

# Chocolade-bananenbrood

met melkchocolade en hazelnoten

## Bakken

Totale tijd: 60 min. - 15 min. bereiden

• 45 min. in de oven

## Benodigheden

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

## Ingrediënten

	+/- 10 sneetjes
Banaan (stuk(s))	3
Melkchocoladedruppels (g)	200
Hazelnoten (g)	20
Bananenbroodmix (g)	400
<b>Zelf toevoegen</b>	
Zonnebloemolie (ml)	100
Water (ml)	90

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1383 / 330
Vetten (g)	16
Waarvan verzadigd (g)	5,3
Koolhydraten (g)	40
Waarvan suikers (g)	25,1
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	5
Zout (g)	0,5

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 160 graden.
- Prak 2 **bananen** fijn met een vork (zie Tip). Snijd de derde **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.*



### 2. Smelten en mixen

- 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.
- 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.
- Hak de **hazelnoten** grof.



### 3. Bakken

- 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.
- Leg de twee stukken **banaan** bovenop het beslag. Druk ze een beetje in het beslag, maar zorg dat ze nog wel zichtbaar zijn.



### 4. 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 uit de oven en laat het bananenbrood 15 minuten afkoelen in het blik.

**Eet smakelijk!**



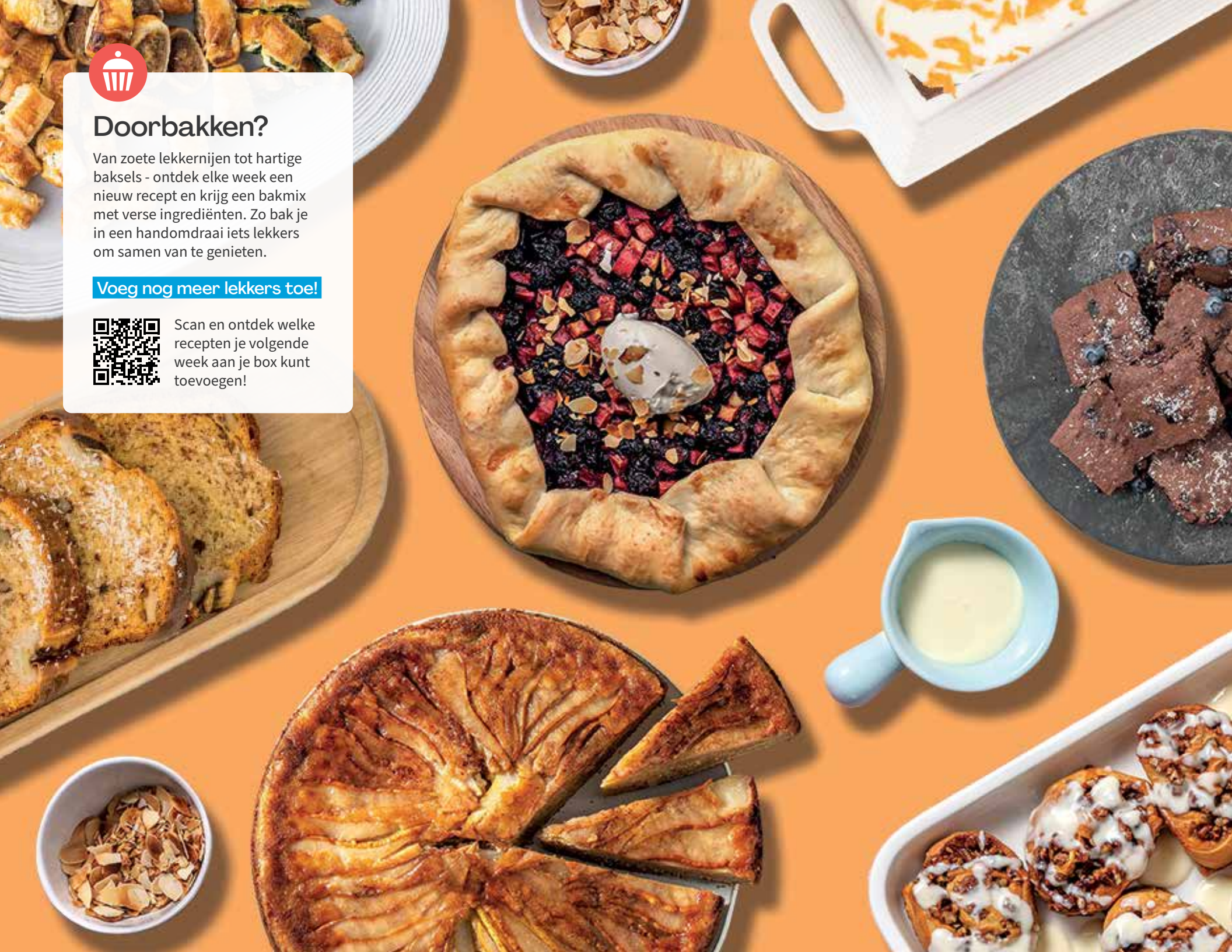
## Doorbakken?

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

**Voeg nog meer lekkers toe!**



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



# Stroopwafelbrownies

met gezouten amandelen en chocolate chip

## Bakken

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

## Benodigheden

Bakblik van 20 x 20 cm of ovenschaal, grote kom, bakpapier, garde

## Ingrediënten

	+/- 10 stuks
Gezouten amandelen (g)	40
Mix voor chocoladecake (g)	400
Ei* (stuk(s))	2
Stroopwafelkrumels (g)	120
Chocoladedruppels (g)	100
Zelf toevoegen	
Boter (g)	80
Water (ml)	80

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1604 / 383
Vetten (g)	18
Waarvan verzadigd (g)	8,8
Koolhydraten (g)	48
Waarvan suikers (g)	28,9
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	7
Zout (g)	1,2

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Weeg de boter af, snijd in blokjes en laat op kamertemperatuur komen.
- Verwarm de oven voor op 180 graden (hetelucht) of 200 graden (elektrisch).
- Bekleed een bakblik van 20 x 20 cm met bakpapier (zie Tip).
- Hak de **gezouten amandelen** grof.

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



### 2. Beslag mixen

- Mix in een grote kom de **cakemix**, de **eieren**, de boter en het water met een garde tot een egaal beslag (zie Tip).
- Voeg de gehakte **amandelen** en **chocoladedruppels** toe en roer goed om.

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



### 3. Bakvorm vullen

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

*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 een paar minuten.*



### 4. Serveren

- Haal de brownie uit de oven en laat 5 minuten afkoelen.
- Snijd in ongeveer 10 stukken en schep ze één voor één uit het bakblik.

**Eet smakelijk!**



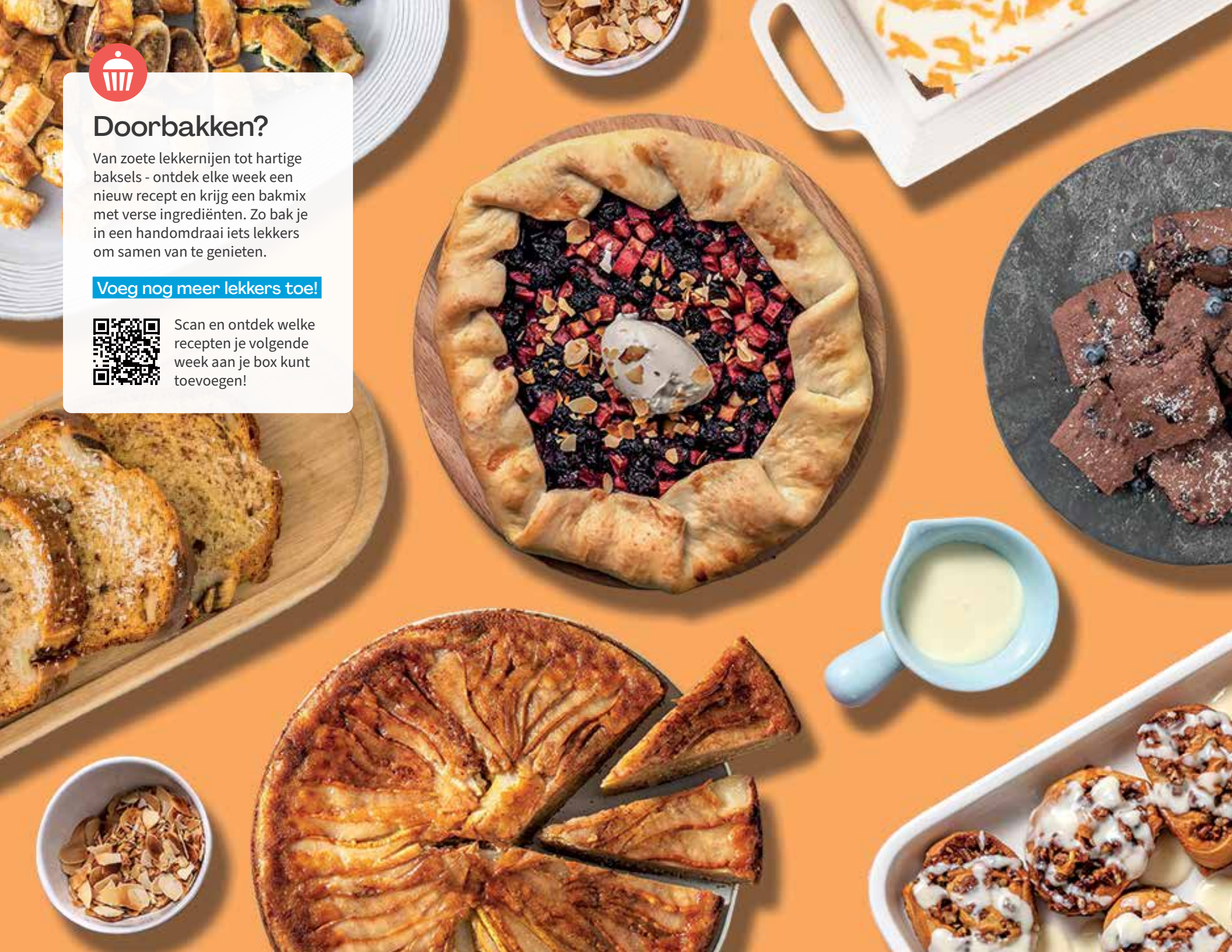
## Doorbakken?

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

**Voeg nog meer lekkers toe!**



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



# Avocadotoast met serranoham en burrata met tomaat en basilicum

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kleine kom

## Uit jouw keukenkastje

Extra vierge olijfolie, zwarte balsamicoazijn, olijfolie, peper en zout

## Ingrediënten voor 2 personen

Avocado (stuk(s))	1
Serranoham* (g)	80
Tomaat (stuk(s))	2
Burrata* (stuk(s))	1
Witte demi-baguette (stuk(s))	2
Vers basilicum* (g)	10
Zelf toevoegen	
Extra vierge olijfolie (el)	1
Zwarte balsamicoazijn (tl)	2
Olijfolie	naar smaak
Peper en zout	naar smaak
* in de koelkast bewaren	

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3242 / 775	819 / 196
Vetten (g)	42	11
Waarvan verzadigd (g)	13,3	3,4
Koolhydraten (g)	61	15
Waarvan suikers (g)	4,9	1,2
Vezels (g)	9	2
Eiwitten (g)	33	8
Zout (g)	3,4	0,9

## Allergenen

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

Weekendrecept Totale tijd: 15 min.



### 1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220 graden. Halveer de **demi-baguette** in de lengte en besmeer de snijkanten met wat olijfolie. Breng op smaak met peper en zout. Leg de halve **baguettes** met de snijkant naar boven op een bakplaat met bakpapier en rooster 5 - 7 minuten in de oven (zie Tip). Halveer de **avocado** en verwijder de pit en schil. Snijd de **avocado** in de lengte in dunne plakjes.

*Tip: Heb je een broodrooster of croque monsieur-ijzer? Gebruik deze dan om de baguette te roosteren.*

### 2. Tomatensalsa maken

Snijd het **basilicum** fijn. Snijd de **tomaat** in kleine blokjes. Meng in een kleine kom een dressing van 2 tl zwarte balsamicoazijn, 1 el extra vierge olijfolie en peper en zout. Meng met de **tomaat** en het **basilicum**.

### 3. Burrata scheuren

Scheur de **burrata** in kleine stukken.

### 4. Serveren

Verdeel de toasts over de borden. Verdeel de **serranoham** en de tomatensalsa over de toast. Leg de **avocado** plakjes erop en garneer met de **burrata**. Breng flink op smaak met peper en zout.

Eet smakelijk!



Avocado



Serranoham



Tomaat



Burrata



Witte demi-baguette



Vers basilicum

# Yoghurt-granola variaties

Met verse frambozen, blauwe bessen, mango en appel

## Ingrediënten voor 5 dagen ontbijten voor 2 personen

Biologische Griekse yoghurt* (g)	1300
Granola (g)	500
Verse frambozen en blauwe bessen* (g)	300
Mango (stuk(s))	1
Appel (stuk(s))	2
Blauwe bessen* (g)	125

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Variatie 1 per 100 g*	Variatie 2 per 100 g*	Variatie 3 per 100 g*
Energie (kJ/ kcal)	637/ 152	643/ 163	706/ 169
Vetten (g)	7,9	8,2	9,7
Waarvan verzadigd (g)	3,0	3,2	3,8
Koolhydraten (g)	14,5	14,2	13,2
Waarvan suikers (g)	11,61	10,52	9,70
Vezels (g)	1,9	2,1	2,2
Eiwitten (g)	4,0	4,1	5,0
Zout (g)	0,16	0,17	0,20

\* een gemiddelde portiegrootte is 300 g

## Allergenen

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

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



## Goedemorgen!

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

## Mango & blauwe bes

### Variatie 1 (2 porties)

- Schil de **mango** en snijd het vruchtvlees in sneetjes.
- Verdeel 130 g **Griekse yoghurt** per persoon over diepe kommen.
- Werk af met 50 g **granola** per persoon.
- Garneer met per persoon: ½ **mango** en 1 el **blauwe bessen** (zie Tip).

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

## Appel & blauwe bes

### Variatie 2 (4 porties)

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

**Tip:** Probeer ook eens met gekaramelliseerde appel! Bak de appel in een pan met 1 el boter in 4 - 5 minuten lichtbruin. Verhoog het vuur, voeg ½ el honing toe en karamelliseer de appel in 1 - 2 minuten. Voeg eventueel een snuifje kaneel toe.

## Framboos & blauwe bes

### Variatie 3 (4 porties)

- Verdeel 130 g **Griekse yoghurt** per persoon over diepe kommen.
- Werk af met 50 g **granola** per persoon.
- Garneer met 1 el **frambozen** en 1 el **blauwe bessen** per persoon (zie Tip).

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

**Eet smakelijk!**

# Luxe stroopwafelcake

## met zelfgemaakt karamelglazuur

### Bakken

Totale tijd: 50 min.

Bereidingstijd: 20 min.

In de oven/afkoelen: 30

### Benodigdheden

2x kom, cakeblik met een lengte van 25 cm, handmixer, grote kom, steelpan, garde

### Ingrediënten

	+/- 12 porties
Boerencakemix (g)	400
Ei* (stuk(s))	4
Boter* (g)	250
Stroopwafelkruimels (g)	180
Room* (ml)	125
Rietsuiker (g)	150
<b>Zelf toevoegen</b>	
[Plant aardige] boter (g)	115

\* in de koelkast bewaren

### Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1823 /436
Vetten (g)	28
Waarvan verzadigd (g)	16,6
Koolhydraten (g)	42
Waarvan suikers (g)	22,9
Vezels (g)	0
Eiwitten (g)	5
Zout (g)	0,5

### Allergenen

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



#### 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Haal 250 g **boter** uit de koelkast, snijd in blokjes en laat op kamertemperatuur komen.
- Voeg de **boerencakemix** toe aan een grote kom.
- Kluts de **eieren** met een vork in een kom.
- Voeg de **boterblokjes**, 5 el **rietsuiker** en de **eieren** toe aan de kom met de **boerencakemix**. Mix met een mixer of garde tot een glad beslag.



#### 2. Cake bakken

- Vet een cakeblik in met boter. Giet het beslag in het cakeblik en roer  $\frac{2}{3}$  van de **stroopwafelkruimels** erdoorheen.
- Bak de cake 45 - 50 minuten in het midden van de oven (zie Tip). Haal uit de oven en laat volledig afkoelen.

**Tip:** Controleer na 45 minuten met een satéprikker of de cake gaar is. De cake is gaar als de satéprikker er schoon uit komt.



#### 3. Karamelglazuur maken

- Verhit 115 g boter in een steelpan op middelhoog vuur. Voeg, zodra de boter is gesmolten, de overige **rietsuiker** toe en meng tot de **suiker** volledig is opgenomen. Roer de **room** erdoorheen en breng de karamel aan de kook (zie Tip). Laat de karamel 5 minuten koken. Roer regelmatig door.
- Haal de pan van het vuur en roer nog 1 minuut door.
- Schenk de karamel in een kom en laat volledig afkoelen.

**Tip:** De karamel kookt zodra hij begint te bubbelen.



#### 4. Serveren

- Haal de cake uit het blik en leg op een serveerschaal.
- Schenk de karamel eroverheen en garneer met de overige **stroopwafelkruimels**.

**Eet smakelijk!**



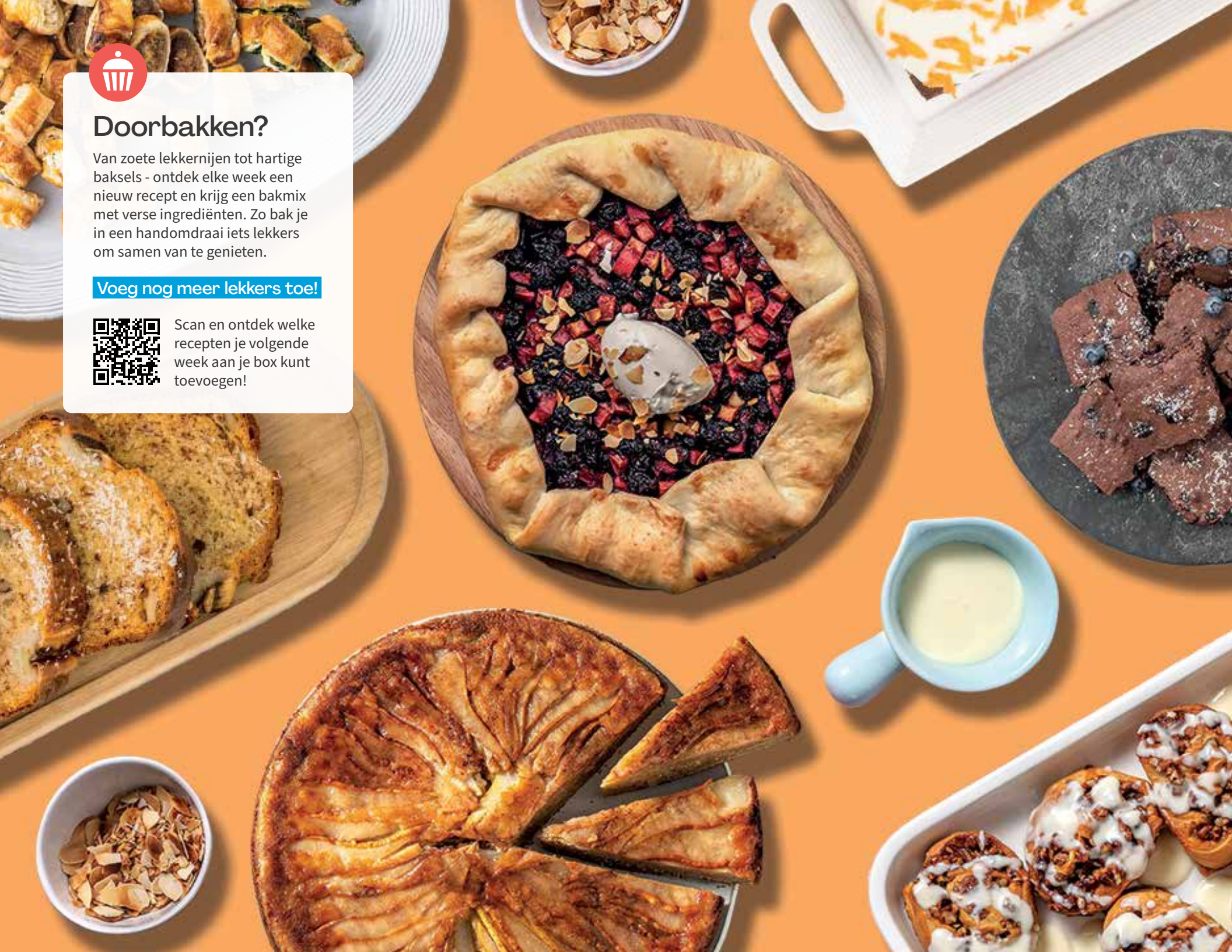
## Doorbakken?

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

**Voeg nog meer lekkers toe!**



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





# Bakbox | Bosvruchtencrumble

met frambozen, blauwe bessen en zelfgemaakt deeg

## Bakken

Totale tijd: 50 min.  
Bereidingstijd: 10 min.  
In de oven/afkoelen: 40 min.

## Benodigheden

Kom, grote kom, ovenschaal, rasp

## Ingrediënten

	4 porties
Citroen* (stuk(s))	1
Tarwebloem (g)	200
Gemalen kaneel (tl)	3
Rietsuiker (g)	100
Blauwe bessen* (g)	125
Frambozen* (g)	125
Maizena (g)	8
<b>Zelf toevoegen</b>	
[Plantaarde]e boter (g)	100
Bruine basterdsuiker (el)	2½
* in de koelkast bewaren	

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1146 /274
Vetten (g)	11
Waarvan verzadigd (g)	7,1
Koolhydraten (g)	40
Waarvan suikers (g)	19,4
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	4
Zout (g)	0,0

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd 100 g boter in kleine blokjes en bewaar tot gebruik in de koelkast.
- Rasp de schil van de **citroen**.

### 2. Kneden

- Meng in een grote kom de bloem, **kaneel**, het **rietsuiker** en de **citroenrasp**.
- Voeg de boterblokjes toe en meng het geheel met je handen. Blijf kneden tot er een kruimelige textuur ontstaat en het deeg aan elkaar blijft plakken wanneer je erin knijpt.
- Maak grove kruimels van ongeveer 1 cm groot door het deeg tussen je vingers te wrijven en aan te drukken.

### 3. Bakken

- Meng in een kom de **bosbessen**, **frambozen**, **maizena** en 2½ el bruine suiker goed door elkaar.
- Voeg het bessenmengsel toe aan een kleine ovenschaal.
- Verdeel het kruimeldeeg gelijkmatig over het bessenmengsel.
- Bak de bosvruchtencrumble 25 - 30 minuten in de oven, of tot de crumble goudbruin kleurt.

### 4. Serveren

- Laat de crumble voor serveren 5 - 10 minuten afkoelen.

**Eet smakelijk!**



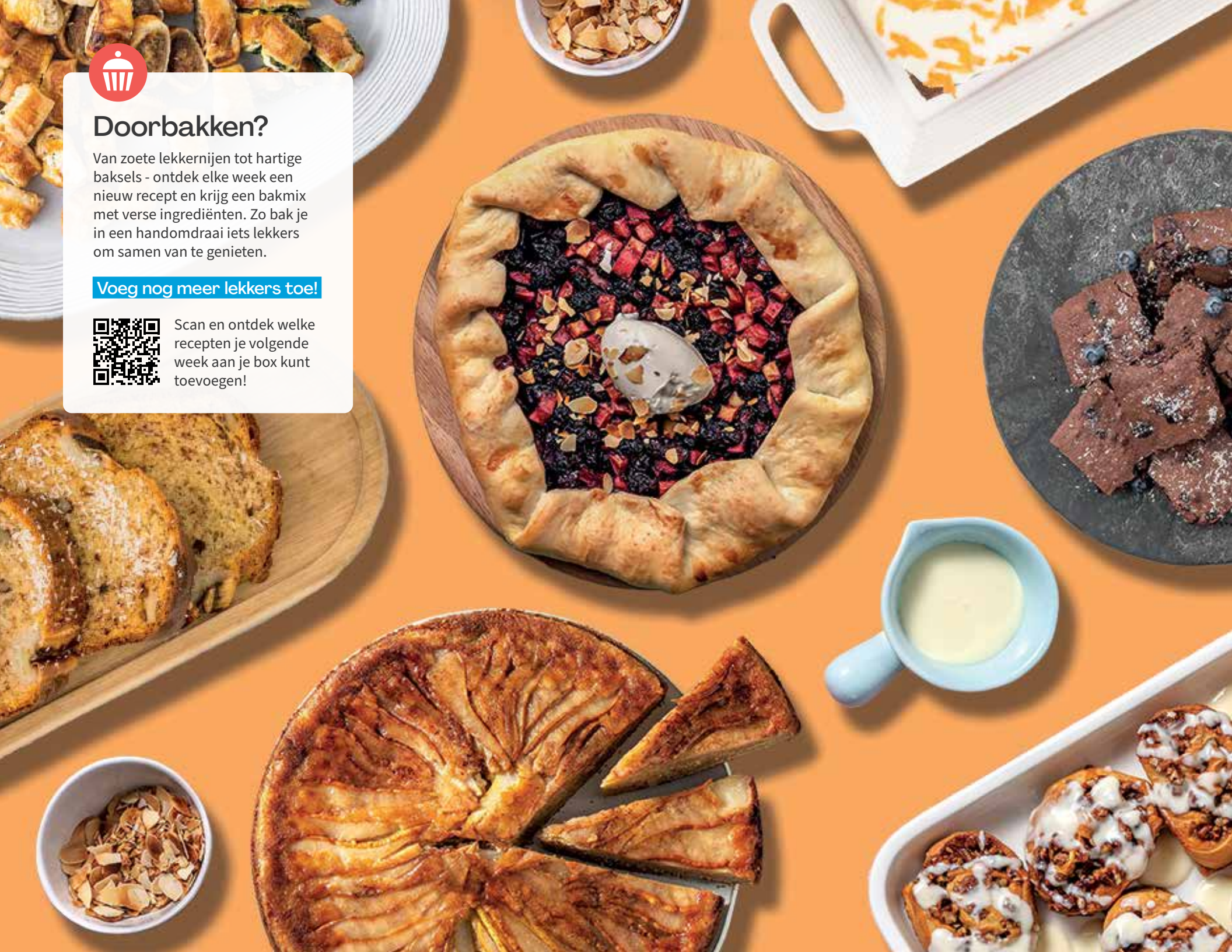
## Doorbakken?

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

**Voeg nog meer lekkers toe!**



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



Smoothiebox

Begin de dag vol vitaminen!

- 1 **Mango smoothiebowl met blauwe bessen**  
met passievrucht, kokosrasp en chiazaad
- 2 **Orange dream smoothie**  
met mango, perzik, passievrucht en appelsien
- 3 **Triple groene smoothie**  
van spinazie, avocado en munt

# Mango smoothiebowl met blauwe bessen

met passievrucht, kokosrasp en chiazaad

10 min.



**Benodigdheden**

Blender of hoge kom met staafmixer

**Ingrediënten**

	2p
Blauwe bessen* (g)	125
Passievrucht (stuk(s))	1
Kokosmelk (ml)	250
Kokosrasp (g)	10
Chiazaad (g)	10
Mango (stuk(s))	2
Yoghurt op z'n Grieks* (g)	150
Zelf toevoegen	
Honing	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

**Voedingswaarden**

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

1. Schil 2 **mango's** en snijd het vruchtvlees klein. Halveer 1 **passievrucht**.
  2. Weeg de **kokosmelk** af. Mix de **mango** met de **kokosmelk** en **Griekse yoghurt** in een blender of hoge kom met staafmixer tot een dikke smoothie (zie Tip).
- Tip: Heb je liever een iets dikkere smoothie? Voeg eventueel een beetje havermout of extra fruit toe!*
3. Houd je van zoet? Voeg dan wat honing toe naar smaak.
  4. Verdeel de smoothie over diepe borden of kommen. Leg de **passievrucht** erop. Garneer met het **chiazaad**, de **kokosrasp** en de **blauwe bessen**.

**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.

# Orange dream smoothie

met mango, passievrucht en appelsien

10 min.



## Benodigdheden

Blender of hoge kom met staafmixer, kleine kom

## Ingrediënten

	2p
Persinaasappel* (stuk(s))	1
Mango (stuk(s))	2
Passievrucht (stuk(s))	1
Biologische halfvolle melk* (ml)	250
Lijnzaad (g)	15

### Zelf toevoegen

Honing naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1137 /272	265 /63
Vetten (g)	4	1
Waarvan verzadigd (g)	1,4	0,3
Koolhydraten (g)	48	11
Waarvan suikers (g)	43,3	10,1
Vezels (g)	7	2
Eiwitten (g)	8	2
Zout (g)	0,2	0,0

## Allergenen

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

1. Halveer 1 **appelsien** en pers uit boven een kleine kom.
2. Schil de **mango** en snijd het vruchtvlies klein. Halveer de **passievrucht** en lepel het vruchtvlies eruit.

*Tip: Is de perzik nog niet helemaal rijp? Leg de perzik bij wat bananen in een fruitschaal. Hierdoor rijpt de perzik sneller!*

3. Mix het **fruit** samen met 250 ml **halfvolle melk** en het **appelsiensap** in een blender, of in een hoge kom met een staafmixer tot een dikke smoothie. Voeg naar smaak wat honing toe.
4. Verdeel de smoothie over twee glazen. Garneer met het **lijnzaad**.

# Triple groene smoothie

van spinazie, avocado en munt

10 min.



## Benodigdheden

Blender of hoge kom met staafmixer

## Ingrediënten

	2p
Avocado (stuk(s))	1
Banaan (stuk(s))	2
Spinazie* (g)	50
Verse munt* (g)	10
Persinaasappel* (stuk(s))	5

### Zelf toevoegen

Honing (tl) 2

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1953 /467	328 /78
Vetten (g)	18	3
Waarvan verzadigd (g)	2,4	0,4
Koolhydraten (g)	61	10
Waarvan suikers (g)	54,3	9,1
Vezels (g)	13	2
Eiwitten (g)	7	1
Zout (g)	0,0	0,0

## Allergenen

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

1. Pers 5 **appelsienen** uit boven een kom (zie Tip). Geen appelsienpers? Je kunt de **appelsienen** ook meepureren in de smoothie! Pel 2 **bananen** en snijd in schijfjes.

*Tip: Je kan de appelsienen ook schillen, klein snijden en mee pureren in stap 3.*

2. Halveer de **avocado** en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlies in plakken. Ris de blaadjes van de **munttakjes**.

*Tip: Houd je niet van munt? Laat deze dan achterwege.*

3. Voeg het **appelsiensap**, de **muntblaadjes**, **avocado**, **bananenschijfjes**, 50 g spinazie en de honing toe aan een blender of een hoge kom. Mix in de blender of met een staafmixer in de hoge kom tot een dikke smoothie. Voeg eventueel wat water of een scheutje melk toe om de smoothie te verdunnen.

4. Verdeel de smoothie over de glazen.

**Eet smakelijk!**



# Aspergebox met gerookte zalm | 3-gangenmenu

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

Totale tijd: 90 - 100 min.



Aardappelen



Room



Verse dragon  
en bieslook



Olijfolie met  
citroen



Hollandaisesaus



Verse  
krulpeterselie



Nootmuskaat



Citroen  
cheesecake



Witte asperges



Sjalot



Biologisch wit  
rozenbroodje



Krieltjes



Ei



Ontbijtspek



Knoflookteen



Koudgerookte  
zalm



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

## Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af.

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, grote pot of aspergepot, dunschiller, steelpan, schuimschaan, soeppot met deksel, staafmixer, pan

## Ingrediënten voor 4 personen

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

## Voedingswaarden

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

## Allergenen

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

**Aspergebox met gerookte zalm | 3-gangenmenu**



### 1. Soep | Voorbereiden

- Schil de **aardappelen** en snijd in kwarten. Snijd de **sjalot** en **knoflook** grof.
- Weeg 500 g **asperges** af. Snijd het harde gedeelte (1 - 2 cm) aan de onderkant van de **asperges** weg. Snijd de topjes eraf en bewaar apart. Schil de **asperges** zorgvuldig met een dunschiller (zie Tip). Snijd in stukken van 4 cm.
- Verhit de boter in een soeppot met deksel op laag vuur en fruit de **sjalot** en **knoflook** 2 minuten.
- Voeg de **aardappelen** en **asperges** met topjes toe. Bak al roerend 1 minuut.

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



### 4. Hoofdgerecht | Voorbereiden

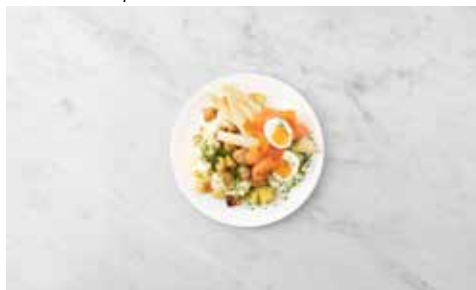
- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Was de **krieltjes** en snijd in kwarten. Meng in een kom de **krieltjes** met 2 el olijfolie, peper en zout. Verdeel de **krieltjes** over een bakplaat met bakpapier. Bak 30 - 35 minuten in de oven, of tot ze goudbruin zijn. Schep halverwege om.
- Snijd de onderste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



### 2. Soep | Garnering

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

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



### 5. Hoofdgerecht | Koken en serveren

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



### 3. Soep | Serveren

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



### 6. Dessert | Serveren

- Serveer de **cheesecakes** als dessert.

## Eet smakelijk!

# Aspergebox met hesp | 3-gangenmenu

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

Totale tijd: 90 - 100 min.



Aardappelen



Room



Verse dragon  
en bieslook



Olijfolie met  
citroen



Hollandaisesaus



Verse  
krulpeterselie



Ontbijtspek



Knoflookteen



Witte asperges



Sjalot



Biologisch wit  
rozenbroodje



Krieltjes



Ei



Achterham



Nootmuskaat



Citroen  
cheesecake



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

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, staafmixer, grote pot of aspergepot, dunschiller, steelpan, schuimspaan, soeppot met deksel, pan

## Ingrediënten voor 4 personen

Aardappelen (g)	500
Witte asperges* (g)	1500
Room* (ml)	200
Sjalot (stuk(s))	1
Verse dragon en bieslook* (g)	10
Biologisch wit rozenbroodje* (stuk(s))	1
Olijfolie met citroen (ml)	8
Krieltjes (g)	1200
Hollandaisesaus* (g)	400
Ei* (stuk(s))	4
Verse krulpeterselie* (g)	20
Achterham* (sneetje(s))	16
Ontbijtspek* (sneetje(s))	6
Nootmuskaat (mespuntje(s))	1
Knoflookteen (stuk(s))	2
Citroen cheesecake* (stuk(s))	4
Zelf toevoegen	
[Plantaarde]e boter (el)	1½
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	1
Olijfolie (el)	3
Peper & zout	naar smaak
* in de koelkast bewaren	

## Voedingswaarden

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

## Allergenen

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



## 1. Soep | Vorbereiden

- Schil de **aardappelen** en snijd in kwarten. Snijd de **sjalot** en **knoflook** grof.
- Weeg 500 gram **asperges** af. Snijd het harde gedeelte (1 - 2 cm) aan de onderkant van de **asperges** weg. Snijd de topjes eraf en bewaar apart. Schil de **asperges** zorgvuldig met een dunschiller (zie Tip). Snijd in stukken van 4 cm.
- Verhit de boter in een soeppot met deksel en fruit de **sjalot** en **knoflook** 2 minuten op laag vuur.
- Voeg de **aardappelen** en **asperges** met topjes toe. Bak al roerend 1 minuut.

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



## 4. Hoofdgerecht | Vorbereiden

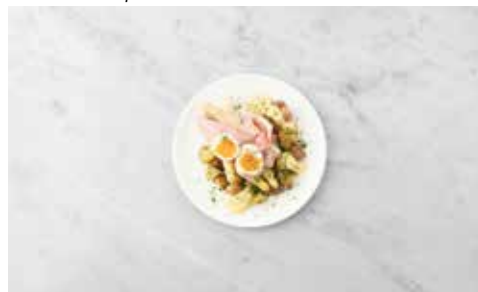
- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Was de **krieltjes** en snijd in kwarten. Meng in een kom de **krieltjes** met 2 el olijfolie, peper en zout. Verdeel de **krieltjes** over een bakplaat met bakpapier. Bak 30 - 35 minuten in de oven, of tot ze goudbruin zijn. Schep halverwege om.
- Snijd de onderste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



## 2. Soep | Garnering

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

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



## 5. Hoofdgerecht | Koken en serveren

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



## 3. Soep | Serveren

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



## 6. Dessert | Serveren

- Server de **cheesecakes** als dessert.

## Eet smakelijk!



# Asperges met zalm en hollandaisesaus met krieltjes en gekookt eitje

Totale tijd: 40 min.

## Benodigdheden

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

## Ingrediënten voor 2 personen

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

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	542 / 130
Vetten (g)	9
Waarvan verzadigd (g)	2,0
Koolhydraten (g)	8
Waarvan suikers (g)	0,8
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	4
Zout (g)	0,3

## Allergenen

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



### 1. Krieltjes bakken

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

### 2. Asperges koken

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

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

### 3. Garnering voorbereiden

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

### 4. Serveren

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

Eet smakelijk!



Witte asperges



Krieltjes



Hollandaisesaus



Ei



Verse krulpeterselie



Koudgerookte zalm



## Smaakt het naar meer?

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

**Voeg nog meer lekkers toe!**



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



# Asperges met hesp en hollandaisesaus met krieltjes en gekookt eitje

Totale tijd: 40 min.

## Benodigdheden

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

## Ingrediënten voor 2 personen

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

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	511 / 122
Vetten (g)	8
Waarvan verzadigd (g)	1,9
Koolhydraten (g)	9
Waarvan suikers (g)	0,9
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	4
Zout (g)	0,5

## Allergenen

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



### 1. Krieltjes bakken

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

### 2. Asperges koken

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

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

### 3. Garnering voorbereiden

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

### 4. Serveren

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

Eet smakelijk!



Witte asperges



Krieltjes



Hollandaisesaus



Ei



Verse krulpeterselie



Achterham



## Smaakt het naar meer?

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

**Voeg nog meer lekkers toe!**



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



# Romige aspergesoep met spekjes met dragon en zelfgemaakte croutons

Totale tijd: 35 min.

## Benodigheden

Schuimspaan, soeppot met deksel, staafmixer, pan, dunschiller

## Ingrediënten voor 4 personen

Aardappelen (g)	500
Witte asperges* (g)	500
Room* (ml)	200
Sjalot (stuk(s))	1
Verse dragon en bieslook* (g)	10
Biologisch wit rozenbroodje* (stuk(s))	2
Olijfolie met citroen (ml)	8
Nootmuskaat (mespuntje(s))	1
Knoflookteen (stuk(s))	2
Ontbijtspek* (sneetje(s))	6
Zelf toevoegen	
Boter (el)	1½
Groentebouillonblokjes	1
Olijfolie (el)	1½
Peper en zout	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 2 porties	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4261 / 1018	773 / 185
Vetten (g)	59	11
Waarvan verzadigd (g)	28,9	5,2
Koolhydraten (g)	98,4	18
Waarvan suikers (g)	5	0,8
Vezels (g)	10	2
Eiwitten (g)	22	4
Zout (g)	4,8	0,9

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

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

### 2. Soep koken

Kook 1200 ml water in een waterkoker. Verhit ondertussen 1½ el boter in een soeppot met deksel en fruit de **sjalot** en **knoflook** 2 minuten op laag vuur. Voeg de **aardappelen** en **asperges** met topjes toe. Bak al roerend 1 minuut. Voeg het water toe aan de soeppot. Verkruimel het bouillonblokjes erboven en kook, afgedekt, 10 - 12 minuten (zie Tip).

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

### 3. Garnering maken

Snijd het **ontbijtspek** in reepjes. Bak de reepjes in 3 - 4 minuten knapperig in een pan zonder olie op middelhoog vuur. Snijd het **broodje** in blokjes van 1 cm. Verhit 1 el olijfolie in dezelfde pan op hoog vuur en bak de blokjes in 6 minuten tot knapperige croutons. Snijd de **bieslook** en **dragon** fijn.

### 4. Serveren

Haal de soep van het vuur. Schep de **aspergetopjes** met een schuimspaan uit de pot en leg apart. Voeg de **room** toe en pureer de soep met een staafmixer tot een glad geheel. Rasp 1 mespuntje **nootmuskaat**. Breng de soep op smaak met peper, zout en de **nootmuskaat**. Warm de soep in 1 minuut opnieuw op. Serveer de soep in diepe kommen. Leg de **aspergetopjes** in het midden en garneer met de **spekjes**, croutons en **verse kruiden**. Besprenkel met de **olijfolie met citroen** naar smaak.

Eet smakelijk!

## Snelle recepten



Aardappelen



Witte asperges



Room



Sjalot



Verse dragon en bieslook



Biologisch wit rozenbroodje



Olijfolie met citroen



Nootmuskaat



Knoflookteen



Ontbijtspek



## Smaakt het naar meer?

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

**Voeg nog meer lekkers toe!**



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





# Loaded nacho's met zelfgemaakte guacamole

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

Totale tijd: 30 min.



Geraspte cheddar



Gesneden jalapeño's



Lente-ui



Avocado



Sjalot



Limoen



Tomaat



Knoflookteen



Biologische zure room



Sweet chili tortillachips



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

## Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af.

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, grote kom

## Ingrediënten voor 4 personen

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

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

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

## Allergenen

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



## 1. Voorbereiden

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



## 3. Guacamole maken

- Prak het vruchtvlies van de **avocado's** fijn met een vork.
- Voeg de **tomaat**, **sjalot** en **knoflook** toe.
- Knijp de **limoen** uit boven de kom.
- Meng alles goed en breng op smaak met peper en zout.



## 2. Snijden

- Halveer de **avocado's** en verwijder de pit en schil (scan voor kooktips!). Snijd de **avocado** in blokjes en voeg toe aan een grote kom.
- Snijd de **tomaat** in kleine blokjes.
- Snipper de **sjalot**. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Halveer de **limoen**.



Scan mij voor extra kooktips!



## 4. Serveren

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

Eet smakelijk!





# Oud-Hollandse appeltaart

+/- 12 porties | met kaneelslagroom

Totale tijd: 60 min.



Rozijnen



Boter



Bakpoeder



Gemalen kaneel



Room



Ei



Tarwebloem



Appel



Rietsuiker



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

## Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af.

## Benodigdheden

2x kom, taartblik met een doorsnede van 24 cm, handmixer, 2x mengkom, keukenpapier, bakpapier, vershoudfolie

## Ingrediënten

Rozijnen (g)	80
Ei* (stuk(s))	2
Boter* (g)	200
Tarwebloem (g)	300
Bakpoeder (g)	16
Appel* (stuk(s))	3
Gemalen kaneel (tl)	3
Rietsuiker (g)	160
Room* (ml)	200
Zelf toevoegen	
Suiker (el)	2
Zout (tl)	½

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1223 /292
Vetten (g)	16
Waarvan verzadigd (g)	9,4
Koolhydraten (g)	34
Waarvan suikers (g)	18,6
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	4
Zout (g)	0,6

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Haal de **boter** uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen.
- Week de **rozijnen** 15 minuten in een kleine kom met lauw water.
- Vet een taartblik in of bekleed met bakpapier.



### 4. Taart maken

- Gebruik ⅔ van het deeg om de bodem en zijkanten van de het taartblik te bedekken.
- Verdeel de appel-rozijnvulling gelijkmatig over het deeg.
- Vorm dunne rolletjes van het overige deeg. Leg de rolletjes in een ruitjespatroon over de appel-rozijnvulling.
- Klop in een kom 1 **ei** los. Bestrijk het deeg met het **ei**.



### 2. Deeg maken

- Voeg de **boter** toe aan een mengkom en kneed de **boter** 3 - 4 minuten met een mixer.
- Voeg na 2 minuten het **ei** toe en mix verder.
- Voeg de **bloem**, 180 g **rietsuiker**, het **bakpoeder** en ¼ tl zout toe. Kneed met een mixer met deeghaken of met je handen tot een samenhangend deeg.
- Wikkel de mengkom met het deeg in verhoudfolie en laat 10 minuten rusten in de koelkast.



### 5. Taart bakken

- Zet de taart in de voorverwarmde oven.
- Bak de taart 45 - 50 minuten, of tot de korst goudbruin is.



### 3. Vulling maken

- Spoel de **rozijnen** af en dep droog met keukenpapier.
- Schil de **appels**, verwijder het klokhuis en snijd in kleine blokjes.
- Meng de **appels** met de **rozijnen**, de overige **rietsuiker**, ⅓ van de **kaneel** en 1 el suiker.



### 6. Serveren

- Voeg de de **room**, 1 el suiker en de overige **kaneel** toe.
- Klop de **room** met een mixer of een garde 3 - 4 minuten, of tot er stevige pieken beginnen te ontstaan.
- Serveer de appeltaart met de kaneelslagroom.

Eet smakelijk!

# Verse Indiase dahlsoep met zelfgemaakt knoflookbrood

3 - 4 porties

## Benodigdheden

Kom, rasp, soeppot

## Ingrediënten

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

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

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

## Allergenen

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

**Vegetarisch** Totale tijd: 20 min.



### 1. Voorbereiden

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

### 2. Knoflookboter maken

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

### 3. Afbakken

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

### 4. Soep opwarmen en serveren

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

Eet smakelijk!



Witte demi-baguette



Knoflookteen



Verse bieslook



Parmigiano Reggiano DOP



Geraspte cheddar



Verse Indiase dahlsoep



## Maaltijden voor elk moment

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

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



## Verse tomatensoep met gehaktballetjes en zelfgemaakt tomaat-mozzarellabrood 3 - 4 porties

### Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kleine kom, soeppot

### Ingrediënten

Witte demi-baguette (stuk(s))	2
Vers basilicum* (g)	10
Passata (g)	200
Italiaanse kruiden (zakje(s))	1
Mini-romatomen (g)	200
Mozzarella* (bol(len))	1
Verse tomatensoep met gehaktballetjes* (ml)	1000
Zelf toevoegen	
Extra vierge olijfolie (el)	1
Peper en zout	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

### Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	446 / 107
Vetten (g)	5
Waarvan verzadigd (g)	2,0
Koolhydraten (g)	11
Waarvan suikers (g)	3,0
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	4
Zout (g)	0,9

### Allergenen

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

Totale tijd: 20 min.



#### 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Halveer de **baguette** in de lengte.
- Snijd het **basilicum** fijn.
- Meng in een kleine kom de **passata** met de **Italiaanse kruiden**, de helft van het **basilicum**, 1 el extra vierge olijfolie, peper en zout.

#### 2. Brood beleggen

- Halveer de **tomaten**.
- Scheur de **mozzarella** in kleine stukjes.
- Leg de helften van het **brood** op een bakplaat met bakpapier en verdeel de **passata** erover.
- Leg daarop de **mozzarella** en de **tomaten**.

#### 3. Soep opwarmen en brood bakken

- Bak het **brood** 6 - 8 minuten in de oven, of tot de **kaas** gesmolten is.
- Verwarm ondertussen de **tomatensoep** in een soeppot op middelhoog vuur.

#### 4. Serveren

- Garneer het **brood** met het overige **basilicum** en breng op smaak met peper en zout.
- Snijd het **brood** in sneetjes en leg op een grote schaal of bord.
- Verdeel de **tomatensoep** over diepe borden.
- Serveer het **brood** met de **soep**.

Eet smakelijk!



Witte demi-baguette



Vers basilicum



Passata



Italiaanse kruiden



Mini-romatomen



Mozzarella



Verse tomatensoep met gehaktballetjes



## Smaakt het naar meer?

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

**Voeg nog meer lekkers toe!**



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



# Verse tomatensoep met gehaktballetjes en baguette caprese

2 porties

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, saladekom, soeppot

## Ingrediënten

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

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

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

## Allergenen

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

Totale tijd: 10 min.



### 1. Voorbereiden

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

### 2. Afbakken

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

### 3. Salade maken

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

### 4. Soep opwarmen en serveren

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

Eet smakelijk!



Mozzarella



Tomaat



Vers basilicum



Witte demi-baguette



Rucola en veldsla



Pesto genovese



Balsamicocrème



Verse tomatensoep met gehaktballetjes



## Smaakt het naar meer?

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

**Voeg nog meer lekkers toe!**



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





# Turks broodje met spicy pulled chicken

met sriracha-mayo en paprika

## Benodigdheden

Pan

## Ingrediënten

Ui (stuk(s))	1
Komkommer* (stuk(s))	1
Paprika* (stuk(s))	1
Knoflookteen (stuk(s))	1
Pulled chicken* (g)	100
Zoet-pikante chilisaus* (zakje(s))	1
Mini Turks brood (stuk(s))	2
Sriracha-mayo* (g)	100
Radicchio en ijsbergsla* (g)	50
Zelf toevoegen	
[Zoutarme] ketjap manis (el)	2
Zonnebloemolie (el)	1

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	610/146
Vetten (g)	7
Waarvan verzadigd (g)	0,9
Koolhydraten (g)	15
Waarvan suikers (g)	4,2
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	5
Zout (g)	0,7

## Allergenen

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

Snelle recepten Totale tijd: 15 min.



### 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Snipper de **ui**.
- Snijd de **komkommer** in schijfjes en de **paprika** in reepjes.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.

### 2. Pulled chicken bakken

- Verhit 1 el zonnebloemolie in een pan op middelhoog vuur. Fruit de **knoflook** en **ui** 2 minuten.
- Voeg de **paprika** en de **pulled chicken** toe en bak 4 minuten.
- Voeg de **zoet-pikante chilisaus** en ketjap manis toe en verwarm het geheel nog 2 minuten. Breng op smaak met peper en zout.

### 3. Broodje bakken

- Bak het **Turkse broodje** 5 - 8 minuten in de oven.

### 4. Serveren

- Verdeel de **broodjes** over de borden en snijd ze open.
- Beleg de **broodjes** met de **pulled chicken**.
- Garneer met de **sriracha-mayo**, **slamix** en **komkommerschijfjes**.
- Maak af met de bovenkant van het **broodje**.

Eet smakelijk!



Ui



Komkommer



Paprika



Knoflookteen



Pulled chicken



Zoet-pikante chilisaus



Mini Turks brood



Sriracha-mayo



Radicchio en ijsbergsla



## Smaakt het naar meer?

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

**Voeg nog meer lekkers toe!**



Scan en ontdek welke snelle recepten je volgende week aan je



# Baguette caprese

met pesto, mozzarella en vers basilicum

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, saladekom

## Ingrediënten voor 2 personen

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

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3387 / 810	806 / 193
Vetten (g)	46	11
Waarvan verzadigd (g)	18,9	4,5
Koolhydraten (g)	58	14
Waarvan suikers (g)	7,5	1,8
Vezels (g)	6	1
Eiwitten (g)	36	9
Zout (g)	2,3	0,5

## Allergenen

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

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



### 1. Voorbereiden

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

### 2. Afbakken

Bak de **demi-baguette** 6 minuten in de oven. Houd je van een warm broodje? Besmeer de **demi-baguette** dan eerst met de **pesto** en beleg met de **tomaat, mozzarella** en het **verse basilicum**. Leg de belegde baguette op een bakplaat met bakpapier en bak 6 minuten in de oven. Ga daarna verder met de volgende stap.

### 3. Salade maken

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

### 4. Broodje beleggen

Snijd de **baguette** open als je deze nog niet hebt belegd en besmeer met de **groene pesto**. Beleg vervolgens met de salade, **tomaat, mozzarella** en het **verse basilicum**. Besprenkel met de **crema di balsamico** en ½ el extra vierge olijfolie per persoon. Breng op smaak met peper en zout.

Eet smakelijk!



Groene pesto



Rucola en veldsla



Witte demi-baguette



Crema di balsamico



Mozzarella



Tomaat



Vers basilicum



## Smaakt het naar meer?

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

**Voeg nog meer lekkers toe!**



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



# Banaan-pannenkoekjes met blauwe bessen en kokosrasp met honing

## Benodigdheden

Kom, pan, garde

## Ingrediënten voor 2 personen

Blauwe bessen* (g)	125
Banaan (stuk(s))	4
Ei (stuk(s))	6
Gemalen kaneel (zakje(s))	1
Kokosrasp (g)	60
<b>Zelf toevoegen</b>	
Honing (el)	1
Zonnebloemolie (el)	1
Bloem (el)	1
Zout	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3253 / 777	626 / 149
Vetten (g)	42	8
Waarvan verzadigd (g)	24,1	4,6
Koolhydraten (g)	68	13
Waarvan suikers (g)	55,8	10,7
Vezels (g)	11	2
Eiwitten (g)	25	5
Zout (g)	3,0	0,6

## Allergenen

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

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



### 1. Voorbereiden

Prak 3 **bananen** met een vork in een kom (zie Tip). Snijd de overige **banaan** in schijfjes.

**Tip:** Deze pannenkoekjes maak je het beste met rijpe bananen. Zijn de bananen nog niet helemaal rijp? Gebruik een staafmixer of blender om de bananen makkelijker te kunnen prakken.

### 2. Beslag maken

Voeg de **eieren**, de **kaneel**, 1 el bloem en een snuijfe zout toe aan de geprakte **bananen** en roer met een vork of garde tot een beslag. Voeg  $\frac{3}{4}$  van de **blauwe bessen** en de helft van de **kokosrasp** toe (zie Tip). Meng goed door elkaar.

**Tip:** Ben je geen liefhebber van kokosrasp of warme blauwe bessen? Laat deze dan achterwege en voeg nog 1 el bloem toe aan het beslag. Gebruik de blauwe bessen en kokosrasp eventueel later nog als garnering.

### 3. Bakken

Verhit  $\frac{1}{2}$  el zonnebloemolie per persoon in een pan op middelhoog vuur. Schenk een soeplepel beslag in de pan (zie Tip). Bak de pannenkoek in ongeveer 2 minuten per kant bruin. Herhaal tot al het beslag op is. Voeg indien nodig tussendoor extra zonnebloemolie toe aan de pan.

**Tip:** Is het beslag nog vloeibaar als je de pannenkoek wilt omdraaien? Schud de pan zodat het beslag beter verspreidt, of gebruik een deksel zodat het sneller stolt!

### 4. Serveren

Stapel de pannenkoeken op een serveerschotel en verdeel de overige **kokosrasp** eroverheen. Garneer met de overige **blauwe bessen** en de **bananenschijfjes**. Besprenkel met de honing.

**Eet smakelijk!**



Blauwe bessen



Banaan



Ei



Gemalen kaneel



Kokosrasp



## Smaakt het naar meer?

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

**Voeg nog meer lekkers toe!**



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



# Verse spaghetti met tomatensaus en gehakt met grana padano

## Benodigdheden

Pot met deksel, pan

## Ingrediënten voor 2 personen

Tomatenblokjes met ui (blik(ken))	1
Verse spaghetti* (g)	250
Gemengd gekruid gehakt* (g)	200
Grana padano-vlokken DOP* (g)	40
Vers basilicum* (g)	10

### Zelf toevoegen

Olijfolie (el)	¼
<i>* in de koelkast bewaren</i>	

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3117 / 745	698 / 167
Vetten (g)	28	6
Waarvan verzadigd (g)	11,1	2,5
Koolhydraten (g)	84	19
Waarvan suikers (g)	12,2	2,7
Vezels (g)	6	1
Eiwitten (g)	39	9
Zout (g)	3,3	0,7

## Allergenen

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

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



### 1. Pasta koken

Breng water aan de kook in een ruime pot met deksel voor de **verse pasta** en kook, afgedekt, 4 - 5 minuten. Giet daarna af, bewaar een klein beetje kookvocht en laat zonder deksel uitstomen.

### 2. Saus maken

Verhit ondertussen de olijfolie in een pan op middelhoog vuur en bak het **gehakt** in 3 minuten los. Voeg de **tomatenblokjes** toe en laat 2 - 3 minuten sudderen op laag vuur, of totdat de **verse pasta** klaar is.

### 3. Mengen

Voeg de helft van de saus toe aan de **verse pasta** en meng goed.

### 4. Serveren

Verdeel de **pasta** over diepe borden en giet de overige saus eroverheen. Garneer met de **grana padano-vlokken** en het **verse basilicum**.

**Eet smakelijk!**



Tomatenblokjes met basilicum

Verse spaghetti

Gemengd gekruid gehakt

Grana padano-vlokken DOP

Vers basilicum



## Maaltijden voor elk moment

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

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



# Flammkuchen met chorizo

2 porties | met paprikapesto en rucola

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier

## Ingrediënten voor 2 personen

Flammkuchen* (stuk(s))	2
Biologische zure room* (g)	100
Chorizoblokjes* (g)	75
Zongedroogde tomaten* (g)	70
Paprikapesto* (g)	40
Sjalot (stuk(s))	1
Rucola* (g)	40
<b>Zelf toevoegen</b>	
Extra vierge olijfolie (el)	½
Peper & zout	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	790 /189
Vetten (g)	9
Waarvan verzadigd (g)	3,1
Koolhydraten (g)	18
Waarvan suikers (g)	3,3
Vezen (g)	1
Eiwitten (g)	7
Zout (g)	1,0

## Allergenen

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

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



### 1. Voorbereiden

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

### 2. Snijden

Snijd de **sjalot** in halve ringen.  
Snijd de **zongedroogde tomaten** in dunne repen.

### 3. Bakken

Besmeer de **flammkuchen** met de **zure room**. Verdeel de **chorizo**, **sjalot** en **zongedroogde tomaten** erover. Verdeel ½ el extra vierge olijfolie erover. Bak de **flammkuchen** in 8-10 minuten goudbruin in de oven.

### 4. Serveren

Snijd de **flammkuchen** in stukken en verdeel de **paprikapesto** erover. Garneer met de **rucola**.

**Eet smakelijk!**



Flammkuchen



Biologische zure room



Chorizoblokjes



Zongedroogde tomaten



Paprikapesto



Sjalot



Rucola



## Smaakt het naar meer?

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

**Voeg nog meer lekkers toe!**



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



# Roze smoothiebowl

2 porties | met verse frambozen en banaan

## Benodigheden

Blender of hoge kom met staafmixer

## Ingrediënten voor 2 personen

Banaan (stuk(s))	1
Frambozen* (g)	100
Biologische volle yoghurt* (g)	150
Groene kiwi* (stuk(s))	1
Zelf toevoegen	
Honing (el)	2

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	341/82
Vetten (g)	1
Waarvan verzadigd (g)	0,8
Koolhydraten (g)	14
Waarvan suikers (g)	12,9
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	2
Zout (g)	0,0

## Allergenen

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

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



### 1. Snijden

Schil de **kiwi** en snijd in sneetjes. Snijd de helft van de **banaan** in grove stukken en de andere helft in schijfjes.

### 2. Garnering voorbereiden

Houd de **kiwi**, **banaanschijfjes** en enkele **frambozen** apart om te garneren.

### 3. Mixen

Voeg de **banaan**, 100 g **frambozen**, 150 g **volle yoghurt** en 2 el honing toe aan een blender of hoge kom. Mix met de blender of staafmixer tot een dikke smoothie.

### 4. Serveren

Verdeel de smoothie over diepe borden of kommen. Garneer met de overige **kiwi**, **banaan** en **frambozen**.

**Eet smakelijk!**



Banaan



Frambozen



Biologische volle yoghurt



Groene kiwi



## Smaakt het naar meer?

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

**Voeg nog meer lekkers toe!**



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



# Briochebroodje met eiersalade en garnalen met bieslook en paprikamayonaise

## Benodigdheden

Pan, 2x kom, steelpan met deksel

## Uit jouw keukenkastje

Boter, wittewijnazijn, peper en zout

## Ingrediënten voor 2 personen

Briochebroodje (stuk(s))	2
Garnalen* (g)	90
Mayonaise* (g)	75
Paprikapoeder (tl)	2
Verse bieslook* (g)	10
Ei* (stuk(s))	4
<b>Zelf toevoegen</b>	
Boter (el)	1
Wittewijnazijn (tl)	1
Peper en zout	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Perportie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2735 /654	1122 /268
Vetten (g)	49	20
Waarvan verzadigd (g)	11,2	4,6
Koolhydraten (g)	28	12
Waarvan suikers (g)	4,1	1,7
Vezels (g)	2	1
Eiwitten (g)	24	10
Zout (g)	1,7	0,7

## Allergenen

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

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



### 1. Voorbereiden

Zorg dat de **eieren** net onder water staan in een steelpan met deksel. Breng het water aan de kook en kook de **eieren**, afgedekt, in 6 - 8 minuten hard. Laat vervolgens onder koud water schrikken. Verhit ondertussen ½ el olijfolie in een pan op middelhoog vuur en bak de **garnalen** 3 minuten al roerend. Haal uit de pan en laat volledig afkoelen.

### 2. Broodje bakken

Verhit 1 el boter in dezelfde pan op middelhoog vuur. Snijd het **bricchebroodje** doormidden en leg met de snijkant naar beneden in de pan. Verlaag het vuur en bak in 3 - 5 minuten krokant.

### 3. Eiersalade maken

Hak de **bieslook** en **garnalen** fijn en pel de **eieren**. Prak 3 **eieren** met een vork in een kom. Meng met de **garnalen**, ⅓ van de **mayonaise**, 1 tl **paprikapoeder**, 1 tl wittewijnazijn en de helft van de **bieslook**. Breng op smaak met peper en zout. Meng in een andere kom de overige **mayonaise** met 1 tl **paprikapoeder** en 1 el water. Snijd het overige **ei** in schijfjes ter garnering.

### 4. Serveren

Beleg het **broodje** met de eiersalade. Verdeel de **eischijfjes** over de **broodjes**. Besprenkel met de paprikamayonaise en garneer met de **bieslook**. Breng op smaak met peper en zout.

**Eet smakelijk!**



Briochebroodje



Garnalen



Mayonaise



Paprikapoeder



Verse bieslook



Ei



## Smaakt het naar meer?

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

**Voeg nog meer lekkers toe!**



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



# Blauwe bessen-mango smoothie met banaan en kokosmelk

## Benodigdheden

Blender of hoge kom met staafmixer

## Ingrediënten voor 2 personen

Kokosmelk (ml)	250
Blauwe bessen* (g)	125
Banaan (stuk(s))	1
Mango (stuk(s))	1

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1609/385	456/109
Vetten (g)	23	7
Waarvan verzadigd (g)	19,8	5,6
Koolhydraten (g)	38	11
Waarvan suikers (g)	32,4	9,2
Vezels (g)	4	1
Eiwitten (g)	4	1
Zout (g)	0,1	0,0

## Allergenen

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

**Snelle recepten** Totale tijd: 5 min.



### 1. Voorbereiden

Pel 1 **banaan** en snijd in stukken.

### 2. Schillen

Schil de **mango** en snijd het vruchtvlees in stukken (zie Tip).

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

### 3. Mixen

Voeg de **banaan**, **mango**, **kokosmelk** en de **blauwe bessen** toe aan een blender of hoge kom. Mix in de blender, of met een staafmixer tot een dikke smoothie.

### 4. Smoothie serveren

Schenk de smoothie in twee glazen en serveer.

**Eet smakelijk!**



Kokosmelk



Blauwe bessen



Banaan



Mango



## Smaakt het naar meer?

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

**Voeg nog meer lekkers toe!**



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





# Cheesy knoflookbrood met bieslook

Bijgerecht | met cheddar en Parmigiano Reggiano

## Benodigdheden

Serveerschaal

## Ingrediënten voor 2 personen

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

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1501 / 359
Vetten (g)	21
Waarvan verzadigd (g)	7,8
Koolhydraten (g)	32
Waarvan suikers (g)	0,9
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	10
Zout (g)	1,0

## Allergenen

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

Totale tijd: 20 min.



### 1. Voorbereiden

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

### 2. Knoflookboter maken

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

### 3. Afbakken

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

### 4. Serveren

- Leg het knoflookbrood op een serveerschaal en bestrooi met de overige **verse bieslook**.
- Breek het **brood** aan tafel in stukken.

Eet smakelijk!



Witte demi-baguette



Knoflookteen



Parmigiano Reggiano DOP



Verse bieslook



Geraspte cheddar



## Maaltijden voor elk moment

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

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

