- Bewaar de granola in een luchtdichte verpakking.

Tip: De granola wordt lekker knapperig wanneer hij helemaal is afgekoeld!

Eet smakelijk!

1

Amerikaanse stijl pancakes met appel

met yoghurt Griekse stijl en honing

2

Crackers met ham en tomaat

3

Yoghurtbowl met blauwe bessen en chiazaad

Contact

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

Amerikaanse stijl pancakes met appel

20 min. met yoghurt Griekse stijl en honing | 2 porties



Benodigdheden

Grote koekenpan, spatel, 2x kom

Ingrediënten voor 2 personen

Tarwebloem (g)	200
Biologische boeren karnemelk* (ml)	200
Bakpoeder (g)	8
Ei* (stuk(s))	2
Appel* (stuk(s))	1
Bio yoghurt Griekse stijl* (g)	150
Zelf toevoegen	
Suiker (el)	1
Zout (tl)	½
Honing [of plantaardig alternatief]	naar smaak
Zonnebloemolie (el)	1

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2820 / 674	665 / 159
Vetten (g)	21	5
waarvan verzadigd (g)	7,4	1,7
Koolhydraten (g)	94	22
waarvan suikers (g)	17,1	4
Vezels (g)	6	1
Eiwitten (g)	27	6
Zout (g)	3,4	0,8

Stap 1.

- Klop de eieren in een kom. Voeg de karnemelk toe en klop tot een luchtig geheel.
- Voeg aan een andere kom de bloem, het zout, de suiker en ½ zakje bakpoeder toe.
- Vouw met een spatel het karnemelkmengsel door de bloem.

Stap 2.

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een grote koekenpan op middelhoog vuur.
- Voeg een pollepel vol beslag toe aan de pan. Bak de pannenkoeken 2 minuten per kant, tot ze goudbruin kleuren. Haal uit de pan en dek af onder aluminiumfolie om ze warm te houden.
- Herhaal met het overige beslag. Voeg tussendoor eventueel extra zonnebloemolie toe.

Stap 3.

- Schil de appel, verwijder het klokhuis en snijd de appel in blokjes.

Stap 4.

- Serveer de pannenkoeken op borden.
- Schep wat yoghurt op de pannenkoeken en verdeel de appel erover.
- Besprenkel eventueel met extra honing.

Allergenen

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

Crackers met ham en tomaat

2x ontbijt voor 2 personen | 4 porties

10 min.



Benodigdheden

Ingrediënten voor 4 porties

Crackers (stuk(s))	12
Achterham* (plakje(s))	12
Roomkaas* (g)	100
Tomaat (stuk(s))	2
Zelf toevoegen	
Peper en zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	563 /135
Vetten (g)	7
waarvan verzadigd (g)	2,2
Koolhydraten (g)	3
waarvan suikers (g)	1,6
Vezels (g)	4
Eiwitten (g)	6
Zout (g)	1

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

- Snijd 1 tomaat in plakjes.
- Serveer de helft van de crackers op borden en besmeer met de helft van de roomkaas.
- Verdeel de helft van de ham over de crackers en beleg met de tomatenplakjes. Breng op smaak met peper en zout.
- Herhaal voor een tweede ontbijt de volgende dag.

Yoghurtbowl met blauwe bessen en chiazaad

2x ontbijt voor 2 personen | 4 porties

10 min.



Benodigdheden

Ingrediënten voor 4 porties

Bio yoghurt Griekse stijl* (g)	500
Blauwe bessen* (g)	125
Chiazaad (g)	20
Zelf toevoegen	
Honing [of plantaardig alternatief]	naar smaak
* in de koelkast bewaren	

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	538 /129
Vetten (g)	9
waarvan verzadigd (g)	4,9
Koolhydraten (g)	7
waarvan suikers (g)	2
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	4
Zout (g)	0,2

- Serveer 125 g yoghurt Griekse stijl per persoon in kommen.
- Garneer elke kom met een kwart van de blauwe bessen en een kwart van het chiazaad.
- Besprenkel met honing naar smaak.
- Herhaal voor een tweede ontbijt de volgende dag.

Eet smakelijk!



Smoothiebox

3 verse smoothies | 2 porties per smoothie

Ontbijt

Totale tijd: 10 - 15 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Blender of staafmixer met hoge kom

Ingrediënten

Granaatappel* (stuk(s))	2
Ananas* (g)	200
Mango* (stuk(s))	3
Biologische magere kwark* (ml)	500
Handsinaasappel* (stuk(s))	2
Kokosmelk (ml)	250
Chiazaad (g)	10

Zelf toevoegen

Honing [of plantaardig alternatief] naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	321 /77
Vetten (g)	2
Waarvan verzadigd (g)	1,8
Koolhydraten (g)	10
Waarvan suikers (g)	9
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	2
Zout (g)	0

Allergenen

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

1



2



3



Mangosmoothie met granaatappel

- Schil 2 mango's en snijd het vruchtvlees klein.
- Rol 1 granaatappel al duwend over het aanrecht zodat je de pitjes hoort kraken. Snijd de granaatappel doormidden en haal de granaatappelpitjes uit de schil.
- Voeg de mango toe aan een blender of hoge kom met staafmixer. Voeg 250g kwark, $\frac{2}{3}$ van de granaatappelpitjes en honing naar smaak toe en mix tot een glad geheel.
- Schenk de smoothie in twee glazen en garneer met de overige granaatappelpitjes.

Tropische smoothie

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

Granaatappelsmoothie met ananas

- Rol 1 granaatappel al duwend over het aanrecht zodat je de pitjes hoort kraken. Snijd de granaatappel doormidden en haal de granaatappelpitjes uit de schil.
- Voeg de ananas, 250g kwark, $\frac{2}{3}$ van de granaatappelpitjes en honing naar smaak toe aan een blender of hoge kom met staafmixer. Mix tot een dikke smoothie.
- Schenk de smoothie in twee glazen en garneer met de granaatappelpitjes.

Eet smakelijk!



Tutti-fruttismoothie met blauwe bessen

met ananas, sinaasappel en banaan | 2 porties

Ontbijt

Totale tijd: 5 - 10 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

2x blender of staafmixer met hoge kom

Ingrediënten

Banaan (stuk(s))	1
Handsinaasappel* (stuk(s))	2
Ananas* (g)	200
Blauwe bessen* (g)	125
Biologische halfvolle melk* (ml)	250

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1075 /257	237 /57
Vetten (g)	2	1
Waarvan verzadigd (g)	1,3	0,3
Koolhydraten (g)	49	11
Waarvan suikers (g)	37,2	8,2
Vezels (g)	4	1
Eiwitten (g)	7	2
Zout (g)	0,1	0

Allergenen

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

1



2



3



Snijden

- Pel 1 banaan en snijd in plakjes.
- Pers de sinaasappel uit boven een blender of hoge kom met staafmixer.

Mixen

- Voeg de banaan, ananas, 250 ml melk en 125 g blauwe bessen toe, maar houd een paar blauwe bessen apart ter garnering.
- Mix tot een dikke smoothie.

Serveren

- Schenk de smoothie in twee glazen en garneer met de blauwe bessen.

Eet smakelijk!



Overnight oats

met appel-kaneel | pistache-blauwe bessen | kiwi-kokos

Ontbijt

Totale tijd: 10 - 15 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigheden

Fijne rasp, vershoudfolie, kleine kom, 2x kom

Ingrediënten

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	537 /128
Vetten (g)	4
Waarvan verzadigd (g)	1,5
Koolhydraten (g)	18
Waarvan suikers (g)	3,6
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	5
Zout (g)	0,1

Allergenen

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

1



2



3



Variatie 1: Appel-kaneel (2 porties)

- Meng in een kom de havermout met de melk en de yoghurt. Dek de kom af met plasticfolie en laat het liefst een nacht, maar minimaal 6 uur, weken in de koelkast.
- Verdeel $\frac{1}{3}$ van de overnight oats over twee kommen.
- Verwijder het klokhuis van de appel en snijd de appel in blokjes. Meng $\frac{2}{3}$ van de appelblokjes, de rozijnen en een snufje kaneel door de havermout. Voeg honing toe naar smaak.
- Garneer de overnight oats met de overige appelblokjes en de walnootstukjes.

Variatie 2: Pistache-blauwe bessen (2 porties)

- Verdeel de helft van de blauwe bessen over twee kommen. Prak de blauwe bessen met een vork tot een puree.
- Verdeel $\frac{1}{3}$ van de overnight oats over de twee kommen. Meng goed met de blauwebessenpuree.
- Voeg eventueel honing toe naar smaak voor extra zoete overnight oats.
- Garneer de overnight oats met de pistachenoten en de overige blauwe bessen.

Variatie 3: Kiwi-kokos (2 porties)

- Verdeel $\frac{1}{3}$ van de overnight oats over twee kommen.
- Rasp de schil van de limoen. Halveer de limoen en pers uit boven een kleine kom.
- Voeg 1 el limoensap en $\frac{1}{3}$ van de kokosrasp toe aan elke kom en meng met de overnight oats.
- Snijd de kiwi in plakjes en garneer de overnight oats met de kiwi en overige kokosrasp. Bestrooi met limoenrasp naar smaak.

Eet smakelijk!



Ontbijtbowls met Griekse yoghurt en vers fruit

met 3 variaties van toppings | 2 porties per variatie

Ontbijt

Totale tijd: 5 - 10 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Ingrediënten

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	592 /142
Vetten (g)	10
Waarvan verzadigd (g)	5,3
Koolhydraten (g)	8
Waarvan suikers (g)	4,7
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	3
Zout (g)	0,1

Allergenen

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



Yoghurt met blauwe bessen en kokosrasp

- Verdeel ½ van de yoghurt over twee kommen.
- Garneer met de blauwe bessen en de kokosrasp.
- Voeg honing naar smaak toe.

Yoghurt met appel en pecannoten

- Verwijder het klokhuis van de appel en snijd de appel in blokjes.
- Verdeel ½ van de yoghurt over twee kommen.
- Garneer met de appel, pecannoten en kaneel.
- Voeg honing naar smaak toe.

Yoghurt met sinaasappel, cranberry's en walnoten

- Snijd met een scherp mes de schil en het witte vlies van de sinaasappel. Snijd het vruchtvlees in partjes.
- Verdeel ½ van de yoghurt over twee kommen.
- Garneer met de sinaasappel en de cranberry-walnootmix.
- Voeg honing naar smaak toe.

Eet smakelijk!



Hartige ontbijtcrackers

met 3 variaties van toppings | 2 porties per persoon

Ontbijt

Totale tijd: 10 - 15 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Steelpan, kleine kom

Ingrediënten

Crackers (stuk(s))	12
Achterham* (plakje(s))	4
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
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



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.

2



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.

3



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!



Banaanpannenkoekjes

met blauwe bessen, kaneel en honing | 2 porties

Ontbijt

Totale tijd: 25 - 30 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, koekenpan, garde

Ingrediënten

Blauwe bessen* (g)	125
Banaan (stuk(s))	4
Ei* (stuk(s))	6
Gemalen kaneel (tl)	3
Kokosrasp (g)	10
Zelf toevoegen	
Zonnebloemolie (el)	½
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	1
Bloem (el)	1

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2653 /634	512 /122
Vetten (g)	25	5
Waarvan verzadigd (g)	8,3	1,6
Koolhydraten (g)	70	14
Waarvan suikers (g)	53,4	10,3
Vezels (g)	8	2
Eiwitten (g)	26	5
Zout (g)	0,5	0,1

Allergenen

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

1



2



3



Voorbereiden

- Prak 3 bananen met een vork in een kom (zie Tip).
- Snijd de overige banaan in plakjes en houd apart.

Tip: Deze pannenkoekjes maak je het beste met rijpe bananen. Zijn de bananen nog niet helemaal rijp? Gebruik dan eventueel een staafmixer of blender in plaats van de bananen met een vork te prakken.

Beslag maken

- Voeg de eieren, het kaneel en de bloem toe aan de geprakte bananen en roer met garde tot een beslag.
- Voeg ¾ van de blauwe bessen en de helft van de kokosrasp toe. Meng goed.
- Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Schenk met een soeplepel wat beslag in de pan. Bak de pannenkoek ongeveer 2 minuten per kant.

Serveren

- Herhaal tot al het beslag op is. Voeg indien nodig tussendoor extra zonnebloemolie toe aan de koekenpan.
- Stapel de pannenkoeken op een serveerschaal en garneer met de overige kokosrasp.
- Garneer met de overige blauwe bessen en de overige banaan.
- Besprenkel met wat honing.

Eet smakelijk!



Wentelteefjes van brioche met banaan en chocolade

met mascarpone en pindakaas | 2 porties

Ontbijt

Totale tijd: 15 - 20 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Diep bord, koekenpan, garde

Ingrediënten

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

Voedingswaarden

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

Allergenen

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



Mengen

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

Bakken

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

Serveren

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

Eet smakelijk!



Toast met avocado en roerei

met tuinkers en tomaat | 2 porties

Ontbijt

Totale tijd: 20 - 25 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, koekenpan

Ingrediënten

Ei* (stuk(s))	4
Avocado (stuk(s))	2
Tuinkers* (g)	20
Witte ciabatta (stuk(s))	2
Tomaat (stuk(s))	1
Zelf toevoegen	
[Plant aardige] melk	een scheutje
Olijfolie (el)	½
Peper & zout	naar smaak
[Plant aardige] roomboter (tl)	1

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2628 / 628	727 / 174
Vetten (g)	39	11
Waarvan verzadigd (g)	7,7	2,1
Koolhydraten (g)	42	12
Waarvan suikers (g)	4,5	1,2
Vezels (g)	5	1
Eiwitten (g)	24	7
Zout (g)	1,2	0,3

Allergenen

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

1



2



3



Brood roosteren

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Halveer de avocado en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in dunne plakken. Snijd de tomaat in partjes.
- Snijd de ciabatta in de lengte doormidden en sprenkel de olijfolie over de helften.
- Leg het brood op een bakplaat met bakpapier en bak 5 - 7 minuten in de oven.

Roerei bakken

- Klop de eieren en melk met een vork in een kom. Breng op smaak met peper en zout.
- Verhit de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en roerbak de eieren 5 - 6 minuten.

Serveren

- Leg de toast op de borden en verdeel de avocado erover.
- Beleg met de tomaat en het roerei.
- Garneer met de tuinkers.
- Breng op smaak met peper en zout.

Eet smakelijk!



Chiapudding op 3 manieren

sticky mango, witte chocolade en cranberry's, appel en limoen | 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

Fijne rasp, vershoudfolie, 2x kleine kom, 2x kom

Ingrediënten

Appel* (stuk(s))	1
Limoen* (stuk(s))	½
Mango* (stuk(s))	1
Citroen* (stuk(s))	½
Witte-chocoladedruppels (g)	100
Gedroogde cranberry's (g)	20
Mangochutney* (g)	80
Chiazaad (g)	100
Kokosrasp (g)	10
Biologische halfvolle melk* (ml)	500
Bio yoghurt Griekse stijl* (g)	150
Pecanstukjes (g)	20
Zelf toevoegen	
Water (ml)	100
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	2
Zout (tl)	1

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	653 / 156
Vetten (g)	8
Waarvan verzadigd (g)	3,2
Koolhydraten (g)	16
Waarvan suikers (g)	9,9
Vezels (g)	4
Eiwitten (g)	4
Zout (g)	0,4

Allergenen

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

1



2



3



Variatie 1: sticky mango (2 porties)

- Meng in een kom het chiazaad met de melk, het water, de yoghurt Griekse stijl, de honing en het zout. Dek de kom af met vershoudfolie en zet in de koelkast. Laat minimaal 4 uur, maar het liefst een hele nacht, weken.
- Schil de mango en snijd het vruchtvlees in reepjes.
- Meng in een kom ⅓ van de chiapudding met de helft van de kokosrasp.
- Verdeel de mangochutney over twee glazen. Schep het chia-kokosmengsel erbovenop. Garneer met de mango en de overige kokosrasp.

Variatie 2: cranberry's & witte chocolade (2 porties)

- Rasp de schil van de citroen met een fijne rasp en pers de citroen uit boven een kleine kom.
- Hak de cranberry's en de witte chocolade grof.
- Verdeel ⅓ van de chiapudding over twee glazen. Meng het citroensap, de citroenrasp, de helft van de witte chocolade en de helft van de cranberry's door de chiapudding.
- Garneer met de overige cranberry's en witte chocolade.

Variatie 3: appel & limoen (2 porties)

- Snijd de appel in kleine blokjes. Rasp de schil van de limoen met een fijne rasp. Pers de limoen uit boven een kleine kom. Meng de helft van het limoensap met de appelblokjes.
- Verdeel ⅓ van de chiapudding over twee glazen. Meng het overige limoensap door de chiapudding.
- Garneer met de appel, de limoenrasp en pecannoten.
- Sprenkel er wat honing naar smaak over.

Eet smakelijk!



Poké bowl met garnalen, mango en sojabonen

met ponzumayo en furikake | 2 porties

Lunch

Totale tijd: 20 - 25 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

2x kom, rasp, pan, keukenpapier, wok of hapjespan

Ingrediënten

Sushirijst (g)	150
Garnalen* (g)	160
Mini-komkommer* (stuk(s))	1
Sojabonen* (g)	50
Mango* (stuk(s))	1
Wortel* (stuk(s))	1
Ponzu (g)	24
Furikake (zakje(s))	1
Zelf toevoegen	
Water (ml)	350
Olijfolie (el)	½
Wittewijnazijn (el)	3
Suiker (tl)	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	1
[Zoutarme] sojasaus	naar smaak
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2460 / 588	532 / 127
Vetten (g)	15	3
Waarvan verzadigd (g)	2,1	0,5
Koolhydraten (g)	89	19
Waarvan suikers (g)	28,7	6,2
Vezels (g)	5	1
Eiwitten (g)	21	5
Zout (g)	1,8	0,4

Allergenen

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

1



2



3



Rijst koken

- Breng de aangegeven hoeveelheid water aan de kook in een pan.
- Kook de sushirijst 12 - 15 minuten en zet dan het vuur uit. Roer $\frac{2}{3}$ van de wittewijnazijn en $\frac{2}{3}$ van de de suiker erdoor. Houd apart tot serveren.
- Rasp de wortel.
- Meng in een kom de overige wittewijnazijn en de overige suiker. Voeg de wortel toe aan de kom, breng op smaak met zout en schep goed om.

Garnalen bakken

- Schil de mango en snijd het vruchtvlees in blokjes. Snijd de komkommer in blokjes.
- Dep de garnalen droog met keukenpapier.
- Verhit een scheutje olijfolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur. Bak de garnalen in 3 minuten gaar, haal ze uit de pan en houd apart. Breng op smaak met peper en zout.

Serveren

- Meng in een kom de mayonaise met de ponzu.
- Serveer de sushirijst in kommen.
- Garneer met de garnalen, mango, komkommer, wortel en sojabonen.
- Besprenkel met de ponzumayonaise en garneer met de furikake. Serveer met sojasaus naar smaak.

Eet smakelijk!



Wraps met gebraden kipfilet en zongedroogde tomaat

met slamix, cherrytomaten en pesto | 2 porties

Lunch

Totale tijd: 10 - 15 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, saladekom

Ingrediënten

Witte tortilla (stuk(s))	4
Pesto genovese* (g)	40
Slamix met radicchio, rucola en bladsla* (g)	40
Gebraden kipfilet* (g)	120
Rode cherrytomaten (g)	125
Zongedroogde tomaten (g)	30
Zelf toevoegen	
[Plant aardige] mayonaise (el)	1
Wittewijnazijn (tl)	2
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2180 / 521	800 / 191
Vetten (g)	26	10
Waarvan verzadigd (g)	3,7	1,4
Koolhydraten (g)	49	18
Waarvan suikers (g)	6,1	2,2
Vezels (g)	5	2
Eiwitten (g)	20	7
Zout (g)	2,5	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 180 graden.
- Halveer de cherrytomaten
- Meng in een saladekom de pesto, mayonaise en wittewijnazijn. Voeg de zongedroogde tomaten en sla toe en schep alles goed door elkaar.

Tortilla's verwarmen

- Wikkel de tortilla's in aluminiumfolie en leg 3 - 4 minuten in de oven.

Serveren

- Vul elke wrap met de salade en voeg de cherrytomaten en gebraden kipfilet toe.
- Rol de tortilla's op en serveer.

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)	11,1	2,5
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.



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!



Gegrilde kaasbrioche met brie en serranoham

met mangochutney en rucola | 2 porties

Lunch

Totale tijd: 15 - 20 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Koekenpan met deksel

Ingrediënten

Serranoham* (g)	40
Franse roombrie* (g)	200
Mangochutney* (g)	40
Rucola* (g)	40
Tomatenketchup* (g)	60
Tomaat (stuk(s))	2
Briochebroodje (stuk(s))	2

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2067 / 494	701 / 167
Vetten (g)	21	7
Waarvan verzadigd (g)	13,7	4,6
Koolhydraten (g)	51	17
Waarvan suikers (g)	16,6	5,6
Vezels (g)	4	1
Eiwitten (g)	24	8
Zout (g)	2,9	1

Allergenen

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

1



2



3



Beleggen

- Snijd de brioche open.
- Snijd de brie en de tomaat in plakjes.
- Smeer de mangochutney op de brioche.
- Beleg met de brie, tomaat, serranoham en rucola.

Tosti maken

- Verwarm het tosti-ijzer en leg de tosti erin (zie Tip).
- Grill 5 - 6 minuten, of tot de kaas gesmolten is.

Tip: Als je thuis geen tosti-ijzer hebt, kun je de tosti ook in een koekenpan met deksel maken. Verhit een klontje roomboter in de pan op middelhoog vuur en rooster de tosti 2 - 3 minuten aan elke kant.

Serveren

- Snijd de tosti doormidden en serveer met de ketchup ernaast.

Eet smakelijk!



Broodje met sticky hoisin kip

met komkommer en bosui | 2 porties

Lunch

Totale tijd: 35 - 45 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Koekenpan

Ingrediënten

Hamburgerbol met sesam (stuk(s))	2
Hoisinsaus (g)	25
Mini-komkommer* (stuk(s))	1
Bosui* (bosje(s))	1
Sriracha-mayo* (g)	50
Kippendijreepjes* (g)	200
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	¼
Peper & zout	naar smaak
* in de koelkast bewaren	

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2293 / 548	667 / 159
Vetten (g)	30	9
Waarvan verzadigd (g)	6,4	1,9
Koolhydraten (g)	42	12
Waarvan suikers (g)	11,5	3,3
Vezels (g)	5	2
Eiwitten (g)	27	8
Zout (g)	1,6	0,5

Allergenen

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

1



2



3



Voorbereiden

- Halveer de komkommer in de lengte en snijd de komkommer in dunne, lange repen.
- Snijd de bosui fijn.

Kip bakken

- Verhit de olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Voeg de kip toe aan de pan en breng op smaak met peper en zout. Bak de kip 8 - 10 minuten.
- Voeg de hoisinsaus toe en bak nog 1 - 2 minuten.

Serveren

- Halveer de broodjes en besmeer met sriracha-mayo.
- Leg de kip op de broodjes.
- Beleg met de komkommer en de bosui.
- Leg de broodjes op borden en serveer.

Eet smakelijk!



Lunchbox: wraps met kipfilet, spek en avocado

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

Lunch

Totale tijd: 15 - 20 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kleine kom, koekenpan

Ingrediënten

Gebraden kipfilet* (g)	120
Witte tortilla (stuk(s))	4
Hummus* (g)	160
Rode cherrytomaten (g)	250
Mandarijn* (stuk(s))	2
Gezouten amandelen (g)	40
Komkommer* (stuk(s))	1
Slamix met radicchio, rucola en bladsla* (g)	40
Honing-mosterddressing* (g)	40
Ontbijtspek* (plakje(s))	4
Avocado (stuk(s))	1
Zelf toevoegen	
[Plantaadige] mayonaise (el)	1
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4301 / 1028	597 / 143
Vetten (g)	62	9
Waarvan verzadigd (g)	11,3	1,6
Koolhydraten (g)	68	9
Waarvan suikers (g)	17,8	2,5
Vezels (g)	13	2
Eiwitten (g)	34	5
Zout (g)	3,7	0,5

Allergenen

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

1



2



3



Voorbereiden

- Verhit een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur en bak het spek 3 - 4 minuten.
- Snijd de helft van de cherrytomaten in kwarten.
- Halveer de avocado en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakjes.
- Meng in een kleine kom de honing-mosterddressing met de mayonaise. Breng op smaak met peper en zout.

Wraps maken

- Besmeer de wraps met honing-mosterdmayonaise en vul ze met de gebraden kipfilet, ontbijtspek, avocado en tomatenblokjes. Eindig met een laag slamix.
- Rol de tortilla's op en leg twee wraps in elke lunchbox.

Serveren

- Pel de mandarijn en haal de partjes los van elkaar.
- Halveer de komkommer en snijd in blokjes.
- Voeg aan de lunchbox met de wraps de komkommer, de hummus, de helft van de mandarijnpartjes, de helft van de amandelen en de overige cherrytomaten toe om als tussendoortje te eten (zie Tip).

Tip: Je kunt ook twee lunchboxes tegelijk maken, zodat je alvast bent voorbereid op de lunch van de volgende dag!

Eet smakelijk!