



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 schaalje.
- Serveer met de zure room en de guacamole.

Eet smakelijk!



Vietnamese rijstvelloempia's met garnalen

met verse groenten en pinda-sojasaus | 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, pan, bord, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten

Rijstpapier (stuk(s))	1
Garnalen* (g)	160
Mini-komkommer* (stuk(s))	1
Gesneden rodekool* (g)	100
Paprika* (stuk(s))	1
Pindasaus* (g)	80
Sesamololie (ml)	10
Brede rijstnoedels (g)	100
Zelf toevoegen	
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	1
Wittewijnazijn (el)	1
Zonnebloemolie (el)	1
[Zoutarme] sojasaus (tl)	1

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	597 / 143
Vetten (g)	4
Waarvan verzadigd (g)	0,7
Koolhydraten (g)	21
Waarvan suikers (g)	3,8
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	5
Zout (g)	0,6

Allergenen

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

1



2



3



Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan. Kook de rijstnoedels 6 - 7 minuten. Giet daarna af en spoel af met koud water.
- Schep de rijstnoedels terug in de pan en besprenkel met zonnebloemolie. Meng goed door elkaar en zet apart tot verder gebruik.
- Snijd de komkommer en paprika in kleine reepjes.

Saus bereiden

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de garnalen toe en bak 3 - 4 minuten.
- Voeg de pindasaus en sesamololie toe aan een kleine kom. Meng de sojasaus, wittewijnazijn en honing erdoorheen.
- Vul een diep bord met lauwwarm water. Wel een rijstvel 5 - 10 seconden in het water. Leg daarna direct op een plat bord om te beleggen.

Serveren

- Leg eerst de garnalen in het midden van het rijstvel. Leg daarop wat rodekool, paprika, komkommer en noedels.
- Vouw de onderkant over de vulling heen, vouw de zijkanten dicht en rol op.
- Herhaal met de overige rijstvellen.
- Leg op een grote schaal of bord. Serveer met de pindasojasaus.

Eet smakelijk!



Mexicaanse stijl tostada's met garnalen

met zelfgemaakte guacamole | 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, kom, koekenpan

Ingrediënten

Limoen* (stuk(s))	1
Avocado (stuk(s))	2
Garnalen* (g)	160
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	1
Sriracha-mayo* (g)	50
Witte tortilla (stuk(s))	4
Tomaat (stuk(s))	1
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	1
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2820 / 674	766 / 183
Vetten (g)	42	12
Waarvan verzadigd (g)	5,1	1,4
Koolhydraten (g)	50	14
Waarvan suikers (g)	5,7	1,5
Vezels (g)	7	2
Eiwitten (g)	20	6
Zout (g)	2,3	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.
- Leg de tortilla's op een bakplaat met bakpapier. Besprenkel elke tortilla met wat olijfolie.
- Bak de tortilla's in 4 - 5 minuten goudbruin. Haal uit de oven en zet opzij om af te laten koelen.
- Halveer de avocado en verwijder de pit. Voeg het vruchtvlees toe aan een kom.

Garnalen bakken

- Snijd de limoen in partjes. Snijd de tomaat in blokjes.
- Prak de avocado met een vork.
- Meng de avocado met de tomaat en het sap van één limoenpartje. Breng op smaak met peper en zout.
- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de garnalen en de Mexicaanse kruiden (let op: pittig! Gebruik naar smaak) 3 - 4 minuten.

Serveren

- Verdeel de tortilla's over borden en verdeel de guacamole over de tortilla's.
- Leg er de garnalen erbovenop en besprenkel met de sriracha-mayo.
- Garneer met de overige limoenpartjes.

Eet smakelijk!



Kipsaté met pindasaus

met verse koriander en gefrituurde uitjes | 4 porties

Voorafje

Totale tijd: 15 - 20 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, steelpan, satéprikkers

Ingrediënten

Verse koriander* (g)	10
Hoisinsaus (g)	50
Pindasaus* (g)	120
Gefrituurde uitjes (g)	30
Kippendijreepjes* (g)	400
Zelf toevoegen	
[Zoutarme] sojasaus (el)	2½
[Zoutarme] ketjap manis (el)	1
Sambal	naar smaak
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	764 / 183
Vetten (g)	11
Waarvan verzadigd (g)	3,9
Koolhydraten (g)	8
Waarvan suikers (g)	5,7
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	13
Zout (g)	1,4

Allergenen

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

1



2



3



Voorbereiden

- Snijd de kip in de lengte in dunne repen.
- Meng in een kom de hoisinsaus met de sojasaus. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de kip toe, meng met de marinade en houd apart.

Kip grillen

- Steek de barbecue aan (zie Tip).
- Rijg de kip aan de spiesen.
- Leg de kipspiesen op de barbecue en grill 8 - 10 minuten, of tot de kip gaar is.
- Snijd de koriander fijn.

Tip: Je kunt de kipspiesen ook 8 - 10 minuten in de oven roosteren, of in de koekenpan bakken.

Serveren

- Voeg de pindasaus en ketjap manis toe aan een steelpan en verwarm al roerend 3 - 5 minuten. Voeg sambal naar smaak toe.
- Leg de kipspiesen op een serveerschaal.
- Serveer de pindasaus ernaast. Garneer met de gefrituurde uitjes.
- Bestrooi de kip met de koriander.

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)	795 / 190
Vetten (g)	12
Waarvan verzadigd (g)	2
Koolhydraten (g)	11
Waarvan suikers (g)	2,9
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 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!



Extra cheesy pesto-knoflookbrood

met Goudse kaas | om te delen

Voorafje

Totale tijd: 20 - 25 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom

Ingrediënten

Knoflookteen (stuk(s))	2
Pesto genovese* (g)	40
Witte demi-baguette (stuk(s))	4
Geraspte Goudse kaas* (g)	150
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	4

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1348 /322
Vetten (g)	16
Waarvan verzadigd (g)	5,3
Koolhydraten (g)	35
Waarvan suikers (g)	0,8
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	10
Zout (g)	1,2

Allergenen

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

1



2



3



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Pers de knoflook of snijd fijn.
- Snijd het brood in plakken, maar snijd de plakken niet helemaal door. Leg het brood op een bakplaat met bakpapier.

Baguettes bereiden

- Meng in een kom de knoflook, de kaas, de pesto en de olijfolie.
- Vul het brood gelijkmatig met $\frac{2}{3}$ van het pestomengsel (zie Tip).

Tip: Het is niet erg als het brood scheurt. De smeltende kaas zal het brood bij elkaar houden in de oven.

Serveren

- Verdeel het overige pestomengsel over de bovenkant van het brood.
- Bak het brood 10 - 12 minuten in de oven, of tot de kaas is gesmolten en goudbruin kleurt.
- Leg het brood op een serveerschaal.
- Laat iets afkoelen. Scheur of snijd dan in plakken.

Eet smakelijk!



Flammkuchen met gerookte zalm

met citroen, kappertjes en zure room | 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
Koudgerookte zalm* (g)	120
Biologische zure room* (g)	100
Kappertjes (g)	30
Rode ui (stuk(s))	1
Citroen* (stuk(s))	1
Veldsla* (g)	80

Zelf toevoegen

Peper & zout naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1812 / 433	557 / 133
Vetten (g)	14	4
Waarvan verzadigd (g)	4,9	1,5
Koolhydraten (g)	50	15
Waarvan suikers (g)	4,4	1,4
Vezels (g)	3	1
Eiwitten (g)	24	7
Zout (g)	2,2	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 ui in halve ringen.

Toppings toevoegen

- Houd 1 el zure room apart voor de garnering. Besmeer de flammkuchen met de overige zure room.
- Beleg met de ui en kappertjes. Breng op smaak met peper en zout.
- Bak de flammkuchen in 8 - 10 minuten goudbruin in de oven.
- Snijd de citroen ondertussen in partjes.

Serveren

- Snijd de flammkuchen in stukken. Beleg met de gerookte zalm en verdeel de achtergehouden zure room erover.
- Leg de sla erbovenop.
- Serveer de citroenpartjes ernaast.

Eet smakelijk!



Gebakken camembert in bladerdeeg

met ontbijtspek, ui en tijm | om te delen

Voorafje

Totale tijd: 25 - 30 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, koekenpan

Ingrediënten

Franse camembert* (g)	240
Bladerdeeg* (roll(s))	1
Ui (stuk(s))	2
Knoflookteen (stuk(s))	1
Verse tijm* (g)	10
Ontbijtspek* (plakje(s))	4
Zelf toevoegen	
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	1
Peper & zout	naar smaak
* in de koelkast bewaren	

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1048 /250
Vetten (g)	16
Waarvan verzadigd (g)	9,5
Koolhydraten (g)	17
Waarvan suikers (g)	3,7
Vezels (g)	2
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 190 graden.
- Snijd de ui in halve ringen.
- Pers de knoflook of snijd fijn.
- Ris de blaadjes van de tijm.

Ui en spek bakken

- Verhit een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur en bak het ontbijtspek en de ui 3 - 4 minuten.
- Voeg in de laatste minuut de knoflook en $\frac{3}{4}$ van de tijmblaadjes toe. Breng op smaak met peper en zout.
- Kerf ondertussen de camembert in en vul met de overige tijmblaadjes in de openingen.
- Rol het bladerdeeg met bakpapier uit op een bakplaat met bakpapier.

Bakken en serveren

- Leg de camembert in het midden van het bladerdeeg. Snijd het bladerdeeg vanaf het midden in stroken.
- Leg een beetje van het ui-spekmengsel op elke strook.
- Draai elke strook twee keer, wisselend linksom en rechtsom.
- Bak 14 - 16 minuten in de oven.
- Leg de camembert op een serveerschaal en besprenkel met de honing.

Eet smakelijk!



Chocolade-bananenbrood

met melkchocolade en hazelnoten | +/- 10 plakken

Bakken

Totale tijd: 60 - 70 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Cakeblik met een lengte van 25 cm, grote kom, handmixer, bakpapier, steelpan, satéprikkers, hittebestendige kom

Ingrediënten

Banaan (stuk(s))	3
Melkchocoladedruppels (g)	200
Geroosterde hazelnoten (g)	20
Bananenbroodmix (g)	400
Zelf toevoegen	
Zonnebloemolie (ml)	100
Water (ml)	90

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1508 /360
Vetten (g)	18
Waarvan verzadigd (g)	5,8
Koolhydraten (g)	42
Waarvan suikers (g)	25,9
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.

1



2



3



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 160 graden. Vet een rechthoekig cakeblik in, of bekleed de binnenkant met bakpapier.
- Prak 2 bananen fijn met een vork. Snijd de derde banaan in de lengte doormidden en leg apart.
- Breng een laagje water aan de kook in een steelpan. Zet op de pan een hittebestendige kom en zorg dat deze het water niet raakt. Voeg 50 g melkchocolade toe aan de kom. Laat volledig smelten en daarna iets afkoelen.
- Hak de hazelnoten grof.

Beslag maken

- Meng in een grote kom de geprakte bananen met de bananenbroodmix, het water en 100 ml zonnebloemolie. Mix het geheel met een garde of handmixer tot een egaal beslag.
- Meng de hazelnoten en overige chocoladedruppels door het beslag.
- Voeg de helft van het beslag toe aan de kom met gesmolten chocolade en meng goed door.
- Giet eerst het chocoladebeslag in het cakeblik en vervolgens het naturel beslag. Roer kort met een satéprikker of mes door het beslag zodat er na het bakken een marmereffect ontstaat.

Serveren

- Leg de twee stukken banaan bovenop het beslag. Druk ze een beetje in het beslag, maar zorg dat ze nog wel zichtbaar zijn.
- 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 uit de oven en laat het bananenbrood 15 minuten afkoelen in het blik.

Eet smakelijk!



Chocoladebrownies met blauwe bessen

met pecannoten en kokosrasp | +/- 9 stuks

Bakken

Totale tijd: 40 - 50 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakblik, grote kom, bakpapier

Ingrediënten

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1374 /328
Vetten (g)	13
Waarvan verzadigd (g)	5,8
Koolhydraten (g)	44
Waarvan suikers (g)	27,9
Vezels (g)	3
Eiwitten (g)	6
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.
- Mix in een grote kom de cakemix met het water, de roomboter en de eieren tot een egaal beslag (zie Tip).

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

Brownies bakken

- Voeg 15 gram kokosrasp, de pecannoten en $\frac{2}{3}$ van de blauwe bessen toe en schep met een lepel door het beslag.
- Giet het beslag in het bakblik met bakpapier.
- Bak de brownie 25 - 30 minuten in de oven.
- De brownie is klaar wanneer er barstjes in de bovenkant zijn ontstaan.

Serveren

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

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

Eet smakelijk!



Carrot cake met citroen-roomkaasglazuur

met kokosrasp en pistachenoten | +/- 10 stukken

Bakken

Totale tijd: 80 - 90 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, taartblik met een doorsnede van 24 cm, rasp, mixer, grote kom, fijne rasp, bakpapier, satéprikkers, spatel

Ingrediënten

Ongezouten boter* (g)	160
Wortel* (stuk(s))	3
Kristalsuiker (g)	200
Ei* (stuk(s))	4
Tarwebloem (g)	200
Bakpoeder (g)	12
Gemalen kaneel (tl)	1½
Poedersuiker (g)	100
Roomkaas* (g)	100
Citroen* (stuk(s))	1
Nootmuskaat (mespuntje(s))	2
Kokosrasp (g)	40
Pistachenoten (g)	20
Zelf toevoegen	
Zout (tl)	½

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1190 /284
Vetten (g)	14
Waarvan verzadigd (g)	8,6
Koolhydraten (g)	33
Waarvan suikers (g)	22,9
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	5
Zout (g)	0,6

Allergenen

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

1



2



3



Voorbereiden

- Haal de roomboter uit de koelkast. Weeg 160 gram af, snijd in blokjes en laat op kamertemperatuur komen.
- Verwarm de oven voor op 180 graden. Rasp de wortels.
- Bekleed een ronde taartvorm met een doorsnede van 24 cm met bakpapier.
- Meng in een grote kom de roomboter, suiker en het zout met een spatel of mixer tot een romige, luchtige massa. Mix een voor een de eieren erdoor.

Deeg mengen

- Spatel voorzichtig de bloem, het bakpoeder, de kaneel en 2 mespuntjes nootmuskaat erdoor. Voeg tot slot de geraspte wortel en de kokosrasp toe en spatel door het beslag.
- Giet het beslag in de taartvorm. Bak de taart 50 - 60 minuten in de oven.
- Hak de pistachenoten grof.
- Giet de poedersuiker in een kom. Voeg lepel voor lepel de roomkaas toe en klop met een vork tot een egale massa.

Serveren

- Rasp de schil van de citroen met een fijne rasp en pers de citroen uit. Voeg de citroenrasp toe aan de roomkaas en voeg wat citroensap naar smaak toe.
- Controleer of de carrot cake klaar is door er met een satéprikker in te prikken. Komt hij er schoon uit? Dan is de carrot cake klaar.
- Haal de cake uit de oven en laat volledig afkoelen.
- Besmeer de bovenkant van de cake met het roomkaasglazuur en garneer met de pistachenoten.

Eet smakelijk!



Aardbei-appelcrumble

met slagroom | om te delen

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

Bakpapier, kom, grote kom, handmixer, mengkom, ovenschaal

Ingrediënten

Aardbeien* (g)	250
Tarwebloem (g)	200
Kristalsuiker (g)	155
Ongezouten boter* (g)	125
Appel* (stuk(s))	2
Slagroom* (ml)	200
Gemalen kaneel (tl)	3
Zelf toevoegen	

Bruine basterdsuiker (el)

1

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1107 /265
Vetten (g)	15
Waarvan verzadigd (g)	9,7
Koolhydraten (g)	29
Waarvan suikers (g)	17,1
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	3
Zout (g)	0

Allergenen

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

1



2



3



Deeg maken

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Weeg de roomboter af, snijd in blokjes en laat op kamertemperatuur komen.
- Houd 1 el bloem apart en voeg de overige bloem toe aan een grote kom. Voeg de helft van de kaneel, 150 g kristalsuiker en de roomboter toe en kneed het deeg tot een samenhangend geheel.
- Wrijf het deeg tussen je handen zodat er grove kruimels ontstaan. Zet het deeg in de koelkast tijdens het maken van de vulling.

Vulling maken

- Schil de appels, verwijder het klokhuis en snijd de appels in blokjes van 2 cm. Snijd de aardbeien in kleinere stukken.
- Meng in een kom de appel en aardbeien met de overige kaneel, de achtergehouden bloem en de bruine suiker.
- Vet een ovenschaal van 20 x 20 cm in, of bekleed met bakpapier.
- Schep de fruitvulling in de ovenschaal en verdeel de crumble erover. Zorg ervoor dat de kruimels gelijkmatig verdeeld zijn en dat de appels en aardbeien volledig bedekt zijn.

Serveren

- Bak 30 - 35 minuten in de oven, of tot de crumble goudbruin is.
- Voeg ondertussen de room en 5 g kristalsuiker toe aan een mengkom. Klop met een handmixer tot stijve pieken (zie Tip). Bewaar de slagroom in de koelkast tot de crumble klaar is.
- Laat de aardbeien-appelcrumble 5 minuten afkoelen voor het serveren.
- Serveer met de slagroom ernaast.

Tip: Proef en voeg eventueel meer suiker toe.

Eet smakelijk!

- 1 Ciabatta met omelet en cherrytomaten
- 2 Crackers met avocado en verse geitenkaas
- 3 Ananas-banaansmoothie

Ciabatta met omelet en cherrytomaten

met verse bieslook | 2 porties

20 min.



Benodigheden

Bakplaat met bakpapier, koekenpan met deksel

Ingrediënten voor 2 porties

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

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

Stap 1.

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

Stap 2.

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

Stap 3.

- Breek de eieren in een kom en meng de melk erdoor.
- Voeg ⅔ van de cherrytomaten toe en breng op smaak met peper en zout.
- Verhit de roomboter in een koekenpan. Giet het eimengsel erin en bak 1 omelet voor 2 personen.
- Dek de pan af en bak 6 - 8 minuten, of tot de eieren gestold zijn.

Stap 4.

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

Allergenen

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

Contact

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

Crackers met avocado en verse geitenkaas

4 porties | 2x ontbijten voor 2 personen

10 min.



Benodigdheden

Ingrediënten voor 4 porties

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

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

Allergenen

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

1. Leg op elk bord 3 crackers.
2. Halveer 1 avocado en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakjes.
3. Besmeer elke cracker met de helft van de geitenkaas.
4. Beleg met de avocadoplakjes, garneer met de helft van de tuinkers en breng op smaak met peper en zout.
5. Herhaal het recept voor een tweede ontbijt de volgende dag.

Ananas-banaansmoothie

4 porties | 2x ontbijten voor 2 personen

10 min.



Benodigdheden

Blender of staafmixer met hoge kom

Ingrediënten voor 4 porties

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

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

1. Pel 2 bananen en snijd in kleinere stukken.
2. Voeg de banaanstukjes, 250 ml kokosmelk en de helft van de ananas toe aan een blender.
3. Pers de helft van de limoen uit boven de blender.
4. Mix tot een glad geheel.
5. Herhaal het recept voor een tweede ontbijt de volgende dag.

Eet smakelijk!



Smoothiebox

3 verse smoothies | 2 porties per smoothie

Ontbijt

Totale tijd: 10 - 15 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Staafmixer of blender, hoge kom

Ingrediënten

Kokosmelk (ml)	500
Spinazie* (g)	100
Avocado (stuk(s))	1
Banaan (stuk(s))	4
Kiwi* (stuk(s))	1
Ananas* (g)	200
Handsinaasappel* (stuk(s))	2
Blauwe bessen* (g)	250
Mango* (stuk(s))	2
Kokosrasp (g)	10
Biologische halfvolle melk* (ml)	250

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	374 /90
Vetten (g)	4
Waarvan verzadigd (g)	3,2
Koolhydraten (g)	10
Waarvan suikers (g)	8,5
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



Smoothie met blauwe bessen en mango

- Pel 1 banaan en schil 1 mango. Snijd beide in stukken.
- Voeg de banaan, mango, 250 ml kokosmelk en 125 g blauwe bessen toe aan een blender of hoge kom met staafmixer. Mix tot een dikke smoothie.
- Schenk de smoothie in glazen en serveer.

2



Tutti-fruttismoothie met frambozen, ananas, sinaasappel en banaan

- Pel 1 banaan en snijd in stukken. Pers de sinaasappel uit en voeg het sap toe aan de blender of hoge kom met staafmixer.
- Voeg de banaan, ananas, 250 ml melk en 125 g blauwe bessen toe. Houd een paar blauwe bessen apart ter garnering. Mix tot een dikke smoothie.
- Schenk de smoothie in twee glazen en serveer.

3



Green vegan smoothiebowl met avocado, mango, kiwi en spinazie

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

Eet smakelijk!



Nectarine-sinaasappelsmoothie

met chiazaad en yoghurt | 2 porties

Ontbijt

Totale tijd: 10 - 15 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigheden

Blender of staafmixer met hoge kom, kleine kom

Ingrediënten

Nectarine* (stuk(s))	4
Handsinaasappel* (stuk(s))	2
Biologische volle yoghurt* (g)	200
Chiazaad (g)	10
Zelf toevoegen	
Honing [of plantaardig alternatief]	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1033 / 247	204 / 49
Vetten (g)	6	1
Waarvan verzadigd (g)	2,5	0,5
Koolhydraten (g)	35	7
Waarvan suikers (g)	32,3	6,4
Vezels (g)	6	1
Eiwitten (g)	8	2
Zout (g)	0,1	0

Allergenen

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

1



2



3



Voorbereiden

- Halveer de sinaasappels en pers uit in een kommetje. Bewaar het vruchtvlees om later door de smoothie te mengen.
- Voeg de chiazaadjes toe aan het sinaasappelsap en meng goed. Zet apart en roer af en toe door.
- Verwijder de pitten uit de nectarines en gooi ze weg. Snijd de nectarines in partjes. Bewaar 2 partjes om later als garnering te gebruiken.

Mixen

- Voeg de nectarines, yoghurt en sinaasappelsap toe aan een blender of hoge kom met staafmixer. Voeg het vruchtvlees van de sinaasappels toe en mix tot een dikke, romige smoothie.
- Voeg honing naar smaak toe.

Serveren

- Serveer de smoothie in 2 glazen.
- Maak een klein sneetje in het midden van de achtergehouden nectarinepartjes en leg ze op de rand van het glas.

Eet smakelijk!



Overnight oats op 3 manieren

appel en cranberry | mango en pistache | appel en blauwe bessen

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

Kom, vershoudfolie

Ingrediënten

Havermout (g)	400
Biologische halfvolle melk* (ml)	700
Appel* (stuk(s))	2
Mango* (stuk(s))	1
Pistachenoten (g)	20
Pompoenpitten (g)	10
Bosbessenjam (g)	30
Blauwe bessen* (g)	125
Gedroogde cranberry's (g)	20
Zelf toevoegen	
Honing [of plantaardig alternatief]	naar smaak
Zout (tl)	½

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	586 / 140
Vetten (g)	3
Waarvan verzadigd (g)	0,8
Koolhydraten (g)	22
Waarvan suikers (g)	6,9
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	5
Zout (g)	0,2

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

Allergenen

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

1



2



3



Optie 1: Appel & cranberry (2 porties)

- Meng in een kom de havermout met de melk en een snufje zout. Dek de kom af met vershoudfolie, zet in de koelkast en laat minimaal 6 uur of een nacht weken.
- Verdeel ½ van de overnight oats over twee kommen.
- Snijd 1 appel in blokjes.
- Meng de gedroogde cranberry's, ⅔ van de appel en honing naar smaak door de oats.
- Garneer met de overige appel.

Optie 2: Mango & pistache (2 porties)

- Verdeel ½ van de overnight oats over twee kommen.
- Schil de mango en snijd in blokjes.
- Meng de helft van de mango door de havermout.
- Garneer met de overige mango en de pistachenoten. Besprenkel met honing naar smaak.

Optie 3: Appel & blauwe bessen

- Plet de helft van de blauwe bessen over kleine kommen. Verdeel ⅓ van de overnight oats eroverheen.
- Snijd 1 appel blokjes.
- Meng de bosbessenjam en de helft van de appel door de oats. Leg de overige bosbessen en appel erbovenop. Garneer met de pompoenpitten.

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

Koekenpan

Ingrediënten

Bio yoghurt Griekse stijl* (g)	1000
Blauwe bessen* (g)	125
Passievrucht* (stuk(s))	2
Mango* (stuk(s))	2
Geroosterde cashewnoten (g)	30
Kokosrasp (g)	20
Amandelschaafsel (g)	30

Zelf toevoegen

Honing [of plantaardig alternatief] naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	543 / 130
Vetten (g)	8
Waarvan verzadigd (g)	4,4
Koolhydraten (g)	9
Waarvan suikers (g)	5,1
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	4
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



2



3



Griekse yoghurt met mango en geroosterde amandelen

- Verhit een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur en rooster het amandelschaafsel 4 - 5 minuten, of tot goudbruin.
- Schil de mango en snijd in blokjes.
- Verdeel $\frac{1}{3}$ van de yoghurt over twee kommen. Garneer met de mango en het geroosterde amandelschaafsel.
- Besprenkel met honing naar smaak.

Griekse yoghurt met blauwe bessen en cashewnoten

- Verdeel $\frac{1}{3}$ van de yoghurt over twee kommen.
- Garneer met de blauwe bessen en de cashewnoten.
- Besprenkel met honing naar smaak.

Griekse yoghurt met passievrucht, mango en kokosrasp

- Halveer de passievruchten.
- Schil de mango en snijd in blokjes.
- Verdeel $\frac{1}{3}$ van de yoghurt over twee kommen.
- Schep het vruchtvlees van de passievruchten eruit en leg erbovenop. Verdeel de mango en de kokosrasp erbovenop.
- Besprenkel met honing naar smaak.

Eet smakelijk!



Hartige ontbijtcrackers

met 3 variaties van toppings | 2 porties per dag

Ontbijt

Totale tijd: 10 - 15 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Steelpan, kleine kom

Ingrediënten

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

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

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

Allergenen

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

1



2



3



Optie 1: Ham en kruidenroomkaas

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

Optie 2: Avocado en gekookt ei

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

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

Optie 3: Roomkaas, ham en radijs

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

Eet smakelijk!



Amerikaanse stijl pancakes met aardbeien

met Griekse yoghurt | 2 porties

Ontbijt

Totale tijd: 25 - 30 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

Aluminiumfolie, mengkom, koekenpan, garde

Ingrediënten

Tarwebloem (g)	150
Bakpoeder (g)	4
Biologische boeren karnemelk* (ml)	200
Ei* (stuk(s))	2
Aardbeien* (g)	250
Bio yoghurt Griekse stijl* (g)	150
Zelf toevoegen	
Zonnebloemolie (el)	¼
Honing [of plantaardig alternatief]	naar smaak
* in de koelkast bewaren	

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2171 / 519	497 / 119
Vetten (g)	16	4
Waarvan verzadigd (g)	6,9	1,6
Koolhydraten (g)	68	15
Waarvan suikers (g)	10,3	2,4
Vezels (g)	4	1
Eiwitten (g)	24	6
Zout (g)	1,4	0,3

Allergenen

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

1



2



3



Beslag maken

- Mix in een grote mengkom de eieren en karnemelk.
- Voeg de bloem en bakpoeder toe. Meng goed met een garde tot het net een geheel is.

Pannenkoeken bakken

- Verhit een klein scheutje zonnebloemolie in een 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.
- Verhit telkens weer een klein scheutje zonnebloemolie voordat je een nieuwe pannenkoek gaat bakken.

Serveren

- Snijd de aardbeien in plakken.
- Serveer de pannenkoeken over borden.
- Top af met de Griekse yoghurt en aardbeien.
- Besprenkel met honing naar smaak.

Eet smakelijk!



Wentelteefjes met verse aardbeien

met slagroom | 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, diep bord, handmixer, koekenpan, garde

Ingrediënten

Aardbeien* (g)	250
Briochebroodje (stuk(s))	2
Ei* (stuk(s))	2
Slagroom* (ml)	100
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] melk (ml)	100
[Plantaardige] roomboter (el)	1
Suiker (tl)	1

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2473 / 591	672 / 161
Vetten (g)	35	10
Waarvan verzadigd (g)	20,6	5,6
Koolhydraten (g)	49	13
Waarvan suikers (g)	16,1	4,4
Vezels (g)	4	1
Eiwitten (g)	17	5
Zout (g)	1	0,3

Allergenen

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



Voorbereiden

- Klop met een handmixer de room en de helft van de suiker 2 - 3 minuten in een kom, of tot er stevige pieken ontstaan.
- Zet in de koelkast tot serveren.
- Halveer de aardbeien.

Kloppen

- Halveer de briochebroodjes.
- Klop in een diep bord de eieren, melk en de overige suiker goed door elkaar met een garde.
- Verhit de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Laat ondertussen de briocheplakjes twee aan twee weken in het eimengsel, tot ze helemaal verzadigd zijn.

Serveren

- Leg de plakken in de pan en bak 4 minuten per kant, of tot ze goudbruin zijn. Herhaal met de overige plakken.
- Serveer de wentelteefjes op borden.
- Garneer met de aardbeien en een toef slagroom.

Eet smakelijk!



Luxe broodje met gerookte zalm en roerei

met verse avocado, bieslook en ciabatta | 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

Bakplaat met bakpapier, kom, koekenpan

Ingrediënten

Ei* (stuk(s))	4
Koudgerookte zalm* (g)	120
Avocado (stuk(s))	1
Verse bieslook* (g)	5
Volkoren ciabatta (stuk(s))	2
Zelf toevoegen	
[Plant aardige] roomboter (el)	½
[Plant aardige] melk	een scheutje

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2494 / 596	768 / 183
Vetten (g)	34	10
Waarvan verzadigd (g)	8,3	2,6
Koolhydraten (g)	30	9
Waarvan suikers (g)	2,8	0,9
Vezels (g)	7	2
Eiwitten (g)	39	12
Zout (g)	2	0,6

Allergenen

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

1



Roerei maken

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Klop de eieren los met een scheutje melk in een kom en breng op smaak met peper en zout.
- Verhit de roomboter in een andere koekenpan op middelhoog vuur en roerbak de eieren 2 - 3 minuten, of tot ze licht gestold zijn.

2



Ciabatta bakken

- Snijd de ciabatta open en leg met de snijkant naar boven op een bakplaat met bakpapier.
- Bak 4 - 5 minuten in de oven.
- Halveer de avocado, verwijder de pit en schil, en snijd het vruchtvlees in plakjes.

3



Serveren

- Snijd de bieslook fijn.
- Beleg de ciabatta met de gerookte zalm, roerei en avocado.
- Garneer de ciabatta met de bieslook en breng op smaak met peper.

Eet smakelijk!



Salade met garnalen, avocado en mangochutney

met tomaat en zonnebloempitten | 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.

Benodigheden

Grillpan of koekenpan, saladekom

Ingrediënten

Garnalen* (g)	160
Mangochutney* (g)	80
Avocado (stuk(s))	1
Pruimtomaat (stuk(s))	2
Rucola en veldsla* (g)	120
Zonnebloempitten (g)	20
Zelf toevoegen	
Wittewijnazijn (tl)	2
Olijfolie (el)	1½
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1573 / 376	478 / 114
Vetten (g)	24	7
Waarvan verzadigd (g)	3,1	0,9
Koolhydraten (g)	19	6
Waarvan suikers (g)	15,7	4,8
Vezels (g)	5	2
Eiwitten (g)	17	5
Zout (g)	0,9	0,3

Allergenen

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

1



2



3



Groenten snijden

- Halveer de avocado en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakjes.
- Snijd de tomaat in blokjes.
- Verhit $\frac{2}{3}$ van de olijfolie in een grillpan of koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de garnalen 1 - 2 minuten per kant. Breng goed op smaak met peper en zout.

Salade maken

- Meng in een saladekom de slamix met de tomaat, de overige olijfolie en de wittewijnazijn.
- Breng op smaak met peper en zout.

Serveren

- Verdeel de salade over de borden. Leg de garnalen en de avocado erbovenop.
- Garneer met de mangochutney en zonnebloempitten.

Eet smakelijk!



Pulled chicken wraps

met rauwkost en cherrytomaten | 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, koekenpan

Ingrediënten

Rodekool, wittekool en wortel* (g)	200
Rode cherrytomaten (g)	125
Smokey tomatenketchup* (g)	60
Witte tortilla (stuk(s))	4
BBQ-rub (zakje(s))	½
Pulled chicken* (g)	200
Zelf toevoegen	
Mosterd (tl)	2
Bruine basterdsuiker (tl)	2
Zonnebloemolie (el)	1
Wittewijnazijn (tl)	2
[Plantaardige] mayonaise (el)	2
Peper & zout	naar smaak
* in de koelkast bewaren	

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2920 /698	704 /168
Vetten (g)	36	9
Waarvan verzadigd (g)	6,5	1,6
Koolhydraten (g)	61	15
Waarvan suikers (g)	17,4	4,2
Vezels (g)	8	2
Eiwitten (g)	28	7
Zout (g)	2,9	0,7

Allergenen

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



Pulled chicken opwarmen

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Voeg de pulled chicken en ½ zakje BBQ-rub (let op: pittig! Gebruik naar smaak) toe en bak 1 - 2 minuten. Roer de smokey ketchup, mosterd en bruine suiker erdoor.
- Verwarm al roerend nog 1 - 2 minuten.

Salade aanmaken

- Verpak ondertussen de tortilla's in aluminiumfolie en verwarm 3 - 4 minuten in de oven.
- Meng in een saladekom de mayonaise met de wittewijnazijn en breng op smaak met peper en zout.
- Meng de mix van rodekool, wittekool en wortel door de dressing en meng goed.

Serveren

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

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.
- Verkruimel 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.
- Verdeel de broodjes over de borden en snijd ze open.
- Beleg de broodjes met de kip kebab, de yoghurt-knoflooksaus, witte kaas, tomaat, ui en sla.

Eet smakelijk!



Ciabatta met koudgerookte zalm en avocado

met kruidenroomkaas | 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

Ingrediënten

Avocado (stuk(s))	1
Rode ui (stuk(s))	½
Kruidenroomkaas* (g)	75
Koudgerookte zalm* (g)	120
Volkoren ciabatta (stuk(s))	2
Zelf toevoegen	

Zwarte peper naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2205 / 527	900 / 215
Vetten (g)	31	13
Waarvan verzadigd (g)	10,2	4,2
Koolhydraten (g)	32	13
Waarvan suikers (g)	3,8	1,6
Vezels (g)	8	3
Eiwitten (g)	27	11
Zout (g)	1,9	0,8

Allergenen

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

1



2



3



Brood bakken

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Bak de ciabatta 4 - 6 minuten in de oven.

Toppings maken

- Halveer de avocado en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakken.
- Snijd de helft van de ui in dunne ringen.

Serveren

- Snijd de ciabatta open en besmeer met de kruidenroomkaas. Voeg de avocado toe en breng op smaak met peper.
- Beleg met de ui en de gerookte zalm.

Eet smakelijk!



Bao-broodjes met barbecuekip

met ingelegde komkommer en rauwkost | 2 porties

Lunch

Totale tijd: 15 - 20 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, grote pan, keukenpapier, zeef, koekenpan

Ingrediënten

Bao-broodje (stuk(s))	4
Mini-komkommer* (stuk(s))	1
Barbecuesaus (g)	50
Sojasaus (ml)	5
Wittekool en wortel* (g)	50
Kippendijreepjes* (g)	100
Zelf toevoegen	
Zonnebloemolie (el)	1
Wittewijnazijn (el)	2
Suiker (tl)	1
[Plant aardige] mayonaise (el)	1
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2088 / 499	695 / 166
Vetten (g)	21	7
Waarvan verzadigd (g)	4,3	1,4
Koolhydraten (g)	63	21
Waarvan suikers (g)	15,9	5,3
Vezels (g)	3	1
Eiwitten (g)	16	5
Zout (g)	1,5	0,5

Allergenen

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

1



2



3



Komkommer inleggen

- Snijd de komkommer in dunne staafjes van ongeveer 5 cm lang.
- Meng in een kom 1 tl suiker met 2 el wittewijnazijn. Voeg de komkommer toe en breng op smaak met zout. Meng goed en zet apart tot gebruik. Schep af en toe om, zodat de smaken goed intrekken.
- Verhit 1 el zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de kippendijreepjes toe en bak in 5 - 6 minuten goudbruin.
- Voeg de barbecuesaus en 1 tl sojasaus toe en meng goed met de kip.

Bao's stomen

- Breng een laagje water aan de kook in een grote pan met deksel.
- Bekleed een vergiet of zeef met bakpapier en leg de bao-broodjes erin.
- Zet het vergiet op de pan met kokend water en stoom, afgedekt, 3 - 4 minuten (zie Tip).

Tip: Pas op dat de broodjes niet nat worden wanneer je het deksel eraf haalt!

Serveren

- Besmeer de binnenkant van de bao-broodjes met mayonaise.
- Vul de broodjes met de kip, de wittekool en wortel en de ingelegde komkommer.

Eet smakelijk!