



Loaded nachos met gehakt

met zelfgemaakte guacamole, jalapeños en kaas | 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

Bakplaat met bakpapier, grote kom, koekenpan

Ingrediënten

Biologische zure room* (g)	100
Jalapeno* (stuk(s))	2
Bosui* (bosje(s))	1
Avocado (stuk(s))	2
Sjalot (stuk(s))	1
Limoen* (stuk(s))	1
Tomaat (stuk(s))	1
Knoflookteen (stuk(s))	1
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	½
Geraspte Goudse kaas* (g)	150
Sweet chili tortillachips (g)	300
Rundergehakt met Italiaanse kruiden* (g)	100
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	1
Peper & zout	naar smaak
* in de koelkast bewaren	

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	962 / 230
Vetten (g)	14
Waarvan verzadigd (g)	4,3
Koolhydraten (g)	17
Waarvan suikers (g)	2,4
Vezels (g)	3
Eiwitten (g)	7
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. Snijd de bosui fijn.
- Verhit de olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg het gehakt en de Mexicaanse kruidenmix (let op: pittig! Gebruik naar smaak) toe en bak 3 - 4 minuten.
- Verdeel de tortillachips over een bakplaat met bakpapier.
- Verdeel het gehakt, de jalapeños (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en ⅔ van de bosui over de tortillachips. Top af met de kaas.

Snijden

- Bak de nacho's 10 - 15 minuten, of tot de kaas gesmolten is.
- Halveer ondertussen de avocado. Verwijder de pit en schil, snijd de avocado in blokjes en leg in een grote kom.
- Snijd de tomaat in fijne blokjes. Halveer de limoen.
- Snijd de sjalot fijn en pers de knoflook of snijd fijn.

Serveren

- Prak de avocado met een vork fijn. Voeg de tomaat, sjalot en knoflook toe.
- Pers de limoen uit in de kom. Meng alles door elkaar en breng op smaak met peper en zout.
- Haal de nacho's uit de oven. Serveer op de bakplaat of in een serveerschaal.
- Garneer met de overige bosui. Voeg de zure room toe aan een kom. Serveer de zure room en de guacamole apart.

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)	608 / 145
Vetten (g)	4
Waarvan verzadigd (g)	0,7
Koolhydraten (g)	21
Waarvan suikers (g)	3,5
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 zijken 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!



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
Half-om-half gehaktballetjes met Thaise kruiden* (stuk(s))	16
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	½
[Plantaar]dige roomboter (el)	1
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	748 / 179
Vetten (g)	13
Waarvan verzadigd (g)	5,4
Koolhydraten (g)	3
Waarvan suikers (g)	1,6
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	11
Zout (g)	0,8

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.

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!



Tandoori stijl gemarineerde garnalen

met mangochutney en limoen | 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

Kom, diep bord, grillpan of koekenpan, keukenpapier

Ingrediënten

Garnalen* (g)	360
Kerriepoeder (zakje(s))	1
Garam masala (zakje(s))	1/3
Limoen* (stuk(s))	1
Mangochutney* (g)	80
Biologische volle yoghurt* (g)	50
Zelf toevoegen	
Zonnebloemolie (el)	1
Bloem (el)	1
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	369 /88
Vetten (g)	2
Waarvan verzadigd (g)	0,4
Koolhydraten (g)	8
Waarvan suikers (g)	0,6
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	9
Zout (g)	0,6

Allergenen

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

1



2



3



Marinade maken

- Snijd de limoen in 6 partjes.
- Meng in een kom de yoghurt, kerriepoeder, garam masala (Let op: pittig! Gebruik naar smaak) en het sap van 2 limoenpartjes om een marinade te maken.
- Breng op smaak met peper en zout.

Garnalen marineren

- Leg de bloem op een diep bord. Dep de garnalen droog met keukenpapier en haal ze vervolgens door de bloem.
- Leg de garnalen in de marinade.
- Meng goed, zodat de garnalen volledig bedekt zijn.
- Bewaar apart en laat de garnalen minstens 10 minuten marineren (zie Tip).

Tip: De garnalen nemen meer smaak op naarmate je ze langer marineert. Als je de tijd hebt, bereid de marinade dan 's ochtends en bewaar in de koelkast, zodat de garnalen de hele dag kunnen marineren.

Serveren

- Verhit de zonnebloemolie in een grillpan of koekenpan op hoog vuur.
- Voeg de garnalen toe aan de pan en bak 2 - 3 minuten, of tot de garnalen gaar zijn.
- Serveer de garnalen met de mangochutney aan de zijkant.
- Garneer met de overige limoenpartjes.

Eet smakelijk!



Tomaat-mozzarellabaguettes

met Italiaanse kruiden en vers basilicum | 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, kleine kom

Ingrediënten

Vers basilicum* (g)	10
Passata (g)	200
Italiaanse kruiden (zakje(s))	1
Mozzarella* (bol(len))	1
Tomaat (stuk(s))	2
Witte demi-baguette (stuk(s))	4

Zelf toevoegen

Extra vierge olijfolie (el)	1
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	737 / 176
Vetten (g)	4
Waarvan verzadigd (g)	1,7
Koolhydraten (g)	28
Waarvan suikers (g)	2,1
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	7
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 220 graden.
- Halveer de baguettes in de lengte.
- Snijd het basilicum fijn.
- Meng in een kleine kom de passata met de Italiaanse kruiden, de extra vierge olijfolie en de helft van het basilicum. Breng op smaak met peper en zout.

Toppings toevoegen

- Snijd de tomaat in blokjes.
- Scheur de mozzarella in kleine stukjes.
- Leg de baguettes op een bakplaat met bakpapier en verdeel de tomatensaus erover. Beleg met de mozzarella en de tomaat.

Serveren

- Bak de baguettes 8 - 10 minuten in de oven, of tot de kaas is gesmolten.
- Garneer de baguettes met het overige basilicum en breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de baguettes in plakjes en serveer.

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)	1841 / 440	566 / 135
Vetten (g)	14	4
Waarvan verzadigd (g)	5	1,5
Koolhydraten (g)	51	16
Waarvan suikers (g)	4,4	1,4
Vezels (g)	3	1
Eiwitten (g)	24	7
Zout (g)	2,9	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 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!



Borrelbrood met camembert

met rozemarijn en knoflook | om te delen

Voorafje

Totale tijd: 25 - 30 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kleine steelpan

Ingrediënten

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

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

Allergenen

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

1



2



3



Ciabatta bereiden

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

Rozemarijnnolie maken

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

Serveren

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

Eet smakelijk!



Bananenbrood

met 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!



Double chocolate brownies

met walnoten | +/- 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
Walnootstukjes (g)	40
Melkchocoladedruppels (g)	100
Witte-chocoladedruppels (g)	100
Zelf toevoegen	
Water (ml)	80
[Plant aardige] roomboter (g)	40

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1583 / 378
Vetten (g)	17
Waarvan verzadigd (g)	8,6
Koolhydraten (g)	47
Waarvan suikers (g)	33,2
Vezels (g)	3
Eiwitten (g)	6
Zout (g)	1,1

Allergenen

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

1



2



3



Voorbereiden

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

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

Bownie bakken

- Voeg $\frac{2}{3}$ van de walnoten en $\frac{2}{3}$ van de witte- en melkchocoladedruppels toe aan het beslag.
- Giet het beslag in het bakblik met bakpapier. Bestrooi met de overige walnoten en witte- en melkchocoladedruppels.
- Bak de brownie 22 - 25 minuten in de oven (zie Tip).
- De brownie is klaar wanneer er barstjes in de bovenkant zijn ontstaan.

Tip: Houd je van een smeugige brownie? Houd dan de kortere baktijd aan.

Serveren

- 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 verder.

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.

Benodigheden

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!



Appel crumble met gezouten karamel

met zelfgemaakte slagroom | om te delen

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

Kom, handmixer, mengkom, ovenschaal, bakpapier

Ingrediënten

Appel* (stuk(s))	4
Gemalen kaneel (tl)	3
Rietsuiker (g)	100
Walnootstukjes (g)	80
Slagroom* (ml)	200
Koekjesdeeg gezouten karamel* (pak(ken))	1
Zelf toevoegen	
Bloem (el)	1
Suiker (el)	1

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1099 /263
Vetten (g)	12
Waarvan verzadigd (g)	5,2
Koolhydraten (g)	29
Waarvan suikers (g)	22,4
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	3
Zout (g)	0,1

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.
- Voeg de slagroom en 1 el suiker toe aan een mengkom. Mix met een handmixer tot een stevige, dikke slagroom.
- Meng de helft van de kaneel erdoorheen.

Vulling maken

- Vet een ovenschaal in of bekleed met bakpapier.
- Verwijder het klokhuis van de appel en snijd in blokjes. Leg de appel in een kom. Meng met de walnoten, rietsuiker, de overige de kaneel en 1 el bloem.
- Schep het appelmengsel in de ovenschaal.

Crumble bakken

- Verkruimel het koekjesdeeg over de appelvulling. Zorg dat de kruimels gelijkmatig verdeeld zijn en de appels volledig bedekt zijn.
- Bak de crumble 30 - 35 minuten in de oven, of tot goudbruin.
- Laat de crumble 5 minuten afkoelen voor serveren.

Eet smakelijk!



Chai latte cake

met roomkaasglazuur | 12 plakken

Bakken

Totale tijd: 85 - 95 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigheden

Kom, cakeblik met een lengte van 25 cm, vork, grote kom, fijne rasp, 2x kleine kom

Ingrediënten

Boerencakemix (g)	400
Ei* (stuk(s))	4
Ongezouten boter* (g)	250
Speculaaskruiden (zakje(s))	2
Verse gember* (tl)	5
Roomkaas* (g)	100
Zelf toevoegen	
Suiker (el)	6
Zonnebloemolie (el)	2
Zwarte peper	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1647 /394
Vetten (g)	25
Waarvan verzadigd (g)	14,1
Koolhydraten (g)	36
Waarvan suikers (g)	18,4
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

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Haal de roomboter uit de koelkast en snijd in blokjes.
- Schil en rasp de gember.
- Meng in een kleine kom de zonnebloemolie met de gember en $\frac{3}{4}$ van de speculaaskruiden. Voeg zwarte peper naar smaak toe (zie Tip).

Tip: Heb je zwarte thee in huis? Zet dan een kop sterke zwarte thee voor jezelf en voeg 1 el toe aan het cakebeslag.

Cake maken

- Klop de eieren los in een kleine kom.
- Mix in een grote kom de cakemix, roomboter, eieren en 5 el suiker tot een glad beslag. Roer $\frac{3}{4}$ van het chai-mengsel erdoorheen.
- Vet een rechthoekig cakeblik in of bekleed met bakpapier en giet het beslag erin.
- Bak 45 - 50 minuten in het midden van de oven. Controleer na 45 minuten of de cake gaar is door een prikker erin te steken. Als deze er schoon uit komt, is de cake klaar.

Glazuur maken

- Meng in een kom de roomkaas met 1 el suiker en het overige chai-mengsel. Klop met een vork tot een luchtig mengsel. Bewaar in de koelkast tot de cake klaar is.
- Laat de cake volledig afkoelen wanneer deze klaar is.
- Verdeel het glazuur over de bovenkant van de cake. Bestrooi met de overige speculaaskruiden naar smaak.
- Snijd de cake in plakken en serveer.

Eet smakelijk!



Zelfgemaakte havermoutrepen

met gedroogd fruit, pecannoten, zaden en chocolade | 12 stuks

Bakken

Totale tijd: 45 - 55 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, hoge kom, staafmixer, grote kom, handmixer, ovenschaal, bakpapier, steelpan, hittebestendige kom

Ingrediënten

Havermout (g)	150
Melkchocoladedruppels (g)	100
Dadelstukjes (g)	80
Gedroogde cranberry's (g)	40
Gedroogde abrikozenstukjes (g)	40
Pecanstukjes (g)	50
Pompoenpitten (g)	40
Chiazaad (g)	20
Tahin (g)	50
Ei* (stuk(s))	2
Zelf toevoegen	
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	2
Olijfolie (el)	2

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1771 /423
Vetten (g)	23
Waarvan verzadigd (g)	5,8
Koolhydraten (g)	41
Waarvan suikers (g)	20,4
Vezels (g)	6
Eiwitten (g)	10
Zout (g)	0,1

Allergenen

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

1



2



3



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 175 graden.
- Voeg de dadels en 4 el water toe aan een hoge kom en pureer met een staafmixer.
- Meng in een grote kom het gedroogde fruit met de pecannoten, havermout, pompoenpitten, het chiazaad en de gemixte dadels.
- Scheid de eiwitten van de dooiers. Schep de eiwitten in een schone kom en klop met een handmixer tot een stevige massa.

Havermoutrepen bakken

- Voeg de tahin, honing en olijfolie toe aan de opgeklopte eiwitten en meng goed. Voeg het mengsel toe aan de grote kom met de havermout en meng alles voorzichtig door elkaar.
- Bekleed een rechthoekige of vierkante ovenschaal van ongeveer 15 x 20 cm met bakpapier.
- Verdeel het mengsel over de ovenschaal en druk stevig aan met een lepel. Bak 25 - 30 minuten in de oven.
- Haal het mengsel, zodra het is afgekoeld, voorzichtig uit de schaal en snijd met een scherp mes in dikke plakken.

De repen afmaken

- Breng een laagje water aan de kook in een steelpan en zet er een hittebestendige kom op die het water niet raakt. Voeg de chocoladedruppels toe aan de kom en laat smelten. Roer regelmatig.
- Dip de onderkant van elke havermoutreep in de gesmolten chocolade.
- Leg de havermoutrepen in de koelkast en laat minstens een uur afkoelen, of tot de chocolade is gestold.

Eet smakelijk!

Paddenstoelen-cupcakes uit het Sprookjesbos

met mascarponeglazuur | om te delen

Bakken

Totale tijd: 30 - 40 min.



Kook sprookjes en win

Tover dit sprookjesachtige recept op tafel en maak kans op een onvergetelijke overnachting in het Efteling Wonder Hotel. Zo beleef je samen met het hele gezin het Sprookjesbos in het echt!

Scan de QR-code voor meer informatie en de actievoorwaarden.

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

Handmixer, 2x mengkom, muffinvorm, bakpapier

Ingrediënten

	Om te delen
Red velvet cakemix (pak(ken))	1
Ei* (stuk(s))	2
Mascarpone* (g)	200
Poedersuiker (g)	200
Zelf toevoegen	
Water (ml)	150
Zonnebloemolie (ml)	80

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1484 /355
Vetten (g)	14
Waarvan verzadigd (g)	6
Koolhydraten (g)	50
Waarvan suikers (g)	34,3
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	4
Zout (g)	0,6

Allergenen

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



1. Beslag maken

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Bekleed een muffinvorm met bakpapier: knip vierkantjes uit het bakpapier die groot genoeg zijn om in de muffinvormpjes te passen (zie Tip).
- Voeg de red velvet cakemix, het ei, de zonnebloemolie en de aangegeven hoeveelheid water toe aan een grote mengkom.
- Meng goed tot een glad beslag.

Tip: Gebruik eventueel papieren muffinvormpjes als je deze in huis hebt.



2. Cupcakes bakken

- Verdeel het beslag over de muffinvormpjes en vul elke vorm tot bijna aan de rand.
- Bak 15 - 20 minuten in de oven, of tot ze gaar zijn.
- Voeg ondertussen de mascarpone en de poedersuiker toe aan een mengkom.
- Klop de mascarpone met een handmixer tot stevige pieken.

3. Versieren en serveren

- Haal de cupcakes uit de oven en laat volledig afkoelen. Dit duurt ongeveer 30 minuten.
- Haal de cupcakes uit de vorm wanneer ze zijn afgekoeld.
- Voeg kleine toefjes van het mascarponeglazuur toe om de paddenstoelen te versieren.
- Serveer de cupcakes.

En ze aten nog lang en gelukkig...

Eet smakelijk!





Franse stijl uiensoep

met cheesy toast | 4 porties

Lunch

Totale tijd: 50 - 60 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, fijne rasp, soeppan

Ingrediënten

Ui (stuk(s))	6
Knoflookteen (stuk(s))	2
Witte wijn (ml)	187
Laurierblad (stuk(s))	1
Verse tijm* (g)	5
Witte demi-baguette (stuk(s))	2
Parmigiano Reggiano DOP* (g)	40
Uienchutney* (g)	40
Zelf toevoegen	
Zoutarme runderbouillon (ml)	1000
Olijfolie (el)	1
[Plantaarige] roomboter (el)	1
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	298 / 71
Vetten (g)	2
Waarvan verzadigd (g)	0,9
Koolhydraten (g)	10
Waarvan suikers (g)	2,6
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	2
Zout (g)	0,3

Allergenen

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

1



2



3



Vorbereiden

- Snijd de ui in halve ringen. Pers de knoflook of snijd fijn. Bereid de bouillon.
- Verhit de roomboter en olijfolie in een grote pan op middelhoog vuur. Voeg de ui toe en bak al roerend 15 - 20 minuten.
- Voeg de knoflook en tijm toe en bak nog 1 - 2 minuten. Voeg de wijn, de uienchutney en het laurierblad toe en laat 1 minuut sudderen.
- Voeg de bouillon toe en laat de soep 30 minuten op laag vuur pruttelen. Breng op smaak met peper en zout.

Toast maken

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Snijd het brood in sneetjes en leg op een bakplaat met bakpapier.
- Rasp de Parmigiano Reggiano over de sneetjes brood.
- Bak 5 - 6 minuten in de oven, of tot de kaas volledig gesmolten is.

Serveren

- Verwijder de takjes tijm en het laurierblad uit de pan.
- Serveer de soep in kommen en breng op smaak met extra peper.
- Leg een sneetje cheesy toast op elke soepkom en serveer de overige sneetjes ernaast.

Eet smakelijk!

- 1 Briochetosti met brie en ontbijtspek met uienchutney
- 2 Hartige crackers met ham en komkommer
- 3 Yoghurtbowls met peer en walnoten

Contact

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

Briochetosti met brie en ontbijtspek

met uienchutney | 2 porties

20 min.



Benodigdheden

Koekenpan, tosti-ijzer

Ingrediënten voor 2 personen

Briochebroodje (stuk(s))	2
Uienchutney* (g)	40
Ontbijtspek* (plakje(s))	4
Franse roombrie* (g)	100

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1623 / 388	1101 / 263
Vetten (g)	17	11
waarvan verzadigd (g)	9,3	6,3
Koolhydraten (g)	44	30
waarvan suikers (g)	4,8	3,3
Vezels (g)	3	2
Eiwitten (g)	15	10
Zout (g)	1,9	1,3

Allergenen

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

Stap 1.

- Verhit een schone koekenpan op middelhoog vuur en bak het ontbijtspek 3 - 4 minuten. Haal uit de pan en houd apart.
- Snijd de brie in plakjes.

Stap 2.

- Snijd het briochebroodje open.
- Smeer de uienchutney op het brood.
- Beleg met de brie en het ontbijtspek.

Stap 3.

- Verwarm het tosti-ijzer en leg de tosti erin (zie Tip).
- Grill de tosti 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 boter in de pan op middelhoog vuur en rooster de tosti 2 - 3 minuten aan elke kant.

Stap 4.

- Snijd de briochetosti doormidden en serveer.

Hartige crackers met ham en komkommer

4 porties | 2 keer ontbijt voor 2 personen

10 min.



Ingrediënten voor 2 personen

Crackers (stuk(s))	12
Kruidenroomkaas* (g)	100
Achterham* (plakje(s))	12
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	1

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	561 /134
Vetten (g)	8
waarvan verzadigd (g)	3
Koolhydraten (g)	3
waarvan suikers (g)	1,2
Vezels (g)	3
Eiwitten (g)	5
Zout (g)	0,8

- Snijd de helft van de komkommer in plakjes.
- Serveer de helft van de crackers op borden en besmeer met de helft van de kruidenroomkaas.
- Beleg de crackers met de helft van de ham en de helft van de komkommer.
- Herhaal het recept voor een tweede ontbijt de volgende dag.

Allergenen

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

Yoghurtbowls met peer en walnoten

4 porties | 2 keer ontbijt voor 2 personen

10 min.



Ingrediënten voor 2 personen

Bio yoghurt Griekse stijl* (g)	500
Peer* (stuk(s))	2
Walnootstukjes (g)	40

Zelf toevoegen	
Honing [of plantaardig alternatief]	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	550 /131
Vetten (g)	9
waarvan verzadigd (g)	4,1
Koolhydraten (g)	7
waarvan suikers (g)	4
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	4
Zout (g)	0,1

- Schil de peer, verwijder het klokhuis en snijd de peer in plakken.
- Serveer 125 g Griekse yoghurt per persoon in kleine kommen.
- Garneer elke kom met de helft van de gesneden peer en ¼ van de walnoten. Besprenkel met honing naar smaak.
- Herhaal dit recept voor een tweede ontbijt de volgende dag.

Eet smakelijk!



Smoothiebox

3 verse smoothies | 2 porties per smoothie

Ontbijt

Totale tijd: 10 - 15 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Blender of staafmixer met hoge kom

Ingrediënten

Passievrucht* (stuk(s))	6
Mango* (stuk(s))	3
Blauwe bessen* (g)	125
Sinaasappel* (stuk(s))	4
Biologische halfvolle melk* (ml)	400
Biologische volle yoghurt* (g)	200
Kokosrasp (g)	10

Zelf toevoegen

Honing [of plantaardig alternatief] naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	268 /64
Vetten (g)	1
Waarvan verzadigd (g)	0,7
Koolhydraten (g)	11
Waarvan suikers (g)	8,6
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	2
Zout (g)	0

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

Allergenen

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

1



Mango-kokossmoothie

- Schil 2 mango's en snijd in blokjes. Voeg de mango toe aan een blender of hoge kom met staafmixer.
- Voeg 100 g yoghurt en 200 ml melk toe. Mix tot een dikke smoothie.
- Voeg eventueel honing naar smaak toe. Schenk de smoothie in glazen en garneer met de kokosrasp.

2



Passievruchtsmoothie

- Schil 1 mango en snijd in blokjes. Halveer 3 passievruchten en schep het vruchtvlees eruit.
- Voeg de mango en passievrucht toe aan een blender of hoge kom met staafmixer. Voeg 100 g yoghurt en 200 ml melk toe en mix tot een dikke smoothie.
- Voeg eventueel honing naar smaak toe en schenk de smoothie in glazen. Halveer 1 passievrucht en schep het vruchtvlees bovenop de smoothies.

3



Blauwebessen-passievruchtsmoothie

- Halveer 4 sinaasappels en pers de sinaasappels uit. Halveer 2 passievruchten en schep het vruchtvlees in een blender of hoge kom met staafmixer.
- Voeg het sinaasappelsap en $\frac{2}{3}$ van de blauwe bessen toe. Mix tot een dikke smoothie.
- Voeg eventueel honing naar smaak toe. Schenk de smoothie in glazen en garneer met de overige blauwe bessen.

Eet smakelijk!

Droomvlucht smoothiebowl

met mango en blauwe bessen | 2 porties

Ontbijt

Totale tijd: 10 - 15 min.



Kook sprookjes en win

Tover dit sprookjesachtige recept op tafel en maak kans op een onvergetelijke overnachting in het Efteling Wonder Hotel. Zo beleef je samen met het hele gezin Droomvlucht in het echt!

Scan de QR-code voor meer informatie en de actievoorwaarden.

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

Ingrediënten

	2 porties
Blauwe bessen* (g)	125
Passievrucht* (stuk(s))	1
Kokosmelk (ml)	125
Kokosrasp (g)	10
Chiazaad (g)	10
Mango* (stuk(s))	2
Biologische halfvolle yoghurt* (g)	150
Zelf toevoegen	
Honing [of plantaardig alternatief]	naar smaak
* in de koelkast bewaren	

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1686 /403	369 /88
Vetten (g)	17	4
Waarvan verzadigd (g)	13,2	2,9
Koolhydraten (g)	52	11
Waarvan suikers (g)	41,1	9
Vezels (g)	9	2
Eiwitten (g)	7	1
Zout (g)	0,1	0

Allergenen

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



1. Voorbereiden

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

2. Mixen

- Mix de mango, kokosmelk en yoghurt in een blender of hoge kom met staafmixer tot een dikke smoothie.

3. Serveren

- Serveer de smoothie in kommen.
- Leg de passievrucht en blauwe bessen erbovenop.
- Garneer met de kokosrasp en het chiazaad.

En ze aten nog lang en gelukkig...

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)	584 /140
Vetten (g)	3
Waarvan verzadigd (g)	0,8
Koolhydraten (g)	22
Waarvan suikers (g)	6,1
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



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.

2



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.

3



Optie 3: Appel & blauwe bessen

- Plet de helft van de blauwe bessen over twee kommen. Verdeel ½ 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 dag

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
Mango* (stuk(s))	2
Blauwe bessen* (g)	125
Pecanstukjes (g)	30
Pompoenpitten (g)	20
Appel* (stuk(s))	1
Chiazaad (g)	100
Zelf toevoegen	
Honing [of plantaardig alternatief]	naar smaak
* in de koelkast bewaren	

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	594 / 142
Vetten (g)	9
Waarvan verzadigd (g)	3,7
Koolhydraten (g)	10
Waarvan suikers (g)	4,9
Vezels (g)	3
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



Yogurt met mango, pompoenpitten en chiazaad

- Schil 1 mango en snijd het vruchtvlees klein.
- Verdeel $\frac{1}{3}$ van de yoghurt over twee kommen.
- Garneer met de mango, de pompoenpitten en $\frac{1}{3}$ van het chiazaad.
- Voeg honing naar smaak toe.

Yogurt met blauwe bessen, pecannoten en chiazaad

- Verdeel $\frac{1}{3}$ van de yoghurt over twee kommen.
- Garneer met de blauwe bessen, pecannoten en $\frac{1}{3}$ van het chiazaad.
- Voeg honing naar smaak toe.

Yogurt met appel, mango en chiazaad

- Verwijder het klokhuis van de appel en snijd de appel in plakken. Schil 1 mango en snijd het vruchtvlees klein.
- Verdeel $\frac{1}{3}$ van de yoghurt over twee kommen.
- Garneer met de appel, mango en $\frac{1}{3}$ van het chiazaad.
- Voeg honing naar smaak toe.

Eet smakelijk!



Hartige ontbijtcrackers

met 3 variaties van toppings | 2 porties per variatie

Ontbijt

Totale tijd: 10 - 15 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

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
Jong belegen Goudse kaasplakken* (stuk(s))	4
Zelf toevoegen	
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	846 / 202
Vetten (g)	16
Waarvan verzadigd (g)	6
Koolhydraten (g)	2
Waarvan suikers (g)	1,1
Vezels (g)	3
Eiwitten (g)	11
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, komkommer en roomkaas

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

Optie 2: Smashed avocado en gekookte eieren

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

Optie 3: Verse geitenkaas en avocado

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

Eet smakelijk!



met mangoyoghurt en passievrucht | 2 porties



Ontbijt

Totale tijd: 20 - 25 min.



Kook sprookjes en win

Tover dit sprookjesachtige recept op tafel en maak kans op een onvergetelijke overnachting in het Efteling Wonder Hotel. Zo beleef je samen met het hele gezin Droomvlucht in het echt!

Scan de QR-code voor meer informatie en de actievoorwaarden.

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, kom, hoge kom, staafmixer, grote kom, grote koekenpan, fijne rasp, kleine kom, garde

Ingrediënten

	2 porties
Mango* (stuk(s))	1
Passievrucht* (stuk(s))	1
Bio yoghurt Griekse stijl* (g)	150
Limoen* (stuk(s))	1
Tarwebloem (g)	150
Bakpoeder (g)	4
Ei* (stuk(s))	2
Biologische boeren karnemelk* (ml)	200
Zelf toevoegen	
Suiker (tl)	½
Zonnebloemolie (el)	1
* in de koelkast bewaren	

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2678 / 640	547 / 131
Vetten (g)	22	5
Waarvan verzadigd (g)	7,4	1,5
Koolhydraten (g)	87	18
Waarvan suikers (g)	21	4,3
Vezels (g)	7	1
Eiwitten (g)	25	5
Zout (g)	1,3	0,3

Allergenen

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



1. Toppings maken

- Schil de mango en snijd in blokjes. Houd een handje mangoblokjes apart. Voeg de overige mango toe aan een hoge kom en pureer met een staafmixer tot een gladde puree.
- Spatel de mangopuree en suiker voorzichtig door de Griekse yoghurt. Dek af en zet in de koelkast.
- Meng in een grote kom 150 g bloem met het bakpoeder.



2. Beslag maken

- Rasp de schil van de limoen met een fijne rasp. Pers de limoen uit boven een kleine kom. Halveer de passievrucht.
- Klop in een andere kom de eieren los. Voeg de karnemelk toe en klop door elkaar tot er veel belletjes ontstaan.
- Spatel het eimengsel voorzichtig door het droge bloemmengsel tot er een glad beslag ontstaat. Roer 1 el limoensap en ⅓ van de limoenrasp erdoor.
- Verhit een flinke scheut zonnebloemolie in een grote koekenpan op middelhoog vuur.

3. Serveren

- Giet een volle soeplepel beslag in de pan en giet daarna zes kleine lepeltjes beslag langs de rand van de pancakes voor de bloemblaadjes. Bak 3 of 4 pancakes tegelijk, 1 - 2 minuten aan elke kant.
- Herhaal met het overige beslag. Houd de pancakes warm onder aluminiumfolie. Voeg eventueel tussendoor extra zonnebloemolie toe aan de pan.
- Serveer de pancakes in kleine stapeltjes op de borden. Verdeel de mangotopping en het vruchtvlees van de passievrucht erover. Garneer met de achtergehouden mangoblokjes en de overige limoenrasp.

En ze aten nog lang en gelukkig...

Eet smakelijk!



Klassieke wentelteefjes

met blauwe bessen | 2 porties

Ontbijt

Totale tijd: 25 - 30 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Diep bord, koekenpan, garde

Ingrediënten

Briochebroodje (stuk(s))	2
Ei* (stuk(s))	2
Biologische halfvolle melk* (ml)	100
Gemalen kaneel (tl)	1½
Blauwe bessen* (g)	125
Zelf toevoegen	
[Plantaadige] roomboter (el)	1½
Rietsuiker (el)	2

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1916 /458	716 /171
Vetten (g)	18	7
Waarvan verzadigd (g)	9,2	3,4
Koolhydraten (g)	56	21
Waarvan suikers (g)	21,2	7,9
Vezels (g)	5	2
Eiwitten (g)	16	6
Zout (g)	0,9	0,4

Allergenen

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

1



2



3



Voorbereiden

- Halveer de briochebroodjes.
- Voeg aan een diep bord de eieren, melk, 1 ½ el suiker en de kaneel toe. Klop alles goed met een garde.
- Verhit de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Leg ondertussen twee briocheplakjes per keer in het eimengsel, tot de plakjes helemaal verzadigd zijn.

Wentelteefjes maken

- Leg de plakjes direct in de pan en bak 4 minuten per kant, of tot goudbruin.
- Herhaal dit tot alle plakjes klaar zijn.

Serveren

- Serveer de wentelteefjes op borden.
- Bestrooi met de overige suiker.
- Garneer met de blauwe bessen.

Eet smakelijk!



Eggs Benedict met spinazie en bacon

met briochebroodje en hollandaisesaus | 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

Grote pan, keukenpapier, bord, kleine steelpan, koekenpan, garde

Ingrediënten

Ei* (stuk(s))	4
Hollandaisesaus* (g)	50
Briochebroodje (stuk(s))	2
Spinazie* (g)	100
Ontbijtspek* (plakje(s))	4
Zelf toevoegen	
Zonnebloemolie (el)	1
Wittewijnazijn (el)	4
Peper & zout	naar smaak
* in de koelkast bewaren	

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2494 /596	777 /186
Vetten (g)	37	12
Waarvan verzadigd (g)	9,8	3,1
Koolhydraten (g)	38	12
Waarvan suikers (g)	5,5	1,7
Vezels (g)	4	1
Eiwitten (g)	27	8
Zout (g)	2	0,6

Allergenen

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

1



2



3



Eieren pocheren

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

Tip: In plaats van de eieren te pocheren kun je er ook voor kiezen om ze te koken: 6 minuten voor zachtgekookt of 10 minuten voor hardgekookt.

Spinazie bereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Verhit ondertussen de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de spinazie toe aan de pan. Voeg een snuf zout en peper toe. Bak 1 minuut zodat de spinazie begint te slinken. Haal uit de pan.
- Voeg het ontbijtspek toe aan de pan en bak 4 - 5 minuten, of tot knapperig.
- Verwarm de hollandaisesaus 1 - 2 minuten in een steelpan. Bak de briochebroodjes 3 - 4 minuten in de oven.

Serveren

- Snijd de briochebroodjes open en beleg met de spinazie en het ontbijtspek.
- Leg de eieren erop en verdeel de hollandaisesaus eroverheen.

Eet smakelijk!



Gebakken havermout met appel met rozijnen en amandelschaafsel | 6 porties

Lunch

Totale tijd: 55 - 65 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

Rasp, grote kom, ovenschaal, bakpapier

Ingrediënten

Havermout (g)	200
Biologische halfvolle melk* (ml)	200
Bakpoeder (g)	16
Appel* (stuk(s))	3
Rozijnen (g)	80
Speculaaskruiden (zakje(s))	⅓
Amandelschaafsel (g)	40
Ei* (stuk(s))	2
Zelf toevoegen	
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	1
Zout (tl)	¼

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	704 / 168
Vetten (g)	5
Waarvan verzadigd (g)	0,8
Koolhydraten (g)	24
Waarvan suikers (g)	11,3
Vezels (g)	3
Eiwitten (g)	5
Zout (g)	0,7

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 190 graden.
- Bekleed een vierkante ovenschaal met bakpapier. Laat wat extra bakpapier over langs de randen, om de gebakken havermout later gemakkelijker uit de ovenschaal te kunnen halen.
- Rasp de helft van de appels met een grove rasp. Snijd de overige appel in plakjes.
- Hak de rozijnen grof.

Beslag maken

- Meng in een grote kom de havermout met het bakpoeder, het zout en ⅓ van de speculaaskruiden. Roer de rozijnen en de geraspte appel erdoor. Meng vervolgens de melk, eieren en honing erdoor (zie Tip).
- Verdeel het mengsel gelijkmatig over de ovenschaal. Bedek met de appelschijfjes en bestrooi met het amandelschaafsel.
- Bak 30 - 35 minuten in de oven. Laat volledig afkoelen.

Tip: Voeg eventueel extra honing toe naar smaak.

Serveren

- Snijd de gebakken havermout in 6 stukken.
- Bewaar in de koelkast.
- Verwarm eventueel opnieuw in de oven of magnetron.

Eet smakelijk!



Italiaanse stijl salade met pesto, kip en mozzarella

met amandelschaafsel en balsamicocrème | 2 porties

Lunch

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, kom

Ingrediënten

Kippendij* (stuk(s))	2
Mozzarella* (bol(len))	1
Rucola* (g)	80
Amandelschaafsel (g)	20
Tomaat (stuk(s))	2
Pesto genovese* (g)	40
Balsamicocrème (ml)	8
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	½
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2251 /538	716 /171
Vetten (g)	40	13
Waarvan verzadigd (g)	12,3	3,9
Koolhydraten (g)	8	2
Waarvan suikers (g)	3,2	1
Vezels (g)	3	1
Eiwitten (g)	37	12
Zout (g)	0,8	0,3

Allergenen

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



Kip bakken

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Leg de kip plat op een bakplaat met bakpapier. Besprenkel met de olijfolie en breng op smaak met peper en zout.
- Bak de kip tot deze volledig gaar is. Dit duurt ongeveer 16 - 18 minuten.

Kip scheuren

- Snijd de tomaat in blokjes.
- Laat de mozzarella uitlekken en scheur in kleine stukjes.
- Leg de kip in een kom. Gebruik twee vorken om het vlees uit elkaar te scheuren.
- Roer de pesto door de kip.

Serveren

- Verdeel de rucola over twee kommen.
- Leg de tomaten, mozzarella en pestokip erbovenop.
- Besprenkel met de balsamicocrème.
- Garneer met het amandelschaafsel.

Eet smakelijk!



Klassieke falafelwrap

met aioli, witte kaas en za'atar | 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

Falafel* (stuk(s))	8
Libanees platbrood (stuk(s))	2
Mini-komkommer* (stuk(s))	1
Aioli* (g)	50
Za'atar (zakje(s))	1
Witte kaas* (g)	50
Tomaat (stuk(s))	1
Rode ui (stuk(s))	1
Veldsla* (g)	40
Zelf toevoegen	
Wittewijnazijn (el)	1
Suiker (tl)	1
Olijfolie (el)	1
Sambal	naar smaak
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2707 /647	738 /176
Vetten (g)	36	10
Waarvan verzadigd (g)	7,1	1,9
Koolhydraten (g)	60	16
Waarvan suikers (g)	6,8	1,9
Vezels (g)	5	1
Eiwitten (g)	18	5
Zout (g)	1,9	0,5

Allergenen

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

1



2



3



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Snijd de ui in halve ringen.
- Meng in een kleine kom de wittewijnazijn met de suiker.
- Voeg de ui toe aan de kom, breng op smaak met peper en zout en meng goed. Zet opzij tot serveren en schep af en toe om.

Falafel bakken

- Snijd de tomaat in blokjes. Snijd de komkommer in halve maantjes. Verkruimel de witte kaas.
- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op hoog vuur en bak de falafel 2 - 4 minuten.
- Besprenkel het platbrood met een beetje water en strooi erwat za'atar overheen.
- Bak het platbrood 2 - 3 minuten in de oven, of tot het knapperig is.

Serveren

- Snijd het platbrood open in de lengte en besmeer de binnenkant met de aioli (zie Tip).
- Vul het platbrood met sla, tomaat en komkommer.
- Leg de falafel op de groenten.
- Garneer met de ingelegde ui, de witte kaas en de overige za'atar.

Tip: Ben je fan van pittig eten? Voeg dan naar smaak wat sambal toe aan je wrap.

Eet smakelijk!



Turks broodje met Mediterrane stijl kip

met bruschettadip en knoflook-yoghurtsaus | 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, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten

Mini Turks brood (stuk(s))	2
Knoflookteen (stuk(s))	½
Tomaat (stuk(s))	2
Kippendijreepjes met mediterrane kruiden* (g)	200
Verse bladpeterselie* (g)	10
Rucola en veldsla* (g)	40
Biologische volle yoghurt* (g)	50
Bruschettadip* (g)	80
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	1
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2067 / 494	555 / 133
Vetten (g)	17	5
Waarvan verzadigd (g)	4,2	1,1
Koolhydraten (g)	55	15
Waarvan suikers (g)	8,3	2,2
Vezels (g)	5	1
Eiwitten (g)	30	8
Zout (g)	2,4	0,6

Allergenen

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

1



2



3



Kip bakken

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Bak het Turks brood 5 - 8 minuten in de oven.
- Verhit de olijfolie in een koekenpan en bak de kip 6 - 8 minuten op middelhoog vuur.

Beleg voorbereiden

- Snijd ondertussen de tomaat in blokjes. Meng in een kom de bruschettadip met de tomaat.
- Pers de knoflook of snijd fijn en snijd de peterselie fijn.
- Meng in een kleine kom de yoghurt met de knoflook en de helft van de peterselie.
- Breng zowel de bruschetta-tomaatmix als de yoghurtsaus op smaak met peper en zout.

Serveren

- Snijd het Turks brood open en beleg met de slamix, de bruschetta-tomaatmix en kip.
- Besprenkel met de yoghurtsaus.
- Garneer met de overige peterselie.

Eet smakelijk!



Zuurdesemtosti met cheddar en Goudse kaas

met ontbijtspek en uienchutney | 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

Ingrediënten

Uienchutney* (g)	80
Ontbijtspek* (plakje(s))	6
Rode ui (stuk(s))	½
Barbecuesaus (g)	50
Geraspte cheddar* (g)	50
Zuurdesem broodplakken (stuk(s))	4
Jong belegen Goudse kaasplakken* (stuk(s))	4

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2657 / 635	1034 / 247
Vetten (g)	31	12
Waarvan verzadigd (g)	17,7	6,9
Koolhydraten (g)	59	23
Waarvan suikers (g)	20,5	8
Vezels (g)	1	0
Eiwitten (g)	28	11
Zout (g)	3,8	1,5

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 ontbijtspek 3 - 4 minuten. Haal uit de pan en houd apart.
- Snijd de ui in halve ringen.

Beleggen

- Besmeer het brood met de uienchutney.
- Beleg met de kaas, de ui en het ontbijtspek. Leg de broodplakken op elkaar.

Serveren

- Verwarm het tosti-ijzer en bak de tosti 5 - 6 minuten, of tot de kaas is gesmolten (zie Tip).
- Halveer de tosti en serveer met de barbecuesaus.

Tip: Je kunt de tosti ook in een koekenpan met deksel bakken als je geen tosti-ijzer hebt. Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de tosti, afgedekt, 2 - 3 minuten per kant.

Eet smakelijk!



Bao-broodjes met barbecuekip

met zoetzure komkommer, kool en wortel | 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, deksel, 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)	2151 / 514	716 / 171
Vetten (g)	21	7
Waarvan verzadigd (g)	3,8	1,3
Koolhydraten (g)	62	21
Waarvan suikers (g)	16,2	5,4
Vezels (g)	4	1
Eiwitten (g)	18	6
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 voorbereiden

- 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.

Broodjes stomen

- Breng een laagje water aan de kook in een grote pan met deksel.
- Bekleed een vergiet of zeef met bakpapier en zet het vergiet op de pan met kokend water, maar zorg ervoor dat het vergiet het water niet raakt.
- Leg de bao-broodjes in het vergiet 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 broodjes met mayonaise.
- Vul de broodjes met de kip, de koolmix en de zoetzure komkommer.

Eet smakelijk!