

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

Cakeblik met een lengte van 25 cm, grote kom, kleine kom, koekenpan, garde, rasp

Ingrediënten

Bananenbroodmix (g)	400
Blauwe bessen* (g)	125
Citroen* (stuk(s))	1
Amandelschaafsel (g)	10
Poedersuiker (g)	100
Banaan (stuk(s))	3
Zelf toevoegen	
Zonnebloemolie (ml)	100
Water (ml)	90

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1081 / 258
Vetten (g)	10
Waarvan verzadigd (g)	1,6
Koolhydraten (g)	38
Waarvan suikers (g)	24,4
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	4
Zout (g)	0,5

Allergenen

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

Bananenbrood met blauwe bessen en citroen met citroenglazuur en amandelschaafsel | +/- 10 plakken



Bakken Totale tijd: 85 - 95 min.



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 160 graden.
- Prak de **bananen** fijn met een vork (zie Tip).
- Vet een rechthoekig cakeblik in, of bekleed de binnenkant met bakpapier.

Tip: Hoe bruiner en rijper de bananen, hoe zoeter de cake. Je kunt je bananen sneller laten rijpen door ze in de buurt van een avocado te leggen of ze in een krant te wikkelen.

3. Bananenbrood bakken

- Giet het beslag in het cakeblik en bak het bananenbrood 45 - 55 minuten in de oven.
- Laat het bananenbrood 10 minuten afkoelen in het blik. Laat daarna 5 minuten afkoelen zonder het blik.

2. Beslag maken

- Meng in een grote kom de geprakte **bananen** met de **bananenbroodmix**, 90 ml water en 100 ml zonnebloemolie.
- Rasp de schil van de **citroen** met een fijne rasp boven de grote kom. Mix het geheel met een garde of handmixer tot een egaal beslag.
- Meng tot slot de **blauwe bessen** door het beslag.
- Pers de **citroen** uit en bewaar het sap voor stap 4.

4. Serveren

- Verwarm, terwijl het bananenbrood afkoelt, een koekenpan zonder olie op hoog vuur. Rooster het **amandelschaafsel** goudbruin.
- Meng in een kleine kom de **poedersuiker** met 4 tl **citroensap** tot een glad glazuur.
- Verspreid het glazuur over de bovenkant van het bananenbrood en bestrooi met het **amandelschaafsel**.

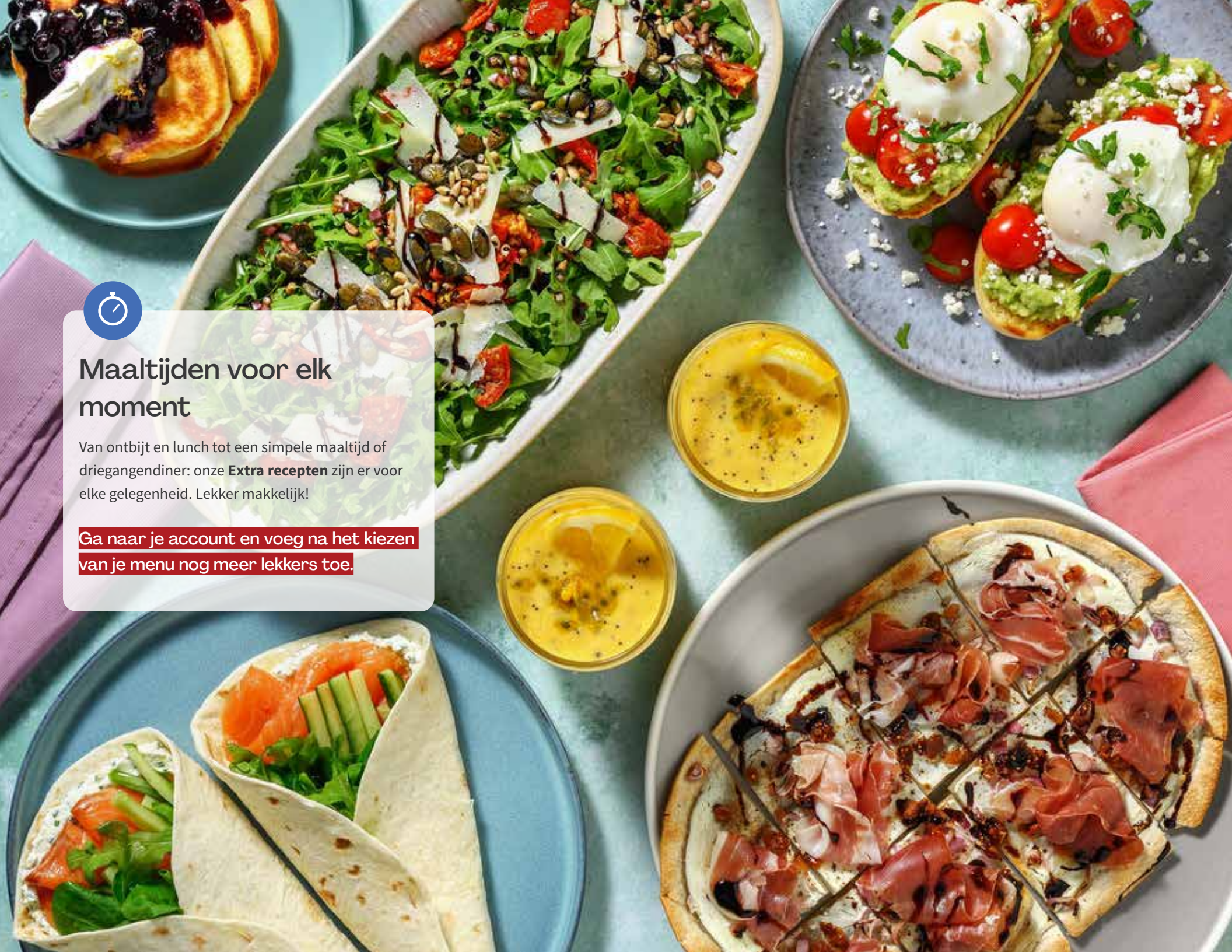
Eet smakelijk!



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.](#)



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.

Benodigheden

Ingrediënten

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 naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	592 /142
Vetten (g)	9
Waarvan verzadigd (g)	3,7
Koolhydraten (g)	10
Waarvan suikers (g)	7,1
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.

Ontbijtbowls met vers fruit en yoghurt Griekse stijl

3x ontbijten met 2 personen | 3 variaties



Ontbijt Totale tijd: 5 - 10 min.



1. Yoghurt met mango, pompoenpitten en chiazaad

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

2. Yoghurt met blauwe bessen, pecannoten en chiazaad

- Verdeel 1/3 van de **yoghurt** over twee kommen.
- Garneer met de **blauwe bessen**, **pecannoten** en 1/3 van het **chiazaad**.
- Voeg honing naar smaak toe.

3. Yoghurt 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 1/3 van de **yoghurt** over twee kommen.
- Garneer met de **appel**, **mango** en 1/3 van het **chiazaad**.
- Voeg honing naar smaak toe.

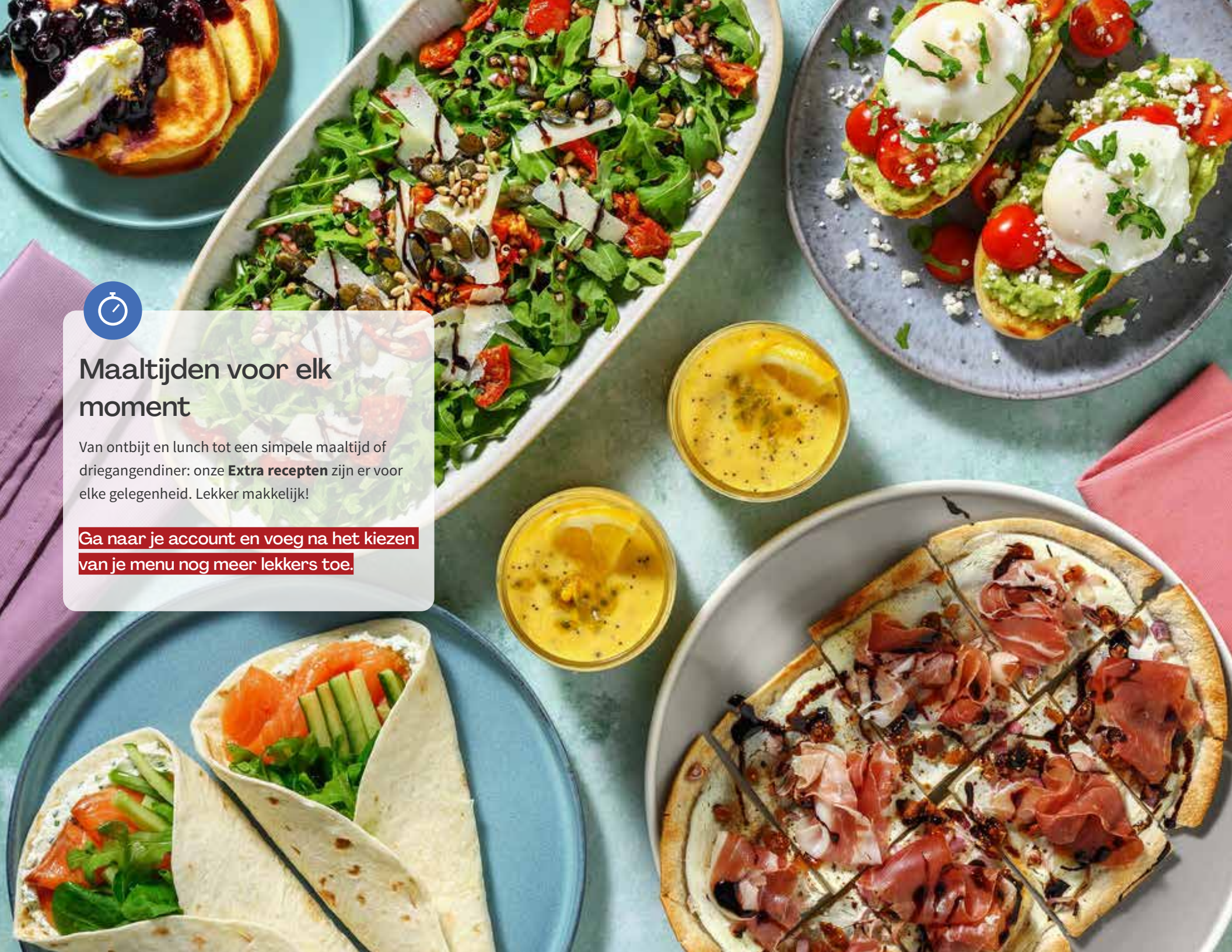
Eet smakelijk!



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.](#)



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

Koekenpan

Ingrediënten

Geraspte cheddar* (g)	50
Geraspte Goudse kaas* (g)	50
Pikante uienchutney* (g)	80
Ontbijtspek* (plakje(s))	6
Briochebroodje (stuk(s))	2
Ui (stuk(s))	1/2
Barbecuesaus (g)	50

Zelf toevoegen

Peper & zout naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2434 / 582	993 / 237
Vetten (g)	27	11
Waarvan verzadigd (g)	14,9	6,1
Koolhydraten (g)	59	24
Waarvan suikers (g)	23,5	9,6
Vezels (g)	4	2
Eiwitten (g)	25	10
Zout (g)	3,2	1,3

Allergenen

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

Briochetosti met Goudse kaas

met ontbijtspek en uienchutney | 2 porties



Lunch Totale tijd: 15 min.



1. Voorbereiden

- Verhit een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur en bak het **ontbijtspek** 3 - 4 minuten. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Snijd de **ui** in halve ringen.

2. Beleggen

- Snijd het **briochebrood** open.
- Besmeer de onderste helft met de **uienchutney**.
- Beleg met de **kaas**, de **ui** en het **ontbijtspek**. Leg de bovenste helft erop.

3. Bakken

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

Tip: Je kunt de tosti ook in een koekenpan met deksel bakken als je geen tosti-ijzer hebt. Verhit 1/2 el roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de tosti, afgedekt, 2 - 3 minuten per kant.

4. Serveren

- Halveer de tosti en serveer met de **barbecuesaus**.

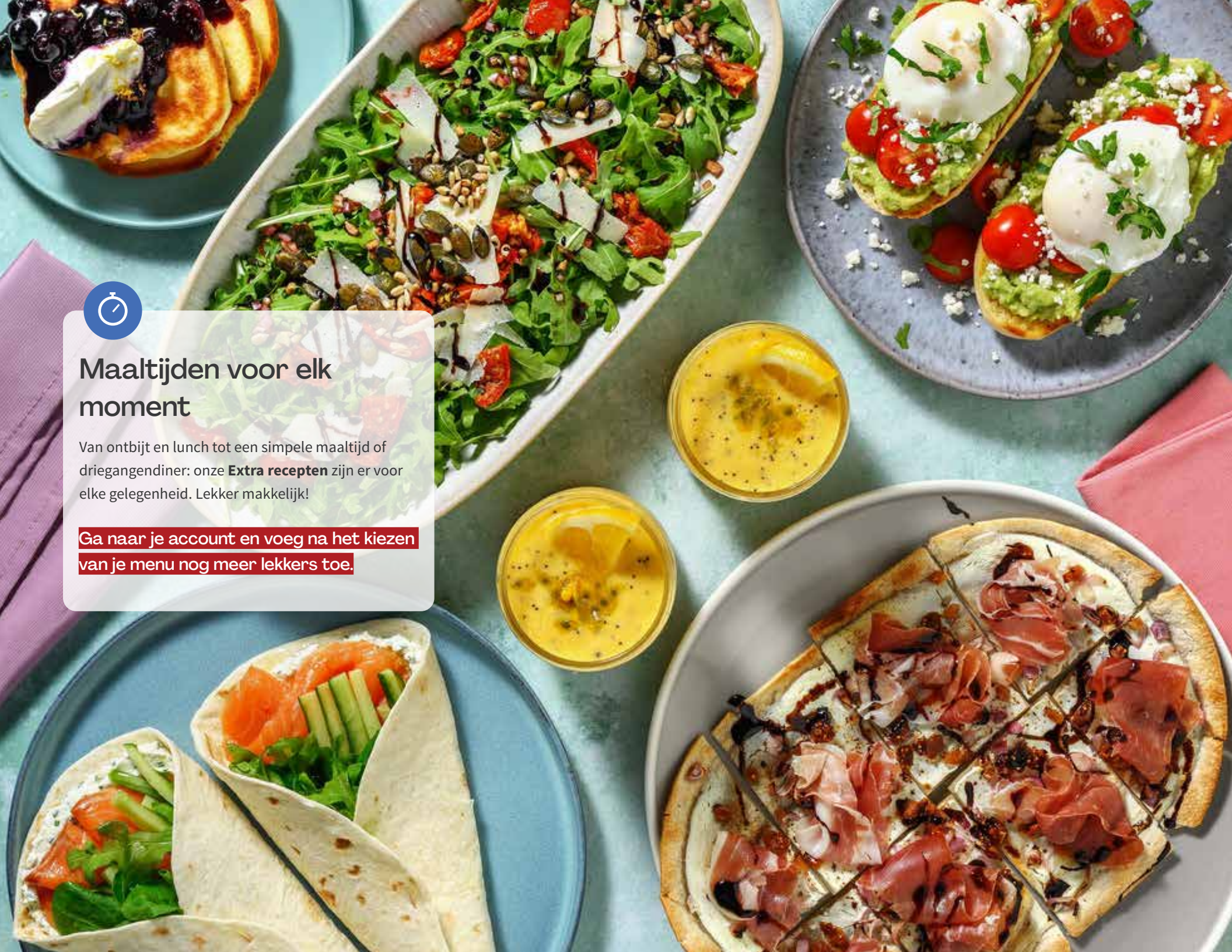
Eet smakelijk!



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.](#)



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

Strooier, kleine kom

Ingrediënten

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	681 / 163
Vetten (g)	12
Waarvan verzadigd (g)	4,0
Koolhydraten (g)	3
Waarvan suikers (g)	1,2
Vezels (g)	3
Eiwitten (g)	7
Zout (g)	0,6

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

Allergenen

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

Hartige ontbijtcrackers

kruidentroomkaas & ham, avocado & ei, roomkaas & ham

3 x ontbijten voor 2 personen

Ontbijt Totale tijd: 10 - 15 min.



Optie 1: Ham en kruidentroomkaas

- Verdeel vier **crackers** over twee borden.
- Besmeer de **crackers** met de **kruidentroomkaas**.
- Verdeel de **ham** over de **crackers** en garneer met de **tuinkers**.

Optie 2: Avocado en gekookt ei

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

Optie 3: Roomkaas, ham en radijs

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

Eet smakelijk!

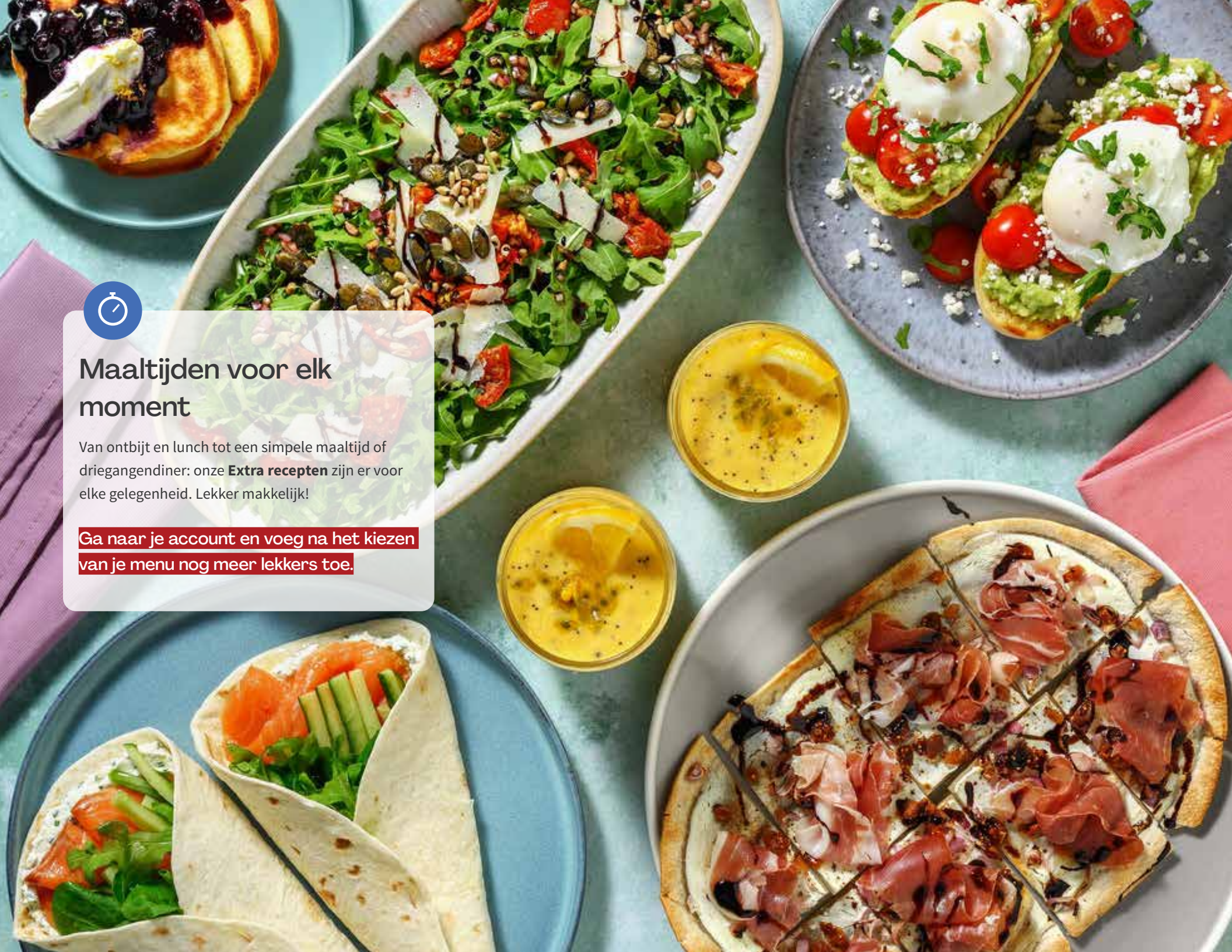




Maaltijden voor elk moment

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.](#)



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

Rasp, grote kom, vershoudfolie, steelpan, koekenpan

Ingrediënten

Biologische halfvolle melk* (ml)	1000
Havermout (g)	400
Chiazaad (g)	20
Yoghurt Griekse stijl* (g)	150
Appel* (stuk(s))	1
Rozijnen (g)	80
Gemalen kaneel (tl)	3
Speculaasstukjes (g)	30
Blauwe bessen* (g)	125
Wortel* (stuk(s))	½
Walnootstukjes (g)	80
Zelf toevoegen	
Water (el)	7
Honing (tl)	1
Suiker (el)	1
[Plantaarlijke] roomboter (el)	½

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	698/167
Vetten (g)	6
Waarvan verzadigd (g)	1,7
Koolhydraten (g)	21
Waarvan suikers (g)	8,6
Vezels (g)	3
Eiwitten (g)	5
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.

Overnight oats op 3 manieren

appeltaart, blauwebessentaart en carrot cake

3 x ontbijt voor 2 personen

Ontbijt Totale tijd: 15 min.



Vorbereiden

- Meng in een grote kom de **havermout** met de **halfvolle melk**, de **yoghurt**, het **chiazaad** en een snufje zout.
- Dek de kom af met vershoudfolie. Zet in de koelkast en laat minimaal 6 uur staan.
- Verhit een koekenpan zonder olie op hoog vuur en rooster de **walnootstukjes** tot goudbruin. Haal uit de pan en bewaar in een afgesloten bakje.

Optie 2: Blauwebessentaart

- Verdeel ½ van de overnight oats over twee kommen.
- Voeg ¾ van de **blauwe bessen**, 4 el water en de suiker toe aan een steelpan op middelhoog vuur. Laat 4 - 5 minuten inkoken, of tot er een jam ontstaat (zie Tip).
- Verdeel de blauwebessenjam, de overige **blauwe bessen** en de **speculaasstukjes** over de overnight oats.

Tip: Je kunt de blauwebessenjam ook van tevoren maken en in een luchtdicht bakje in de koelkast bewaren tot gebruik.

Optie 1: Appeltaart

- Verdeel ½ van de overnight oats over twee kommen.
- Verwijder het klokhuis van de **appel** en snijd de **appel** in blokjes.
- Verhit ½ el roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de **appel**, de helft van de **rozijnen**, de helft van de **kaneel**, 3 el water en 1 el honing toe. Bak 4 - 5 minuten (zie Tip).
- Verdeel de **appel** en de helft van de **walnootstukjes** over de overnight oats.

Tip: Je kunt de appeltaarttopping ook van tevoren maken en in een luchtdicht bakje in de koelkast bewaren tot gebruik.

Optie 3: Carrot cake

- Verdeel ½ van de overnight oats over twee kommen.
- Rasp de **wortel**.
- Voeg de **wortel**, de overige **kaneel** en honing naar smaak toe aan de **havermout** en meng goed.
- Garneer de overnight oats met de **walnootstukjes** en de overige **rozijnen**.

Eet smakelijk!

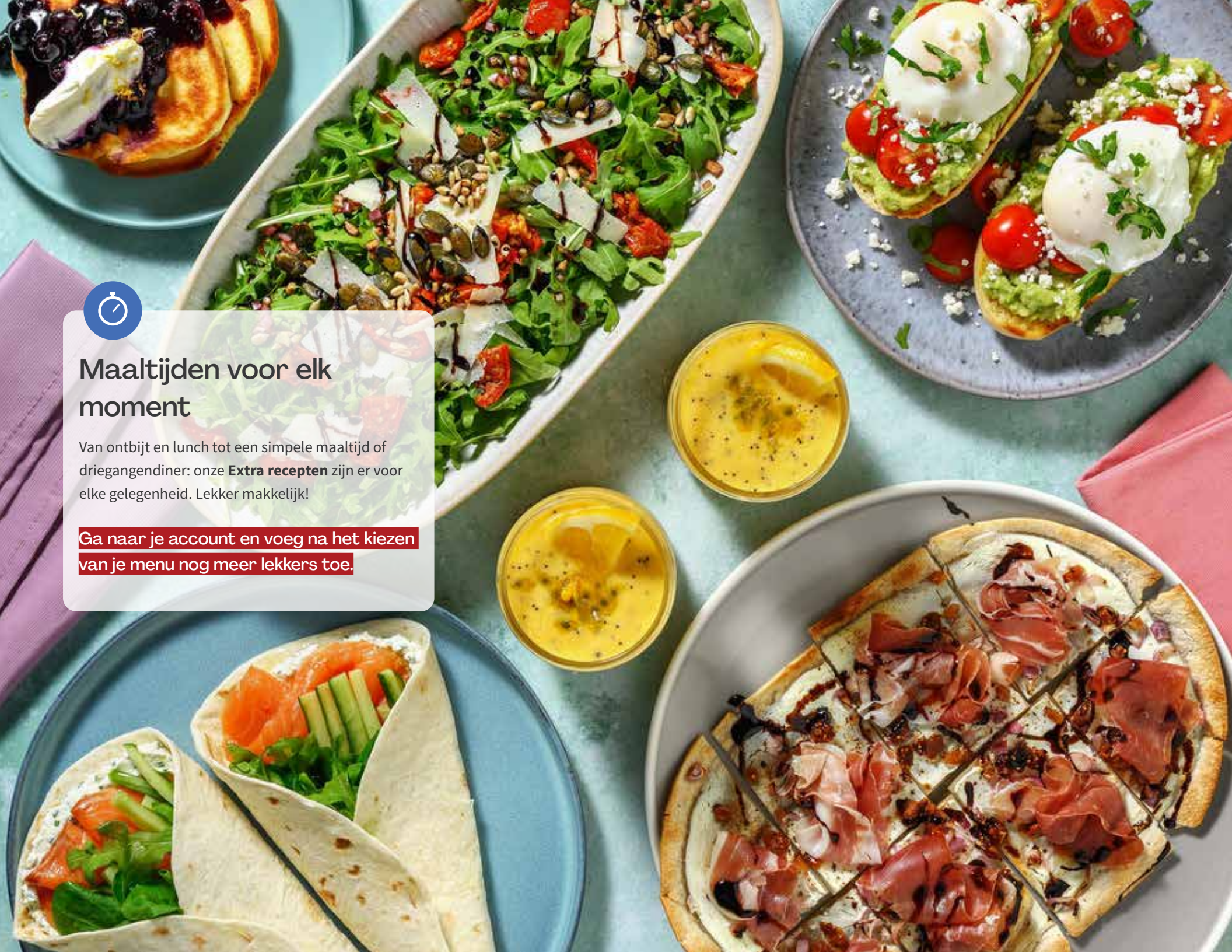




Maaltijden voor elk moment

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.](#)



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.

Benodigheden

Kom, vershoudfolie, 2x kleine kom

Ingrediënten

Biologische halfvolle melk* (ml)	500
Chiazaad (g)	100
Melkchocoladedruppels (g)	50
Pecanstukjes (g)	20
Appel (stuk(s))	1
Speculaaskruiden (zakje(s))	1
Pindakaas (bakje(s))	2
Blauwe bessen* (g)	125
Bosbessenjam (g)	30
Yoghurt Griekse stijl* (g)	150
Hazelnoten (g)	80
Zelf toevoegen	
Honing (el)	3
Zout (tl)	½
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	841 / 201
Vetten (g)	12
Waarvan verzadigd (g)	2,9
Koolhydraten (g)	16
Waarvan suikers (g)	11
Vezels (g)	4
Eiwitten (g)	5
Zout (g)	0,3

*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.

Chiapudding op 3 manieren

pindakaas en jam, carrot cake, en chocolade-hazelnoot
3 x ontbijt voor 2 personen

Ontbijt Totale tijd: 10 min.



1. Basis overnight oats

- Meng in een kom de **melk, yoghurt, chiazaad**, honing en een snuffe zout.
- Dek de kom af met vershoudfolie en laat het liefst een nacht of minimaal 4 uur, in de koelkast.

2. Variatie 1: Pindakaas & jam (2 porties)

- Verdeel de overnight oats over twee kommen.
- Schep de **bosbessenjam** gelijkmatig over de bodem van de glazen. Schep daarna een deel chiazaadpudding bovenop de **jam**, voeg dan een laagje **pindakaas** toe, gevolgd door de overige chiazaadpudding
- Garneer met de **bosbessen** en serveer.

3. Variatie 2: Appel & hazelnoot (2 porties)

- Snijd de **appel** in blokjes.
- Meng in een kleine kom nog een deel van de chiazaadpudding met de **speculaaskruiden**, ½ van de **appel** en de helft van de **hazelnoten**. Houd wat **noten** apart als garnering.
- Serveer de appel-chiazaadpudding in twee kommen of glazen.
- Garneer met de overige **appel** en wat **hazelnoten**.
- Besprenkel eventueel met wat extra honing.

4. Variatie 3: Chocolade & hazelnoten (2 porties)

- Hak de overige **noten** en ½ **chocoladedruppels** grof.
- Smelt in een kleine kom de overige **chocoladedruppels**.
- Meng het laatste deel van de chiazaadpudding erdoorheen met ⅔ gehakte **chocolade** en ⅔ gehakte **noten** (zie Tip).
- Serveer de pudding in twee glazen en garneer met de overige gehakte **chocolade** en **noten**.

Tip: Voeg de gesmolten chocolade vlak voor het serveren toe zodat er geen chocoladeklontjes ontstaan.

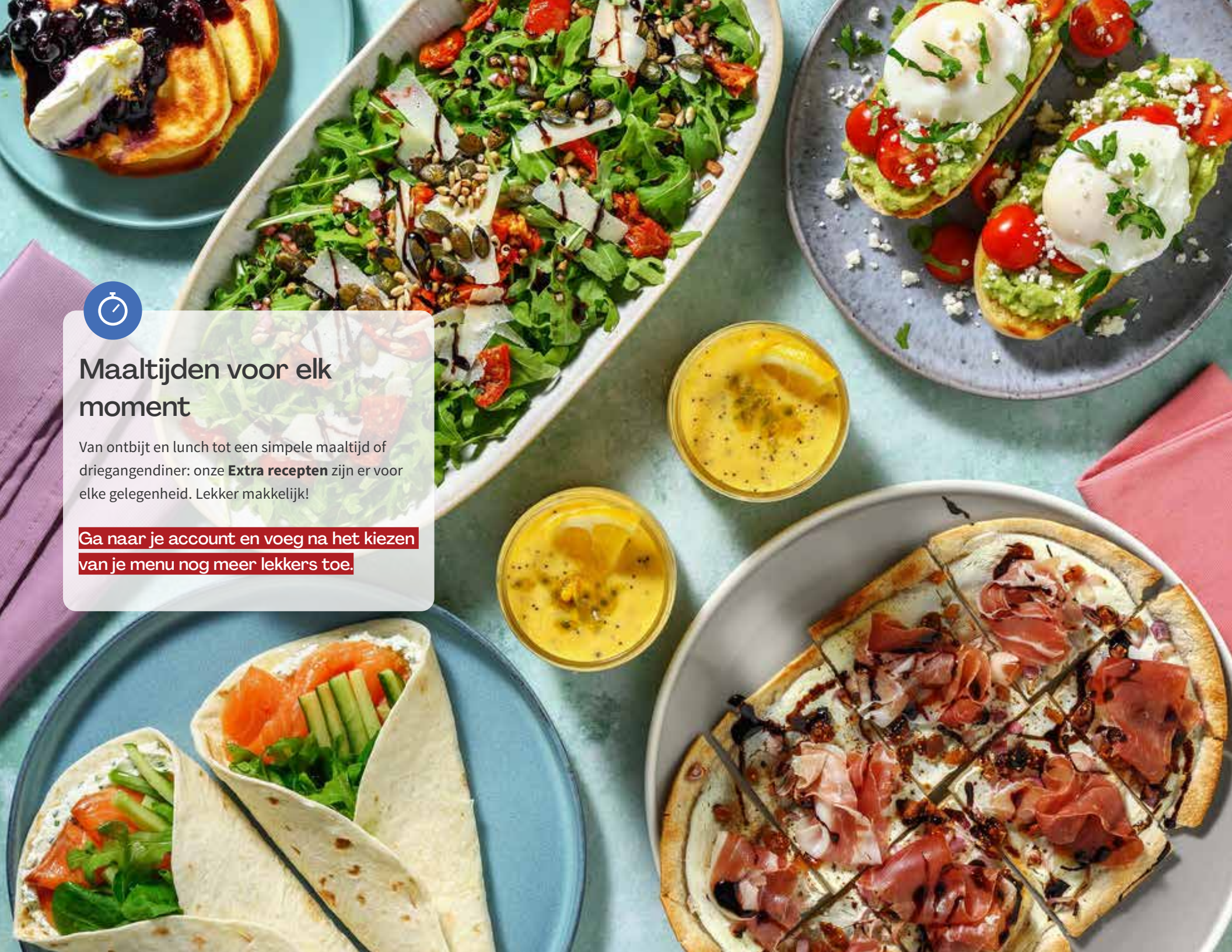
Eet smakelijk!



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.](#)





Fonduebox | Zelfgemaakte kaasfondue van 3 kazen

4 personen | met witte-demibaguettes, charcuterie en dipgroenten

Totale tijd: 30 - 40 min.



- | | |
|---|---|
|  |  |
| Geraspte emmentaler | Geraspte gruyère DOP |
|  |  |
| Geraspte Goudse kaas | Witte wijn |
|  |  |
| Nootmuskaat | Knoflookteen |
|  |  |
| Kastanjechampignons | Broccoli |
|  |  |
| Rode puntpaprika | Serranoham |
|  |  |
| Krieltjes | Achterham |
|  |  |
| Citroen | Italiaanse kruiden |
|  |  |
| Rode cherytomaten | Witte-demibaguettes |



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

Grote pan, fijne rasp, 2x pan met deksel, koekenpan, 2x kom, garde

Ingrediënten voor 4 personen

Geraspte emmentaler* (g)	400
Geraspte gruyère DOP* (g)	300
Geraspte Goudse kaas* (g)	100
Witte wijn (ml)	374
Nootmuskaat (mespuntje(s))	2
Knoflookteen (stuk(s))	1
Kastanjechampignons* (g)	250
Broccoli* (g)	360
Rode puntpaprika* (stuk(s))	1
Serranoham* (g)	80
Krieltjes (g)	400
Achterham* (plakje(s))	8
Citroen* (stuk(s))	¼
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½
Rode cherrytomaten (g)	250
Witte-demibaguettes (stuk(s))	4
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	1
Bloem (el)	½
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	½
Peper & zout	naar smaak
* in de koelkast bewaren	

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	664 /159
Vetten (g)	9
Waarvan verzadigd (g)	5,4
Koolhydraten (g)	10
Waarvan suikers (g)	0,8
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	10
Zout (g)	0,8

Allergenen

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

Fonduebox | Zelfgemaakte kaasfondue van 3 kazen



1. Krieltjes koken

Verwarm de oven voor op 200 graden. Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **krieltjes** en verkruiemel het bouillonblokje erboven. Was ondertussen de krieltjes en halveer eventueel de grotere **krieltjes**. Voeg toe aan de pan met kokend water en kook, afgedekt, in 12 - 15 minuten gaar. Giet de **krieltjes** daarna af en laat zonder deksel uitstomen.



4. Voorbereiden

Pers de **knoflook** of snijd fijn. Verwijder de zaadlijsten van de **rode puntpaprika** en snijd in stukken van 2 - 3 cm (de stukken moeten op jouw fonduevork passen). Snijd de **citroen** in 4 parten en pers 1 **citroenpartje** uit boven een kom. Meng in een andere kom de bloem met 1/2 el water. Roer goed zodat eventuele klontjes oplossen. Rasp 2 mespuntjes **nootmuskaat**.



2. Broccoli koken

Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een tweede pan met deksel. Snijd ondertussen de **broccoli** in roosjes. Voeg de **broccoli** toe aan de pan met kokend water en kook, afgedekt, 4 - 6 minuten. Giet af en laat zonder deksel uitstomen.



5. Fondue maken

Voeg 1/2 el olijfolie toe aan een fonduepan of grote steelpan en verwarm op middelhoog vuur. Bak de **knoflook** 1 - 2 minuten. Blus af met de **witte wijn** en het **citroensap** en breng aan de kook. Voeg de **nootmuskaat** toe. Voeg de **geraspte kazen** in delen toe aan de pan en laat smelten. Roer alles continu goed door met een garde (zie Tip). Voeg het bloemmengsel toe en blijf goed roeren. Breng de kaasfondue voorzichtig aan de kook, maar zet het vuur direct laag als het gaat pruttelen. Laat op laag vuur 1 - 2 minuten verder sudderen.

Tip: Laat de kaasfondue niet langer dan 2 minuten pruttelen, maar zet de pan gelijk op de gedekte tafel. De fondue kan beginnen!



3. Bakken

Verhit 1/2 el olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **champignons** 4 - 6 minuten. Voeg halverwege de **Italiaanse kruiden** toe en breng op smaak met peper en zout. Leg de **stokbroden** ondertussen in de voorverwarmde oven en bak in 5 - 6 minuten krokant en goudbruin.



6. Serveren

Zet de pan met kaasfondue op tafel en houd eventueel warm op een houder met een theelichtje of een rechaud (zie Tip). Serveer de **broccoli**, **champignons**, **paprika**, **cherrytomatjes** en **krieltjes** in aparte kommen. Rol de **serrano**- en **achterham** op en leg de rolletjes op een mooi bord. Snijd de **stokbroden** in stukjes. Serveer met de overige citroenpartjes.

Tip: Als je niets hebt om de fondue warm te houden en de kaas begint te stollen, zet de pan dan kort terug op het vuur en warm het op terwijl je roert, totdat de kaas weer smelt.

Eet smakelijk!

Smoothiebox

Begin de dag vol vitaminen!

1 Green vegan smoothiebowl met avocado, mango, kiwi en spinazie

2 Very berry smoothie met blauwe bessen, frambozen en banaan

3 Orange dream smoothie met mango, passievrucht en sinaasappel

Green vegan smoothiebowl

met avocado, mango, kiwi en spinazie | 2 porties

10 min.



Benodigheden

Staafmixer of blender, hoge kom

Ingrediënten voor 2 personen

Kokosmelk (ml)	250
Mango* (stuk(s))	1
Avocado (stuk(s))	1
Banaan* (stuk(s))	2
Spinazie* (g)	100
Groene kiwi* (stuk(s))	1
Kokosrasp (g)	10

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2590 / 619	489 / 117
Vetten (g)	40	8
waarvan verzadigd (g)	24,3	4,6
Koolhydraten (g)	53	10
waarvan suikers (g)	42,5	8
Vezels (g)	8	2
Eiwitten (g)	8	1
Zout (g)	0,1	0

Allergenen

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

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

Eet smakelijk!

Contact

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

Smoothiebox

Very berry smoothie

met blauwe bessen, frambozen en banaan | 2 porties

5 min.



Benodigheden

Blender of hoge kom met staafmixer

Ingrediënten voor 2 personen

Banaan* (stuk(s))	2
Blauwe bessen* (g)	125
Frambozen* (g)	125
Kokosmelk (ml)	250
Zelf toevoegen	
Honing	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1741 /416	458 /109
Vetten (g)	23	6
waarvan verzadigd (g)	19,9	5,2
Koolhydraten (g)	42	11
waarvan suikers (g)	34	8,9
Vezels (g)	8	2
Eiwitten (g)	4	1
Zout (g)	0,1	0

Allergenen

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

1. Pel de **bananen** en snijd ze in stukken.
2. Voeg de **banaan, frambozen** en 250 ml **kokosmelk** toe aan een blender of aan een hoge kom met staafmixer. Voeg de **blauwe bessen** toe, maar bewaar een handjevol **blauwe bessen** voor de garnering. Mix met de blender of staafmixer tot een dikke smoothie.
3. Voeg honing naar smaak toe en mix kort door de smoothie.
4. Schenk de smoothie in twee kommen en garneer met de overige **blauwe bessen**.

Eet smakelijk!

Orange dream smoothie

met mango, passievrucht en sinaasappel | 2 porties

5 min.



Benodigheden

Blender of hoge kom met staafmixer, kleine kom

Ingrediënten voor 2 personen

Handsinaasappel* (stuk(s))	1
Mango* (stuk(s))	2
Passievrucht* (stuk(s))	1
Biologische halfvolle melk* (ml)	200
Chiazaad (g)	10
Zelf toevoegen	
Honing	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1092 /261	271 /65
Vetten (g)	4	1
waarvan verzadigd (g)	1,2	0,3
Koolhydraten (g)	47	12
waarvan suikers (g)	42,1	10,4
Vezels (g)	8	2
Eiwitten (g)	7	2
Zout (g)	0,1	0

1. Halveer 1 **sinaasappel** en pers uit boven een kleine kom.
2. Schil de **mango** en snijd het vruchtvlees klein. Halveer de **passievrucht** en lepel het vruchtvlees eruit.
3. Voeg het **fruit**, de **melk** en het **sinaasappelsap** toe aan een blender of hoge kom met staafmixer. Mix tot een dikke smoothie. Voeg honing naar smaak toe.
4. Verdeel de smoothie over twee glazen. Garneer met het **chiazaad**.

Eet smakelijk!

Klaar om te koken?

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

Benodigheden

Bakplaat met bakpapier, grote kom, kleine kom

Ingrediënten

Tarwebloem (g)	260
Bakpoeder (g)	8
Biologische boeren karnemelk* (ml)	150
Pecanstukjes (g)	40
Mascarpone* (g)	100
Zelf toevoegen	
[Plantaar]dige roomboter (g)	70
Suiker (g)	40
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	1
Zout (tl)	1

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1417 / 339
Vetten (g)	19
Waarvan verzadigd (g)	10,1
Koolhydraten (g)	37
Waarvan suikers (g)	10
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.

Zelfgemaakte scones met pecannoten

met honingmascarpone | 10 stuks



Bakken Totale tijd: 40 min.



1. Beslag maken

- Verwarm de oven voor op 180 graden. Haal de roomboter uit de koelkast.
- Meng in een grote kom de **bloem**, het **bakpoeder**, de suiker en het zout.
- Kneed de roomboter en de droge ingrediënten samen tot broodkruim.
- Voeg de **karnemelk** en **pecannoten** toe en kneed tot een goed gemengd deeg. Het deeg moet een gladde, consistente textuur hebben.

2. Scones maken

- Maak balletjes van het deeg. Gebruik voor elk balletje ongeveer 2 el deeg.
- Leg de balletjes op een bakplaat met bakpapier.
- Bak de scones 10 - 15 minuten in de oven.

3. Honingmascarpone bereiden

- Voeg de **mascarpone** en honing toe aan een kleine kom.
- Meng goed tot de honing goed is opgenomen door de **mascarpone**.

4. Serveren

- Haal de scones uit de oven en laat volledig afkoelen.
- Serveer de scones op een bord met de mascarpone room.

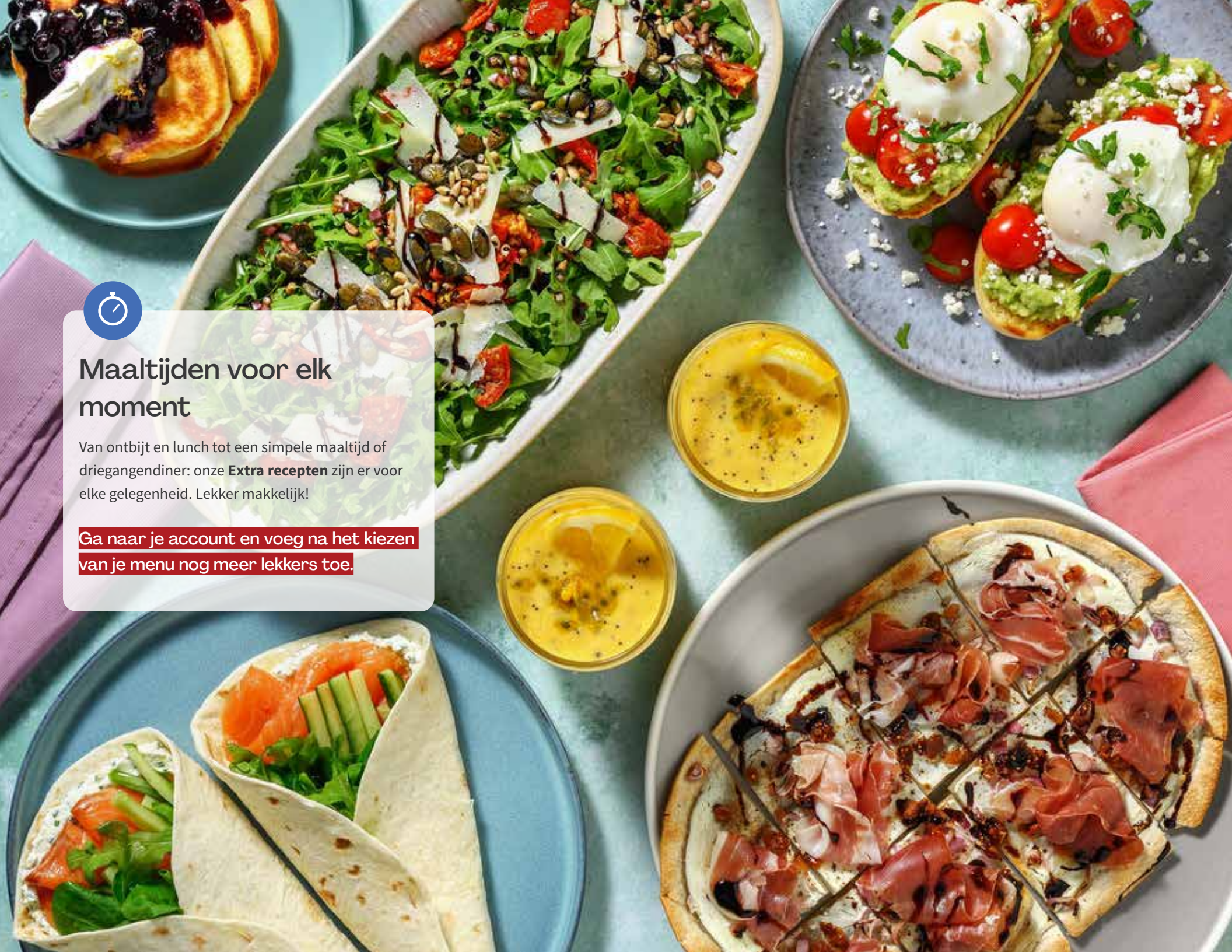
Eet smakelijk!



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.](#)



Klaar om te koken?

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

Benodigheden

Bakplaat met bakpapier, grote kom, koekenpan

Ingrediënten

Sweet chili tortillachips (g)	150
Biologische zure room* (g)	100
Geraspte cheddar* (g)	150
Gesneden jalapeño's* (g)	60
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
Varkensboerengehakt* (g)	100
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	1
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	847 / 204
Vetten (g)	15
Waarvan verzadigd (g)	4,6
Koolhydraten (g)	10
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.

Loaded nacho's met gekruid gehakt

met zelfgemaakte guacamole, jalapeños en cheddar | 4 porties



Voorafje Totale tijd: 15 - 20 min.



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Snijd de **bosui** in fijne ringen.
- Verhit de olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak het **gehakt** en de **Mexicaanse kruidenmix** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) 3 - 4 minuten.
- Verdeel de **tortillachips** over een bakplaat met bakpapier. Beleg de **chips** gelijkmatig met het **gehakt**, de **jalapeño's** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en ⅓ van de **bosui**. Bestrooi tot slot met de **cheddar**.

2. Snijden

- Bak de nacho's 10 - 15 minuten of tot de **kaas** is gesmolten.
- Halveer de **avocado** en verwijder de pit en schil. Snijd de **avocado** in blokjes en voeg toe aan een grote kom.
- Snijd de **tomaat** in kleine blokjes. Halveer de **limoen**.
- Snipper de **sjalot**. Pers de **knoflook** of snijd fijn.

3. Guacamole maken

- Prak het vruchtvlies van de **avocado** 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.

4. Serveren

- Haal de nacho's uit de oven en serveer direct op de bakplaat of in een serveerschaal.
- Garneer met de overige **bosui**.
- Schep de **zure room** in een schaalje en serveer samen met de guacamole als dips bij de nacho's.

Eet smakelijk!



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.](#)

Klaar om te koken?

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

Benodigheden

Bakplaat met bakpapier, kom, mengkom

Ingrediënten

Havermout (g)	200
Kokosrasp (g)	40
Gezouten amandelen (g)	40
Pompoenpitten (g)	40
Pindakaas (bakje(s))	1
Zonnebloempitten (g)	40
Melkchocoladedruppels (g)	100
Cranberry-walnootmix (g)	120
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	2
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	5
Bruine basterdsuiker (el)	2
Zout (tl)	½

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2121 / 507
Vetten (g)	30
Waarvan verzadigd (g)	8,8
Koolhydraten (g)	46
Waarvan suikers (g)	25,3
Vezels (g)	5
Eiwitten (g)	12
Zout (g)	0,4

Allergenen

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

Zelfgemaakte granola

met noten, zaden en chocolate chips | 8 - 10 porties



Ontbijt Totale tijd: 60 - 70 min.



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 160 graden.
- Hak de **amandelen** grof.

2. Granola mengen

- Meng in een grote mengkom de **haver**, suiker, **kokosrasp**, **gezouten amandelen**, **pompoenpitten**, **zonnebloempitten** en **cranberry-walnootmix**.
- Meng in een kom de **pindakaas**, olijfolie, honing en een snufje zout.
- Giet het pindakaasmengsel in de grote mengkom en meng door de granola.

3. Granola bakken

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

Tip: Afhankelijk van het type oven is het mogelijk dat de granola iets langer moet bakken. Houd de oven in de gaten en check elke 5 minuten!

4. Serveren

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

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

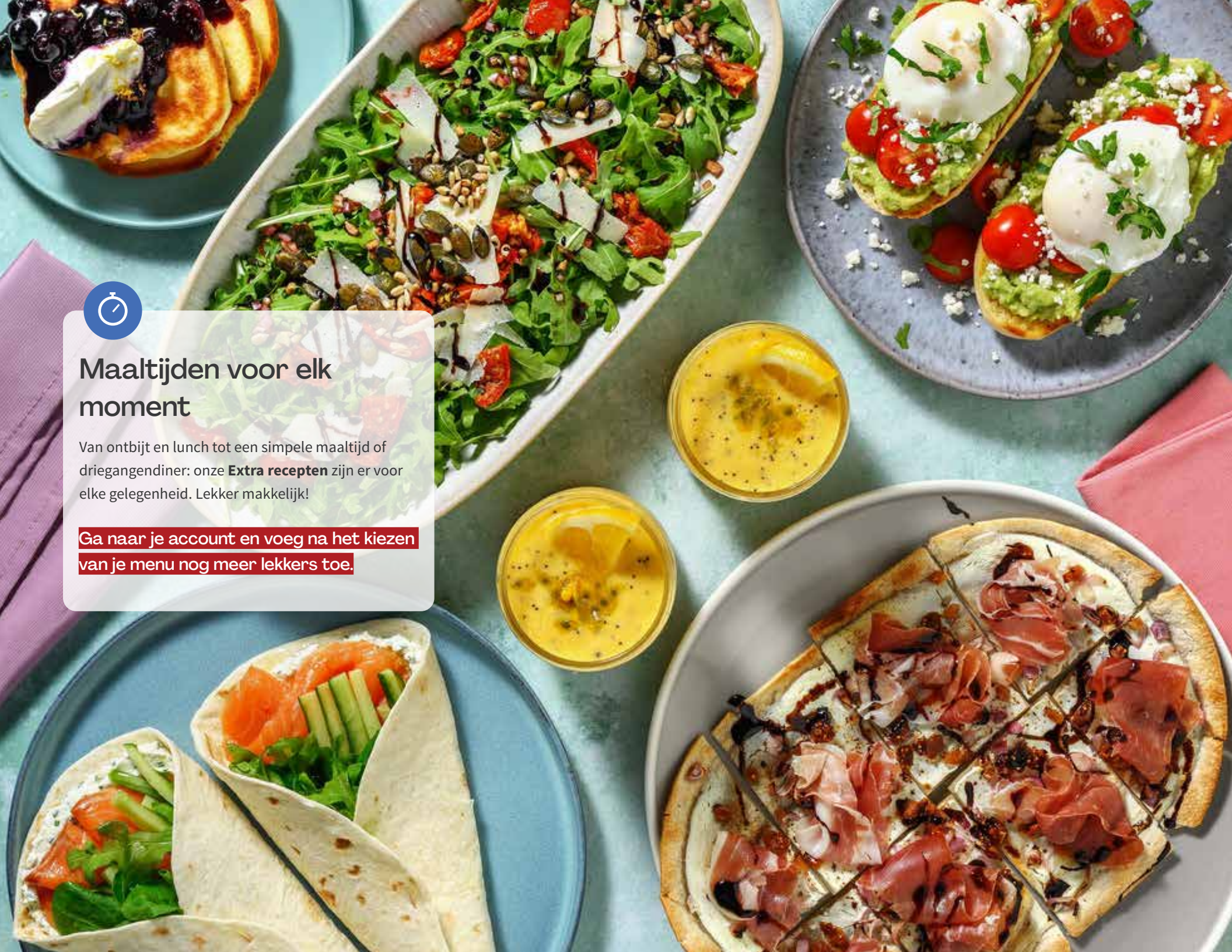
Eet smakelijk!



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.](#)



Klaar om te koken?

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

Benodigheden

Bakplaat met bakpapier, koekenpan

Ingrediënten

Witte tortilla (stuk(s))	4
Geraspte Goudse kaas* (g)	75
Kipfilet* (stuk(s))	2
Barbecuesaus (g)	50
Ui (stuk(s))	1
Groene paprika* (stuk(s))	1
Biologische crème fraîche* (g)	50
Zelf toevoegen	
[Plant aardige] roomboter (el)	1
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2879 / 688	720 / 172
Vetten (g)	32	8
Waarvan verzadigd (g)	18,2	4,5
Koolhydraten (g)	55	14
Waarvan suikers (g)	10,1	2,5
Vezels (g)	5	1
Eiwitten (g)	41	10
Zout (g)	2,1	0,5

Allergenen

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

Quesadilla's met pulled chicken

met paprika en barbecuesaus | 2 porties



Lunch Totale tijd: 25 min.



1. Voorbereiden

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

2. Kip bakken

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

3. Quesadilla's maken

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

4. Serveren

- Serveer de quesadilla's met de **crème fraîche** ernaast.

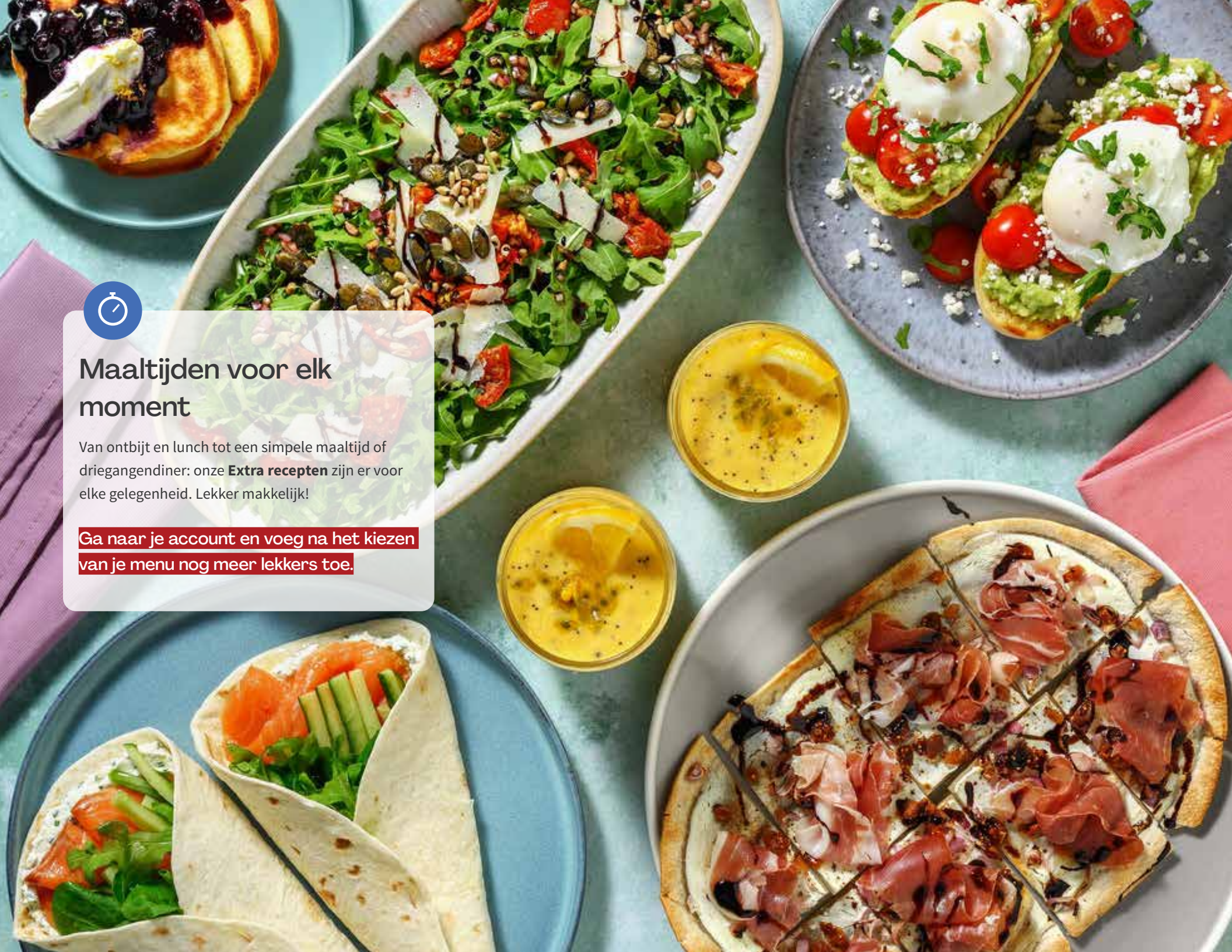
Eet smakelijk!



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.](#)



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

Witte tortilla (stuk(s))	4
Warmgerookte zalmsnippers* (g)	150
Kruidenroomkaas* (g)	75
Rucola en veldsla* (g)	60
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	1
Hummus* (g)	160
Rode cherrytomaten (g)	125
Gezouten amandelen (g)	40
Mandarijn* (stuk(s))	4
Zelf toevoegen	
Peper	naar smaak
[Plantaardige] mayonaise (el)	½
Wittewijnazijn (tl)	1

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4259 /1018	606 /145
Vetten (g)	58	8
Waarvan verzadigd (g)	14	2
Koolhydraten (g)	71	10
Waarvan suikers (g)	23,4	3,3
Vezels (g)	11	2
Eiwitten (g)	38	5
Zout (g)	2,9	0,4

Allergenen

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

Bentobox met wraps met warmgerookte zalm

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



Lunch Totale tijd: 15 min.



1. Voorbereiden

- Versnipper de **gerookte zalm** in een kom met twee vorken.
- Meng de mayonaise en wittewijnazijn erdoorheen en breng op smaak met peper.

2. Wraps bouwen

- Smeer de **roomkaas** op de **tortilla's**.
- Beleg met de **rucola** en **veldsla**. Voeg daarna de **gerookte zalm** toe.
- Rol de **tortilla's** op en leg twee wraps in de lunchbox (zie Tip).

Tip: verpak de andere twee tortilla's in plasticfolie en bewaar in de koelkast voor de volgende dag!

3. Bentobox maken

- Halveer de **komkommer** en snijd hem vervolgens in partjes.
- Pel de helft van de **mandarijnen** en trek uit elkaar in kleinere partjes. .

4. Serveren

- Voeg de **mandarijnpertjes** en **amandelen** toe aan de lunchbox met de wraps.
- Voeg de helft van de **cherrytomaatjes** en **komkommer** toe aan de lunchbox.
- Eindig met de **hummus** in het midden. Eet alles samen als tussendoortje (zie Tip).

Tip: je kunt ook twee lunchboxen tegelijk maken, zodat je meteen klaar bent voor de volgende dag! .

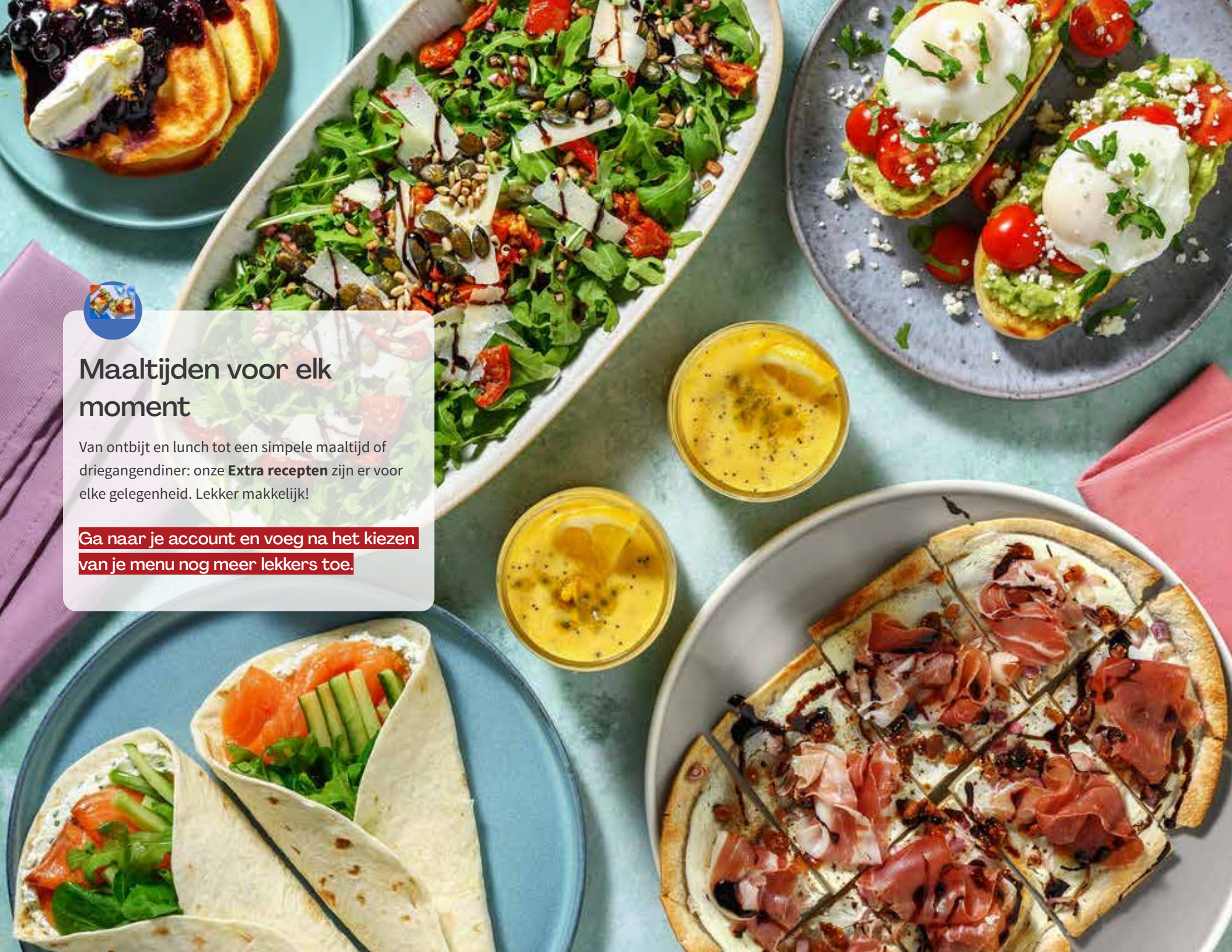
Eet smakelijk!



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.



Ontbijtbox

Begin de dag vol vitaminen!

1

Stokbrood met
gepocheerde eieren en
spek
met avocado en tuinkers

2

Sandwich met avocado en
geitenkaas

3

Smoothie met mango en
spinazie

Stokbrood met gepocheerde eieren en spek

met avocado en tuinkers | 2 porties

20 min.



Benodigheden

Bakplaat met bakpapier, pan, keukenpapier, bord, schuimspaan

Ingrediënten voor 2 personen

Ontbijtspek* (plakje(s))	4
Ei* (stuk(s))	4
Witte demi-baguette (stuk(s))	2
Avocado (stuk(s))	1
Zelf toevoegen	
Peper en zout	naar smaak
Wittewijnazijn (tl)	1
* in de koelkast bewaren	

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2724 / 651	842 / 201
Vetten (g)	29	9
waarvan verzadigd (g)	6,6	2
Koolhydraten (g)	67	21
waarvan suikers (g)	1,9	0,6
Vezels (g)	6	2
Eiwitten (g)	29	9
Zout (g)	2,4	0,7

Allergenen

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

Stap 1.

- Verwarm de oven voor op 200°C.
- Halveer de **avocado** en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakjes.

Stap 2.

- Leg de **broodjes** en **bacon** op een met bakplaat met bakpapier
- Bak 5 - 7 minuten in de oven.

Stap 3.

- Kook ruim water in een steelpan. Voeg de wittewijnazijn toe zodra het water kookt.
- Breek de **eieren** in aparte glazen. Roer het water zodat je een draaikolk krijgt.
- Laat voorzichtig één **ei** per keer in het water vallen en zet het vuur laag. Kook gedurende 2 - 3 minuten, of tot het eiwit gezet is.
- Haal de **eieren** voorzichtig met een schuimspaan uit de pan en laat rusten op een bord met keukenpapier.

Stap 4.

- Snijd de in de lengte door en verdeel de **avocado** eroverheen.
- Beleg met het **spek** en de gepocheerde **eieren**.
- Breng op smaak met peper en zout.

Contact

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

Sandwich met avocado en geitenkaas

2 x ontbijten voor 2 personen | 4 porties

10 min.



Ingrediënten voor 2 personen

Verse geitenkaas* (g)	100
Avocado (stuk(s))	2
Tuinkers* (g)	20
Volkoren ciabatta (stuk(s))	4
Zelf toevoegen	
Peper en zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	913 /218
Vetten (g)	11
waarvan verzadigd (g)	3,5
Koolhydraten (g)	19
waarvan suikers (g)	0,8
Vezels (g)	5
Eiwitten (g)	9
Zout (g)	0,7

Allergenen

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

1. Bak de helft van het **brood** 8 - 10 minuten in een voorverwarmde oven van 180 graden.
2. Halveer de **avocado** en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakjes.
3. Snijd het gebakken **brood** in de lengte door en besmeer elke helft met **geitenkaas**.
4. Beleg met de **avocado** plakjes, garneer met de **tuinkers** en breng op smaak met peper en zout. Herhaal de stappen in dit recept voor een tweede ontbijt de volgende dag.

Smoothie met mango en spinazie

2 x ontbijten voor 2 personen | 4 porties

10 min.



Benodigheden

Blender of staafmixer met hoge kom

Ingrediënten voor 2 personen

Mango* (stuk(s))	2
Biologische halfvolle melk* (ml)	500
Biologische yoghurt Griekse stijl* (g)	150
Spinazie* (g)	200
Zelf toevoegen	
Honing [of plantaardig alternatief]	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	251 /60
Vetten (g)	2
waarvan verzadigd (g)	1,1
Koolhydraten (g)	7
waarvan suikers (g)	7,1
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	3
Zout (g)	0,1

1. Schil 1 **mango** en snijd in blokjes.
2. Voeg de **mango** toe aan een blender, samen met 250 ml melk, 75 g **Griekse yoghurt** en de helft van de **spinazie**.
3. Mix tot een gladde massa (zie Tip). Herhaal de stappen in dit recept voor een tweede ontbijt de volgende dag.

Tip: Meng wat honing naar smaak door de smoothie.

Eet smakelijk!

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

Vershoudfolie, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten

Witte tortilla (stuk(s))	4	
Rucola en veldsla* (g)	40	
Paprika* (stuk(s))	1	
Hummus* (g)	160	
Rode cherrytomaten (g)	125	
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	1	
Gezouten amandelen (g)	40	
Kippendijreepjes met mediterrane kruiden* (g)	100	
Mandarijn* (stuk(s))	2	
Tomatentapenade* (g)	80	
Zelf toevoegen		
Zonnebloemolie (el)	1	
[Plantaar]dige mayonaise (el)	2	
Peper & zout	naar smaak	

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4494 / 1074	729 / 174
Vetten (g)	69	11
Waarvan verzadigd (g)	9,4	1,5
Koolhydraten (g)	70	11
Waarvan suikers (g)	17,6	2,9
Vezels (g)	13	2
Eiwitten (g)	28	5
Zout (g)	3,5	0,6

Allergenen

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

Bentobox met kip-groentewraps

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



Lunch Totale tijd: 15 min.



1. Voorbereiden

- Snijd de **paprika** in blokjes.
- Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **kip** 4 - 6 minuten.
- Voeg de laatste 3 minuten de **paprika** toe. Breng op smaak met peper en zout.

2. Wrap maken

- Meng in een kleine kom de **tomatentapenade** met de mayonaise.
- Verdeel de tapenade-mayo over de **tortilla's**.
- Beleg met de **slablaadjes**, **kip** en **paprika**.
- Rol de **tortilla's** op en leg twee wraps in de lunchbox (zie Tip).

Tip: Wikkel de andere twee tortilla's in plasticfolie en bewaar ze in de koelkast voor de volgende dag!

3. Bentobox maken

- Halveer de **komkommer** en snijd in staafjes.
- Schil de **mandarijn** en trek uit elkaar tot kleinere partjes.

4. Serveren

- Voeg de **mandarijnpartjes** en de **amandelen** toe aan de box met de wraps.
- Voeg de helft van de **cherrytomaatjes**, **komkommer** en de **hummus** ernaast en eet samen als tussendoortje (zie Tip).

Tip: Je kunt ook twee lunchboxen tegelijk maken, zodat je meteen klaar bent voor de volgende dag!

Eet smakelijk!



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.

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

Steelepan, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten

Parelcouscous (g)	75
Spinazie* (g)	100
Garnalen* (g)	120
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	1
Paprika* (stuk(s))	1
Pompoenpitten (g)	10
Griekse kruidenmix (zakje(s))	1
Feta* (g)	50
Zelf toevoegen	
Extra vierge olijfolie (el)	3
Rodewijnazijn (el)	1
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	1
Peper & zout	naar smaak
Zonnebloemolie (el)	½

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2197 / 525	590 / 141
Vetten (g)	30	8
Waarvan verzadigd (g)	8,1	2,2
Koolhydraten (g)	38	10
Waarvan suikers (g)	11,2	3
Vezels (g)	6	1
Eiwitten (g)	22	6
Zout (g)	1,4	0,4

Allergenen

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

Salade met garnalen en feta

met parelcouscous en verse groenten | 2 porties



Lunch Totale tijd: 15 min.



1. Couscous koken

- Kook ruim water in een steelepan en kook de **couscous**, afgedekt, 12 - 14 minuten. Giet af en bewaar apart.
- Verhit een koekenpan op hoog vuur en rooster de **pompoenpitten** tot ze beginnen te poffen. Haal uit de pan en bewaar apart.

2. Garnalen

- Verhit de zonnebloemolie in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de **garnalen** in 3 - 4 minuten gaar. Haal uit de pan en houd apart.

3. Groenten bereiden

- Snijd de **paprika** en **komkommer** in blokjes.
- Snijd de **spinazie** grof.
- Meng in een kleine kom de extra vierge olijfolie, honing, rodewijnazijn en **Griekse kruidenmix**.
- Meng goed en breng op smaak met peper en zout.

4. Saladepot maken

- Verkruiemel de **feta**.
- Schenk de dressing in twee potjes.
- Voeg vervolgens de ingrediënten in de volgende volgorde toe aan de potjes: **paprika, komkommer, couscous, spinazie, garnalen, feta** en **pompoenpitten** (zie Tip).

Tip: Door de volgorde aan te houden, worden de ingrediënten niet klef. De salade blijft vers en je kunt er de hele dag of later die week nog van genieten!

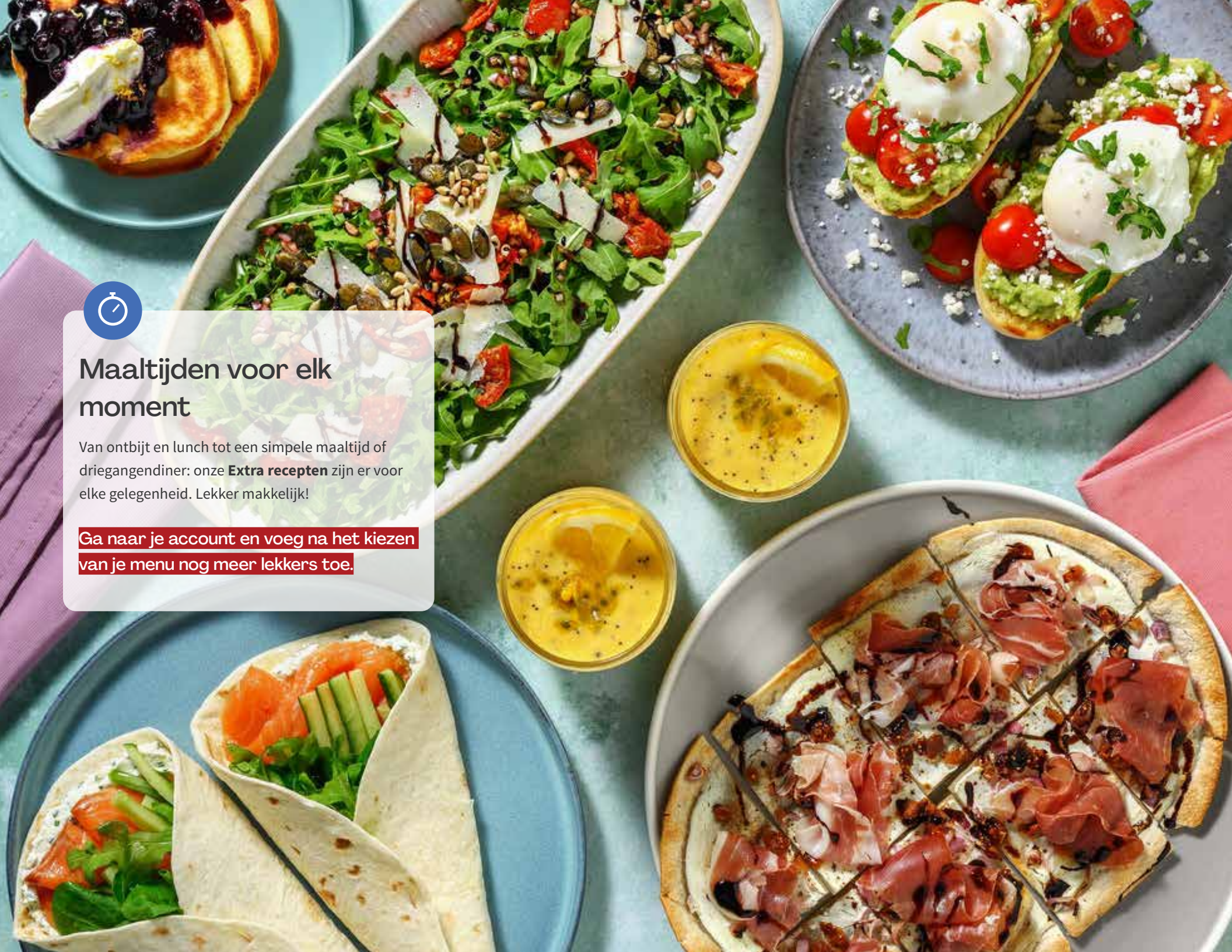
Eet smakelijk!



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.](#)



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

Vershoudfolie, 2x kleine steelpan

Ingrediënten

Witte-chocoladedruppels (g)	100
Speculaasstukjes (g)	120
Biologische crème fraîche* (g)	100
Bosbessenjam (g)	30

Zelf toevoegen

Suiker (g)	75
[Plantaardige] roomboter (g)	30

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1795 /429
Vetten (g)	23
Waarvan verzadigd (g)	15,1
Koolhydraten (g)	51
Waarvan suikers (g)	41,6
Vezels (g)	0
Eiwitten (g)	3
Zout (g)	0,8

Allergenen

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

Witte-chocoladedesserts

met bosbessenjam en speculaasstukjes | 4 porties



Totale tijd: 15 - 20 min.



1. Bodem maken

- Verhit de roomboter in een kleine steelpan op middelhoog vuur.
- Mix de **speculaasstukjes** in een keukenmachine tot kleine kruimels (zie Tip). Roer de kruimels door de gesmolten roomboter.
- Verdeel de kruimels over 4 glazen. Druk met een lepel de kruimels plat om de bodem te maken. Laat afkoelen in de koelkast.

Tip: Heb je geen keukenmachine? Je kunt de speculaasstukjes ook fijnmaken in een diepvrieszakje door er met een deegroller op te tikken.

2. Chocolade laten smelten

- Voeg de **witte-chocolade**, **crème fraîche** en suiker toe aan een kleine steelpan.
- Laat de **chocolade** in 2 - 3 minuten smelten op middelmatig vuur.
- Laat het mengsel 5 minuten afkoelen.

3. Glazen vullen

- Giet het chocolademengsel in de glazen.
- Schep een beetje **bosbessenjam** bovenop het mengsel.
- Roer met een vork de **jam** door het chocolademengsel zodat er een marmereffect ontstaat.

4. Serveren

- Bedek de desserts met vershoudfolie en zet 2 - 3 uur in de koelkast, zodat ze stevig worden.

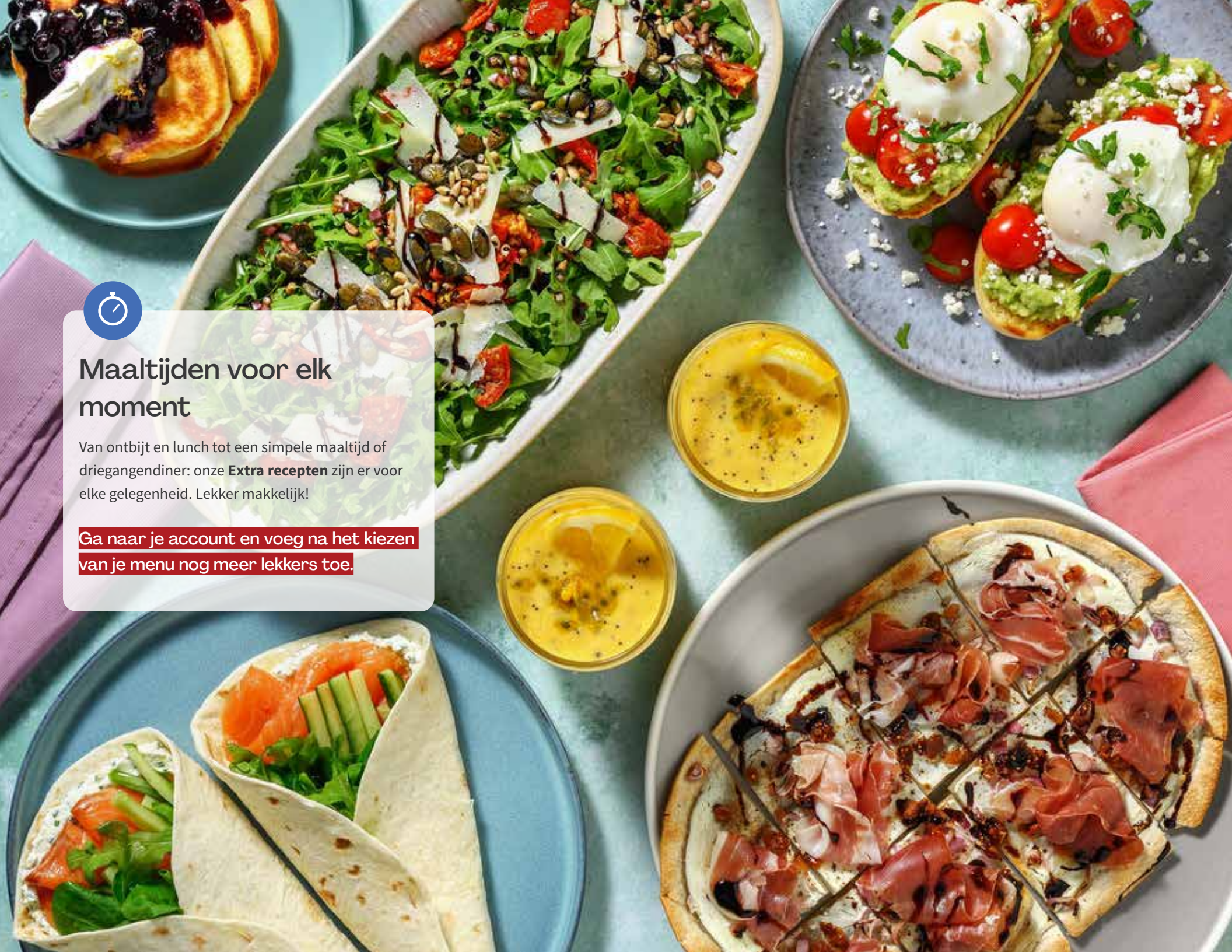
Eet smakelijk!



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.](#)



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, 2x kom, 2x zeef

Ingrediënten

Verse gember* (tl)	20
Handsinaasappel* (stuk(s))	4
Citroen* (stuk(s))	1
Appel* (stuk(s))	2
Zelf toevoegen	
Honing [of plantaardig alternatief]	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	231 /55
Vetten (g)	0
Waarvan verzadigd (g)	0
Koolhydraten (g)	12
Waarvan suikers (g)	8,1
Vezels (g)	3
Eiwitten (g)	1
Zout (g)	0

Allergenen

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

Zelfgemaakte gembershots

gember-sinaasappel & gember-citroen | 2 flesjes van 700 ml



Totale tijd: 20 - 25 min.



1. Gember en sinaasappel voorbereiden

- Schil de helft van de **gember** of was grondig en snijd in kleinere stukken.
- Gebruik een scherp mes om de schil van de **sinaasappel** te verwijderen en snijd vervolgens het vruchtvlies in blokjes.

2. Gember-sinaasappelsap maken

- Voeg de **gember**, **sinaasappel** en 100 ml water toe aan een hoge kom (zie Tip). Mix met een staafmixer tot het zo fijn mogelijk is.
- Plaats een zeef op een kom, giet het mengsel erin en duw met een lepel het sap uit het mengsel.
- Voeg honing naar smaak toe.

Tip: Heb je geen staafmixer? Je kunt ook een blender gebruiken om de ingrediënten te mixen.

3. Gember en citroen voorbereiden

- Schil de overige **gember** of was grondig en snijd in kleinere stukken.
- Schil de **appel**, verwijder het klokhuis en snijd de **appel** in partjes.
- Gebruik een scherp mes om de schil van de **citroen** te verwijderen en snijd het vruchtvlies in blokjes.

4. Gember-citroensap maken

- Voeg de **gember**, de **appel**, het **citroensap** en 150 ml water toe aan een hoge kom. Mix met een staafmixer tot het zo fijn mogelijk is.
- Plaats een zeef op een kom, giet het mengsel erin en duw met een lepel het sap uit het mengsel.
- Voeg honing naar smaak toe.
- Schenk 's ochtends een klein shotje sap voor een goede start van de dag. Bewaar de rest in luchtdichte flessen in de koelkast.

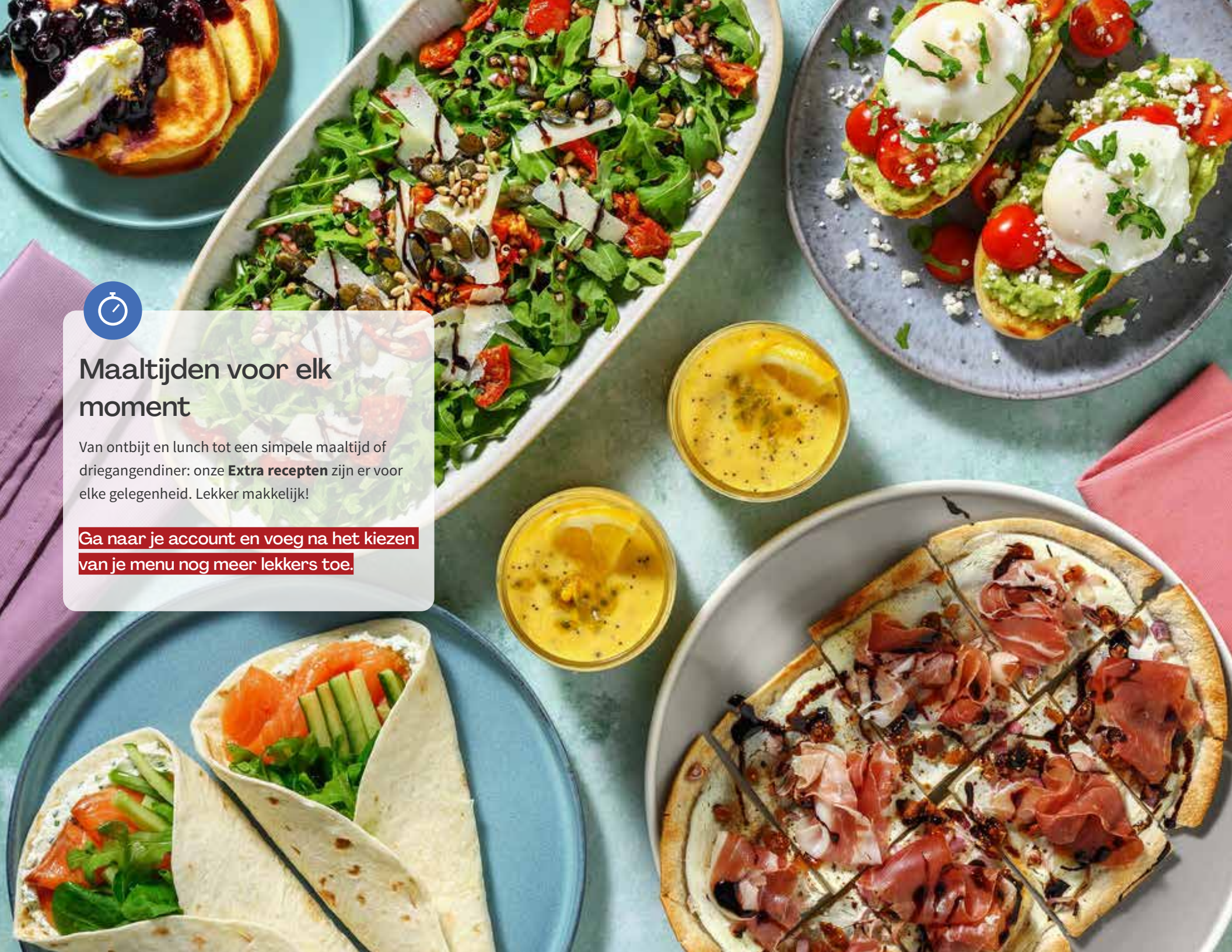
Eet smakelijk!



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.](#)



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, grote kom, handmixer, ovenschaal, bakpapier

Ingrediënten

Havermout (g)	150
Gedroogde cranberry's (g)	80
Gezouten pinda's (g)	40
Pistachenoten (g)	40
Pecanstukjes (g)	40
Sesamzaad (zakje(s))	1
Gemalen kaneel (tl)	3
Ei* (stuk(s))	2
Tahin (g)	100
Pindakaas (bakje(s))	3
Zelf toevoegen	
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	3
Zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1884 / 450
Vetten (g)	27
Waarvan verzadigd (g)	4,1
Koolhydraten (g)	36
Waarvan suikers (g)	15,8
Vezels (g)	5
Eiwitten (g)	14
Zout (g)	0,2

Allergenen

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

Granolarepen

met cranberry's, gemengde noten en sesamzaad | 12 stuks



Totale tijd: 45 min.



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 165 graden.
- Hak de **pinda's**, **pistachenoten** en **gedroogde cranberry's** grof en voeg toe aan een grote kom. Voeg de **pecanstukjes** toe.

2. Granola mengen

- Voeg de **havermout**, het **sesamzaad** en de **gemalen kaneel** toe aan de kom en meng.
- Scheid de eiwitten van de dooiers. Klop in een vetvrije kom het eiwit met een handmixer tot een stevig geheel. Voeg de **tahin**, **pindakaas** en honing toe en meng goed.
- Voeg het eiwitmengsel toe aan de kom met de **havermout** en meng voorzichtig door.

3. Granolarepen bakken

- Bekleed een vierkante ovenschaal met bakpapier.
- Schep het granolamengsel in de ovenschaal en druk het stevig aan met de achterkant van een lepel (zie Tip).
- Besprenkel met extra honing naar smaak. Strooi er eventueel een snuffje zout overheen.
- Bak 20 - 25 minuten in de oven.

4. Serveren

- Laat het gebakken granolamengsel afkoelen. Haal voorzichtig uit de ovenschaal en snijd met een scherp mes in dikke plakken.
- Serveer de granolarepen.

Eet smakelijk!

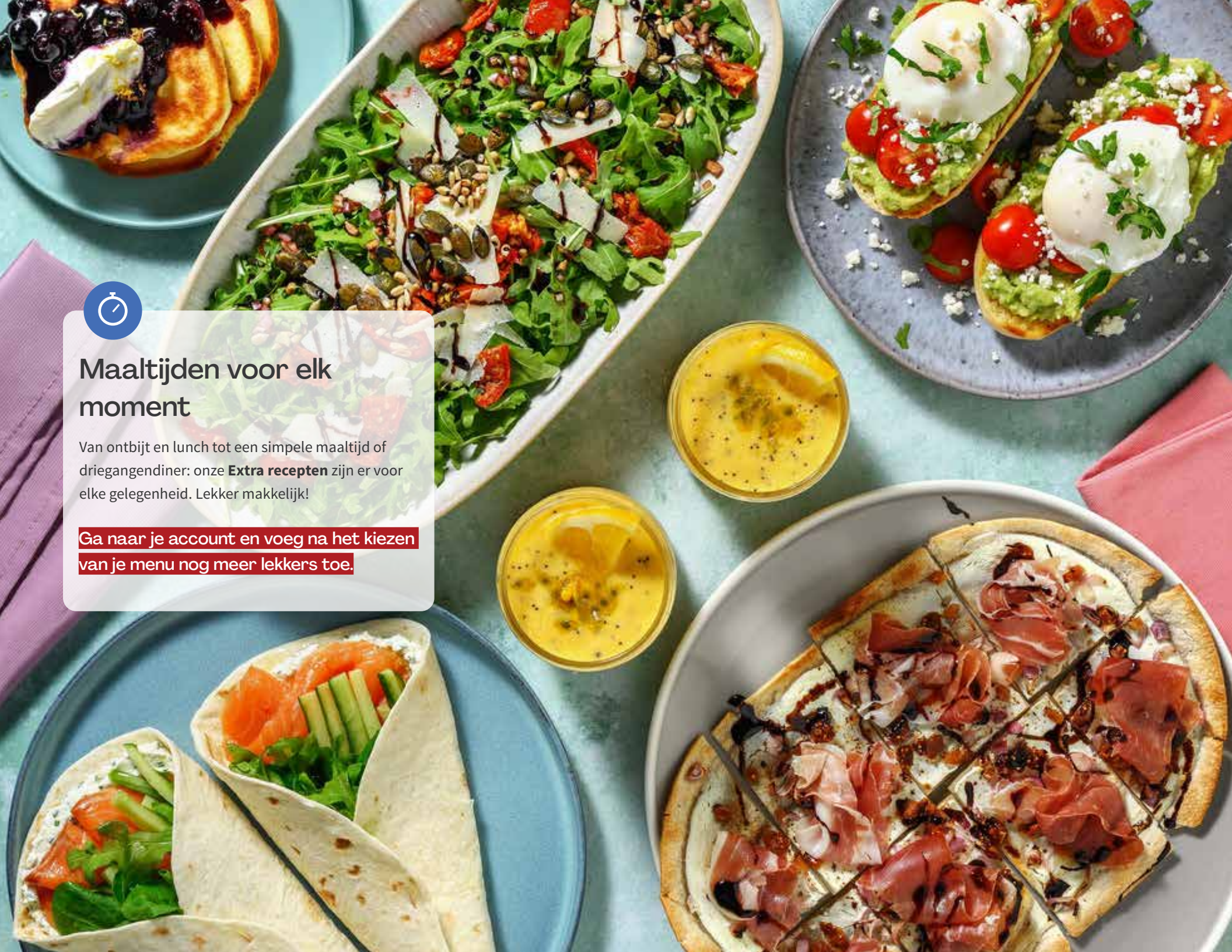
Tip: Hierdoor blijft het mengsel aan elkaar plakken, zodat de granolarepen later niet verkrummelen of uit elkaar vallen.



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.](#)



Klaar om te koken?

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

Benodigheden

Bakplaat met bakpapier, kom

Ingrediënten

Kippendij* (stuk(s))	2
Mozzarella* (bol(len))	1
Rucola* (g)	80
Amandelschaafsel (g)	20
Tomaat (stuk(s))	1
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)	2218 / 530	801 / 191
Vetten (g)	40	14
Waarvan verzadigd (g)	12,3	4,4
Koolhydraten (g)	6	2
Waarvan suikers (g)	4,2	1,5
Vezels (g)	2	1
Eiwitten (g)	37	13
Zout (g)	0,8	0,3

Allergenen

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

Italiaanse stijl salade met pesto, kip en mozzarella

met amandelschaafsel en balsamicocrème | 2 porties



Totale tijd: 30 min.



1. Kip bakken

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Leg de **kippendijfilet** 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.

2. Toppings maken

- Snijd de **tomaat** in blokjes.
- Laat de **mozzarella** uitlekken en scheur in kleine stukjes.

3. Kippendijfilet scheuren

- Leg de **kip** in een kom.
- Gebruik twee vorken om het vlees uit elkaar te scheuren.
- Roer de **pesto** door de **kip**.

4. Serveren

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

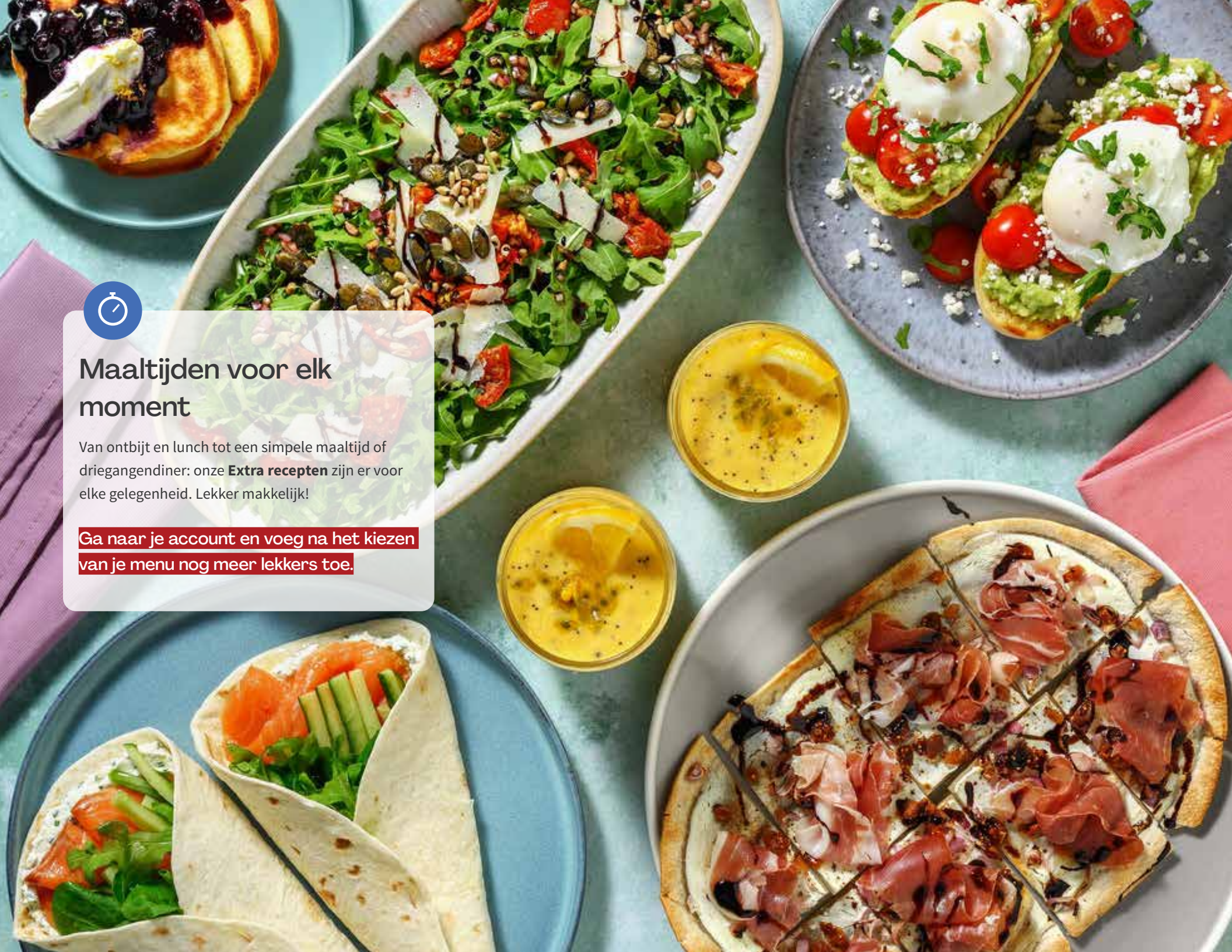
Eet smakelijk!



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.](#)



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, waterkoker, grote kom

Ingrediënten

Dadelstukjes (g)	80
Havermout (g)	150
Chiazaad (g)	20
Tahin (g)	50
Gemalen kaneel (tl)	1
Gezouten amandelen (g)	80
Gedroogde cranberry's (g)	80
Zelf toevoegen	
Honing [of plantaardig alternatief]	naar smaak
<i>* in de koelkast bewaren</i>	

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1908 /456
Vetten (g)	20
Waarvan verzadigd (g)	2,1
Koolhydraten (g)	55
Waarvan suikers (g)	25,2
Vezels (g)	8
Eiwitten (g)	11
Zout (g)	0,1

Allergenen

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

Energy bites met amandelen en cranberry's met tahin en kaneel | 16 stuks



Totale tijd: 25 min.



1. Fruit laten weken

- Kook ruim water in een waterkoker of steelpan. Leg de **dadelstukjes** en de **gedroogde cranberry's** in een kom en giet het hete water eroverheen.
- Laat 10 minuten weken en giet dan af.

2. Amandelen hakken

- Hak de **gezouten amandelen** grof.

3. Energy bites maken

- Meng in een grote kom de **havermout**, het **chiazaad**, de **dadels**, **cranberry's**, **tahin** en **kaneel**. Voeg honing naar smaak toe.
- Meng alles door elkaar en rol er dan kleine balletjes van (zie Tip).

Tip: Maak je handen nat om te voorkomen dat het mengsel aan je handen blijft plakken.

4. Serveren

- Serveer de energy bites op een serveerschalen (zie Tip).

Tip: Je kunt de energy bites bewaren in een luchtdichte bewaartrommel in de koelkast!

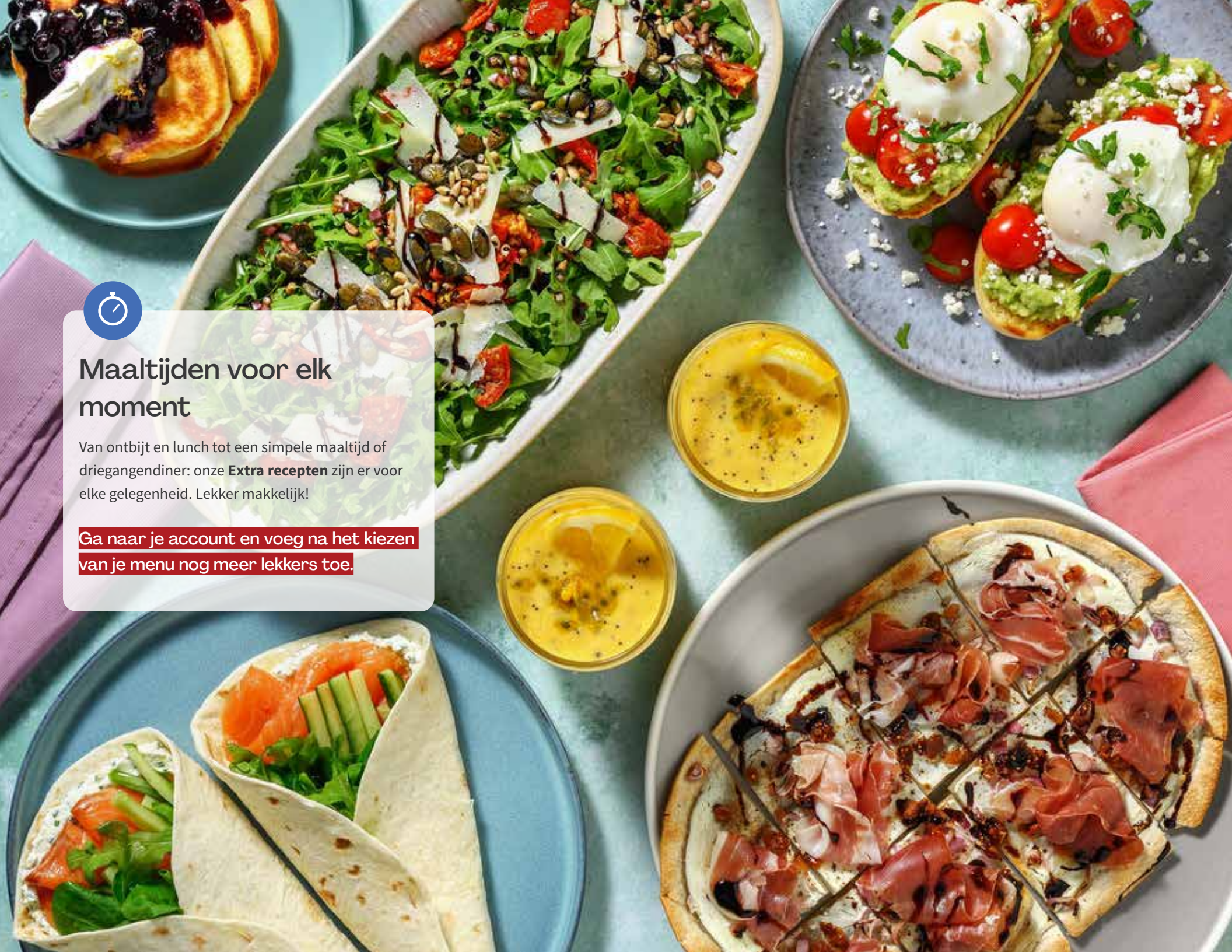
Eet smakelijk!



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.](#)



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

Staafmixer, soeppot met deksel

Ingrediënten

Pastinaak* (stuk(s))	3
Wortel* (stuk(s))	5
Aardappelen (g)	400
Ui (stuk(s))	2
Knoflookteen (stuk(s))	3
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	1
Tuinkers* (g)	20
Gezouten amandelen (g)	60
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	2
Water (ml)	750
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	1
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	375 /90
Vetten (g)	4
Waarvan verzadigd (g)	0,5
Koolhydraten (g)	11
Waarvan suikers (g)	4,1
Vezels (g)	4
Eiwitten (g)	2
Zout (g)	0,2

Allergenen

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

Pastinaak-wortelsoep

met tuinkers en gezouten amandelen | 4 porties



Totale tijd: 45 min.



1. Voorbereiden

- Snijd de **ui** in blokjes.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Snijd de **pastinaak, wortel** en **aardappelen** in stukjes van 2 cm dik.

2. Groenten bakken

- Verhit de olijfolie in een afgesloten soeppan op middelhoog vuur en fruit de **ui** en **knoflook** 1 - 2 minuten.
- Voeg de **pastinaak, wortel, aardappelen** en **Siciliaanse kruidenmix** toe en bak 3 - 4 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg het water toe en verkruimel de aangegeven hoeveelheid van het bouillonblokje erboven.
- Laat, afgedekt, 25 - 35 minuten op middellaag vuur sudderen, of tot de **groenten** zacht zijn geworden.

3. Afmaken

- Scheur of knip ondertussen de **tuinkers** af en hak de **amandelen** fijn.
- Pureer de soep met een staafmixer wanneer de **groenten** zacht zijn geworden. Proef en voeg eventueel extra peper en zout toe. Voeg extra water toe als je de soep minder dik wilt.

4. Serveren

- Serveer de soep in kommen of diepe borden.
- Garneer met de **amandelen** en **tuinkers**.

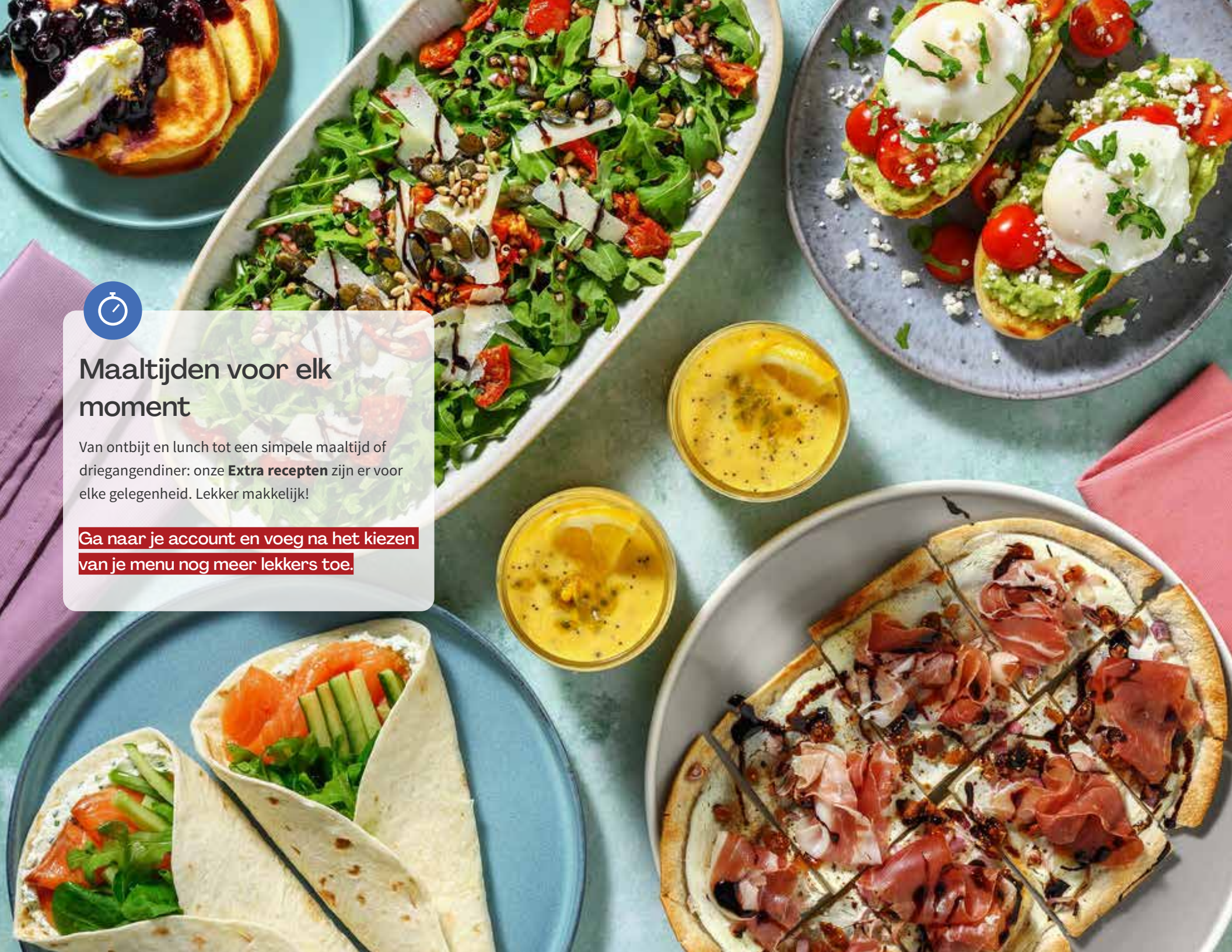
Eet smakelijk!



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.](#)



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

Aluminiumfolie, koekenpan

Ingrediënten

Witte tortilla (stuk(s))	4
Avocado (stuk(s))	1
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	1
Feta* (g)	50
Rucola en veldsla* (g)	40
BBQ-rub (zakje(s))	1
Kippendijreepjes* (g)	100
Zelf toevoegen	
Zonnebloemolie (tl)	1
Extra vierge olijfolie	naar smaak
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2419 /578	762 /182
Vetten (g)	33	10
Waarvan verzadigd (g)	9,1	2,9
Koolhydraten (g)	46	15
Waarvan suikers (g)	3,3	1,0
Vezels (g)	6	2
Eiwitten (g)	22	7
Zout (g)	1,8	0,6

Allergenen

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

Wrap met kip in BBQ-kruiden, avocado en feta met rucola, veldsla en komkommer | 2 porties



Lunch Totale tijd: 10 min.



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Halveer de **komkommer** in de lengte en snijd vervolgens in staafjes.
- Halveer de **avocado** en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlies in plakken.
- Verkruimel de **feta**.

2. Bakken

- Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Voeg de **kippendijreepjes** en **BBQ-rub** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) toe en bak 4 - 6 minuten.
- Breng op smaak met peper en zout.

3. Opwarmen

- Verpak ondertussen de **tortilla's** in aluminiumfolie en verwarm ze 3 - 4 minuten in de oven.

4. Serveren

- Beleg de **tortilla's** met de **kip**, **avocado**, **feta** en **komkommer**.
- Verdeel de **rucola** en **veldsla** erover en besprenkel met extra vierge olijfolie.

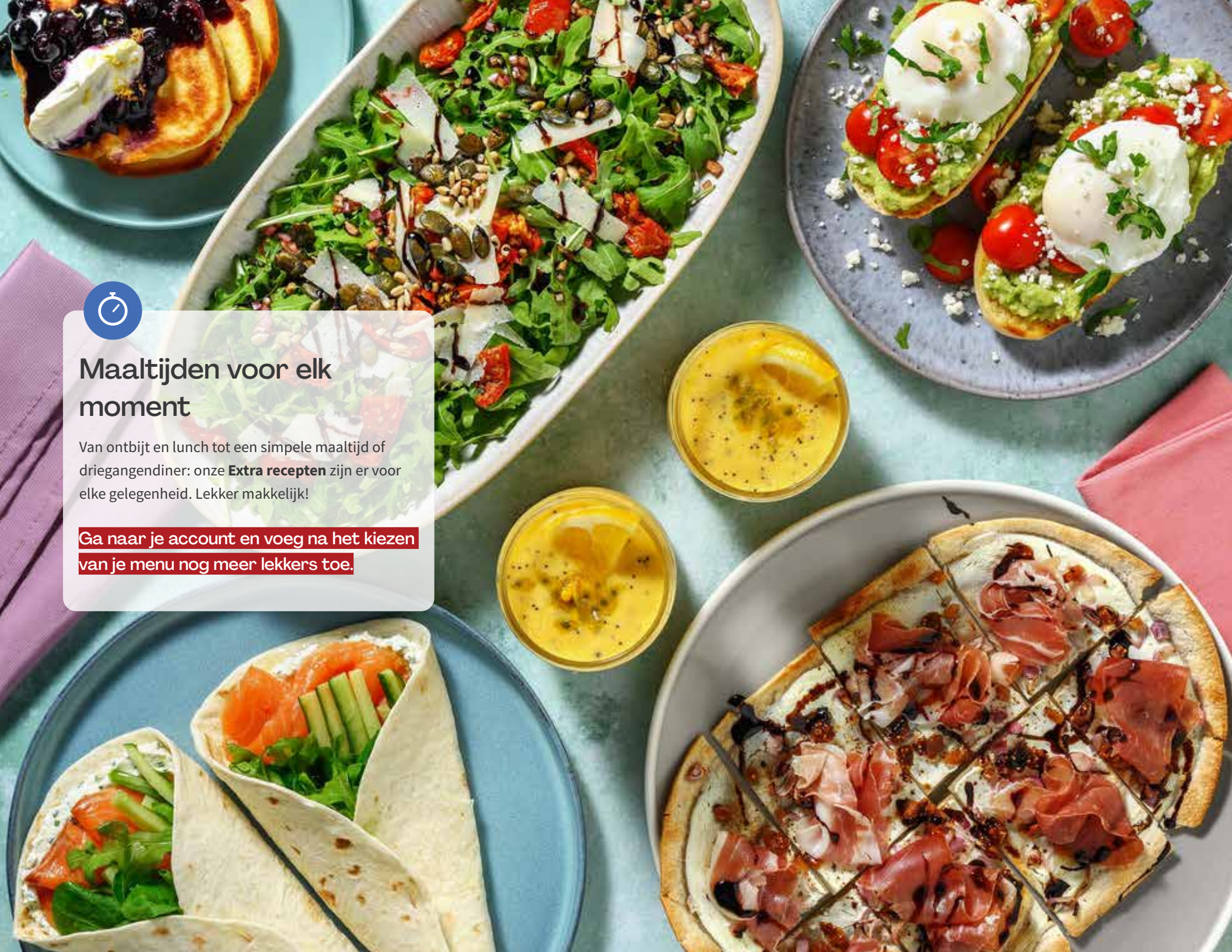
Eet smakelijk!



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.](#)



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.

Benodigheden

Koekenpan, 2x kleine kom

Ingrediënten

Mini Turks brood (stuk(s))	2
Feta* (g)	50
Tomaat (stuk(s))	1
Ui (stuk(s))	1
Radicchio en ijsbergsla* (g)	50
Yoghurt Griekse stijl* (g)	150
Verse bladpeterselie* (g)	10
Knoflookteen (stuk(s))	1
Kippendijreepjes met kebabkruiden* (g)	200

Zelf toevoegen

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	601 /144
Vetten (g)	6
Waarvan verzadigd (g)	2,9
Koolhydraten (g)	14
Waarvan suikers (g)	1,8
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	9
Zout (g)	0,8

Allergenen

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

Turks broodje met kip kebab en yoghurt-knoflooksaus met feta en tomaat | 2 porties



Lunch Totale tijd: 10 - 15 min.



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Snijd de **ui** in halve ringen en verkruimel de **feta**.
- Snijd de **tomaat** in blokjes. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Hak de **peterselie** fijn.

2. Kip kebab bakken

- Verhit de olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de **kip** met de helft van de **ui** in 6 - 8 minuten gaar (zie Tip).

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

3. Ui mengen

- Meng ondertussen in een kleine kom de overige **ui** met de rodewijnazijn. Breng op smaak met peper en zout.
- Meng in een andere kleine kom de **yoghurt** met de **knoflook** en **peterselie** en breng de knoflooksaus op smaak met peper en zout.
- 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 kip kebab, de yoghurt-knoflooksaus, **feta**, **tomaat**, **ui** en **sla**.

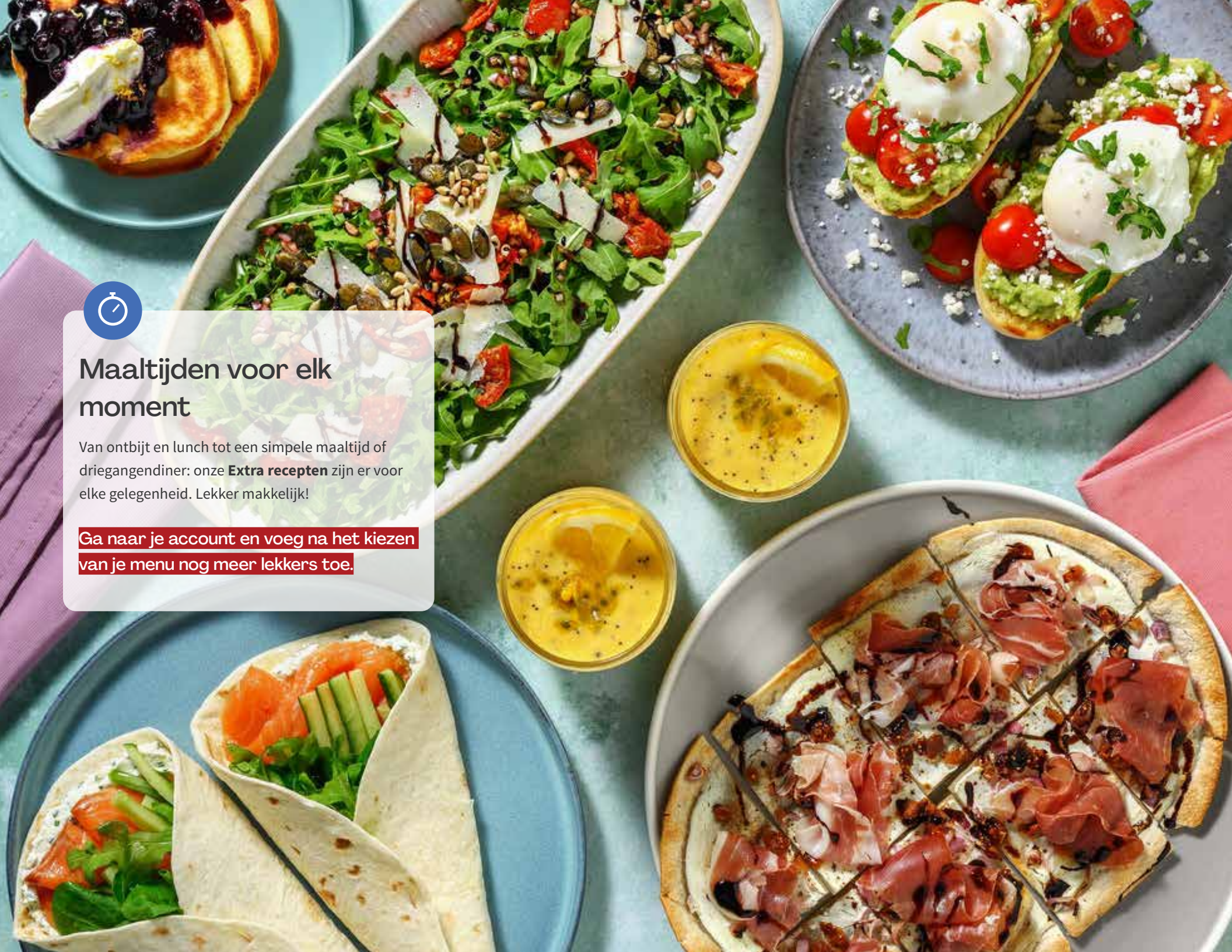
Eet smakelijk!



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.](#)



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.

Benodigheden

Diep bord, koekenpan, garde

Ingrediënten

Briochebroodje (stuk(s))	2
Mascarpone* (g)	50
Ei* (stuk(s))	2
Biologische halfvolle melk* (ml)	100
Frambozen* (g)	125
Gemalen kaneel (tl)	1½
Zelf toevoegen	
Zonnebloemolie (el)	½
Suiker (el)	2
Zout (tl)	1

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2059 / 492	718 / 172
Vetten (g)	22	8
Waarvan verzadigd (g)	10,7	3,7
Koolhydraten (g)	53	19
Waarvan suikers (g)	21,2	7,4
Vezels (g)	5	2
Eiwitten (g)	17	6
Zout (g)	3,5	1,2

Allergenen

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

Wentelteefjes van brioche met frambozen

met mascarpone en kaneel | 2 porties



Ontbijt Totale tijd: 25 min.



1. Voorbereiden

- Snijd het **briochebroodje** doormidden.

2. Mengen

- Voeg de suiker toe aan een diep bord.
- Klop in een ander diep bord de melk, **eieren**, ½ zakje **kaneel** en een snufje zout met een garde.

3. Wentelen en bakken

- Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Wentel de **briocheplakken** door het eimengsel en vervolgens door de suiker. Let op: laat de plakken niet in het eimengsel liggen, anders nemen ze te veel vocht op en worden de wentelteefjes niet krokant.
- Bak de **briocheplakken** ongeveer 4 minuten per kant, of tot ze stevig beginnen te worden (zie Tip).

Tip: De snelheid waarmee suiker karamelliseert is afhankelijk van de pan die je gebruikt. Zet het vuur wat lager als de suiker te snel bruin wordt.

4. Serveren

- Verdeel de wentelteefjes over de borden.
- Serveer met de **mascarpone** en garneer met de **frambozen**.
- Bestrooi met wat extra **kaneel** (zie Tip).

Tip: Houd je van zoet? Besprenkel met wat honing!

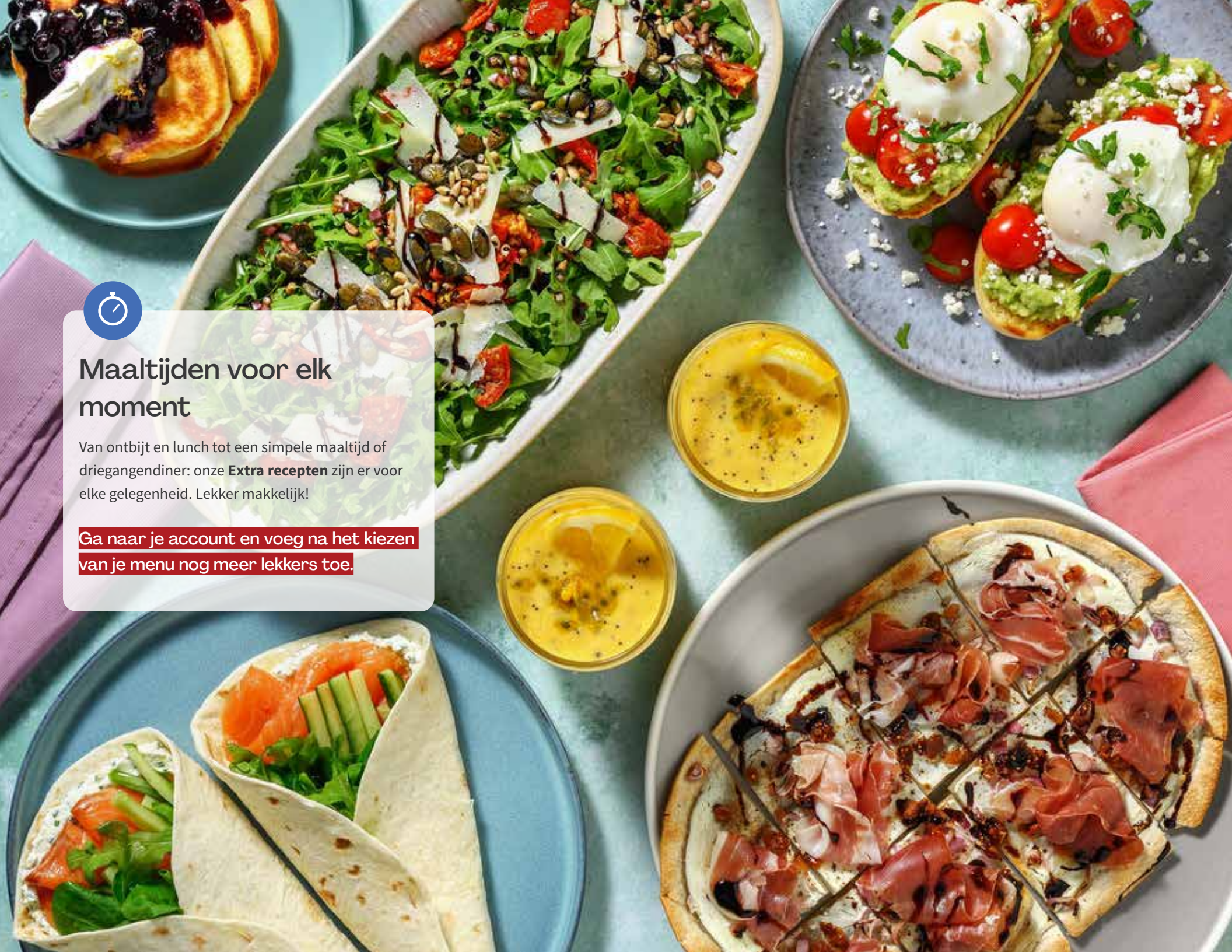
Eet smakelijk!



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.](#)



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.

Benodigheden

Staafmixer of blender, hoge kom, kleine kom

Ingrediënten

Handsinaasappel* (stuk(s))	1
Mango* (stuk(s))	2
Passievrucht* (stuk(s))	1
Biologische halfvolle melk* (ml)	200
Chiazaad (g)	10

Zelf toevoegen

Honing naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1092 / 261	271 / 65
Vetten (g)	4	1
Waarvan verzadigd (g)	1,2	0,3
Koolhydraten (g)	47	12
Waarvan suikers (g)	42,1	10,4
Vezels (g)	8	2
Eiwitten (g)	7	2
Zout (g)	0,1	0

Allergenen

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

Orange dream smoothie

met mango, passievrucht en sinaasappel | 2 porties



Ontbijt Totale tijd: 5 min.



1. Voorbereiden

- Halveer 1 **sinaasappel** en pers uit boven een kleine kom.

2. Fruit snijden

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

3. Mixen

- Voeg het **fruit**, de **melk** en het **sinaasappelsap** toe aan een blender of hoge kom met staafmixer. Mix tot een dikke smoothie.
- Voeg honing naar smaak toe.

4. Serveren

- Verdeel de smoothie over twee glazen.
- Garneer met het **chiazaad**.

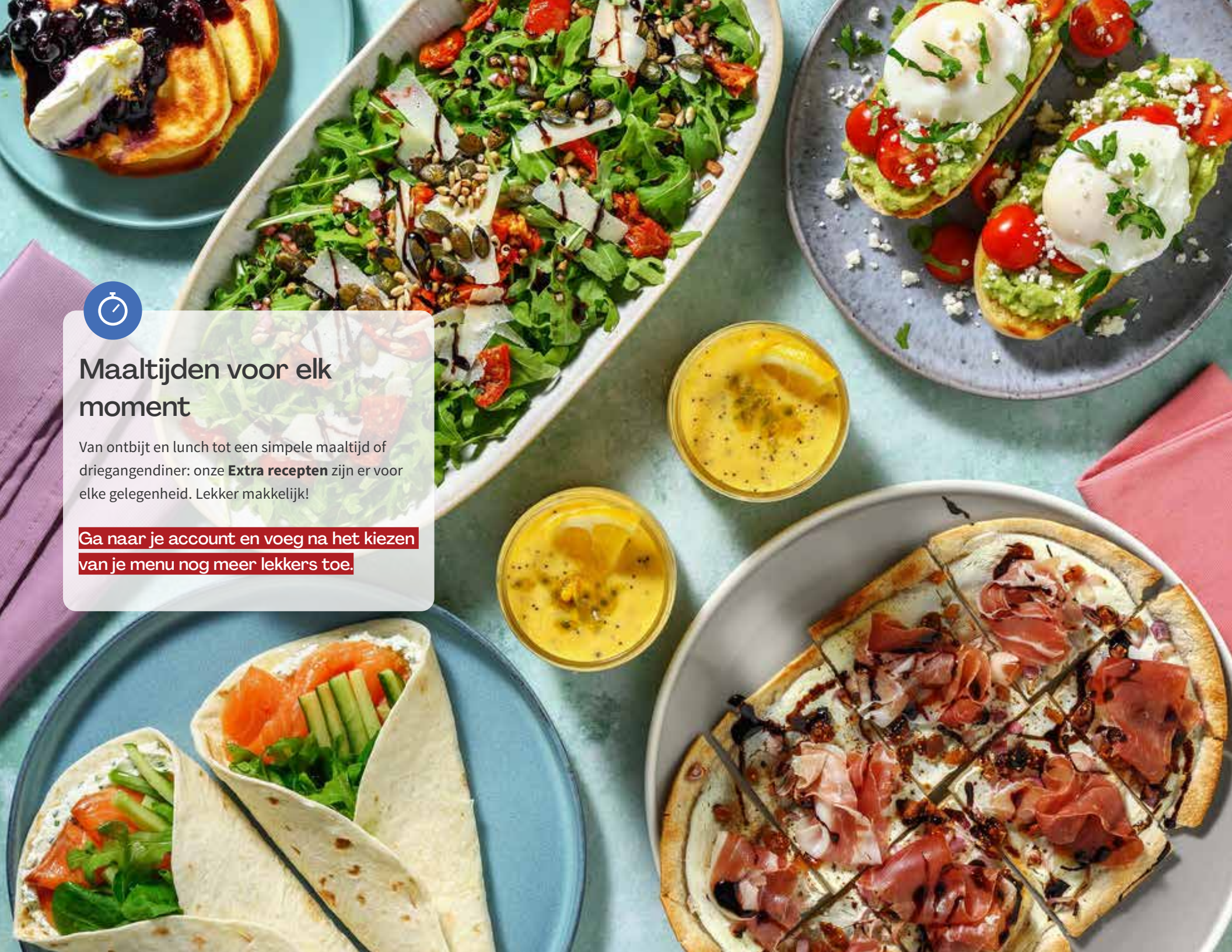
Eet smakelijk!



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.](#)



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

Kom, koekenpan

Ingrediënten

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2306 / 551	803 / 192
Vetten (g)	27	9
Waarvan verzadigd (g)	3,4	1,2
Koolhydraten (g)	58	20
Waarvan suikers (g)	11,6	4
Vezels (g)	4	1
Eiwitten (g)	18	6
Zout (g)	1,9	0,7

Allergenen

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

Bao buns met garnalen en koolsla

met sriracha-mayo en gomasio | 2 porties



Lunch Totale tijd: 15 - 20 min.



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Snijd de **koriander** fijn.

2. Koolsla maken

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

3. Garnalen bakken

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

4. Serveren

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

Eet smakelijk!



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.](#)

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, kleine kom, 2x kom

Ingrediënten

Kipfilet* (stuk(s))	3
Panko paneermeel (g)	50
Piri-pirikruiden (tl)	3
Mangochutney* (g)	40
Biologische zure room* (g)	50
Sriracha-mayo* (g)	50

Zelf toevoegen

[Plantaardige] mayonaise (el)	2
Olijfolie (el)	2
Sambal (tl)	1
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	993 /237
Vetten (g)	15
Waarvan verzadigd (g)	2,4
Koolhydraten (g)	11
Waarvan suikers (g)	3,5
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	15
Zout (g)	0,5

Allergenen

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

Krokante kiphapjes

met mangodip en sriracha-mayo | 4 porties



Voorafje Totale tijd: 25 - 30 min.



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Voeg de gewone **mayonaise** toe aan een kom.
- Meng in een andere kom de **panko** met de **piri-pirikruiden** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en 2 el olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de **kipfilet** in stukken van 3 cm.

2. Kip bakken

- Voeg de **kip** toe aan de kom met de **mayonaise**, breng op smaak met peper en zout en meng goed.
- Wentel de **kip** door het **paneermeel**, zorg ervoor dat de **kip** volledig bedekt is. Leg de **kip** op een bakplaat met bakpapier.
- Bak de **kip** 15 - 20 minuten bovenin de oven, of tot hij licht goudbruin is.

3. Mangodip maken

- Meng in een kleine kom de **mangochutney** en de **zure room**.
- Voeg de sambal toe en breng op smaak met peper en zout.

4. Serveren

- Leg de krokante kiphapjes op een serveerschaal.
- Serveer de **mangodip** en **sriracha-mayo** ernaast.

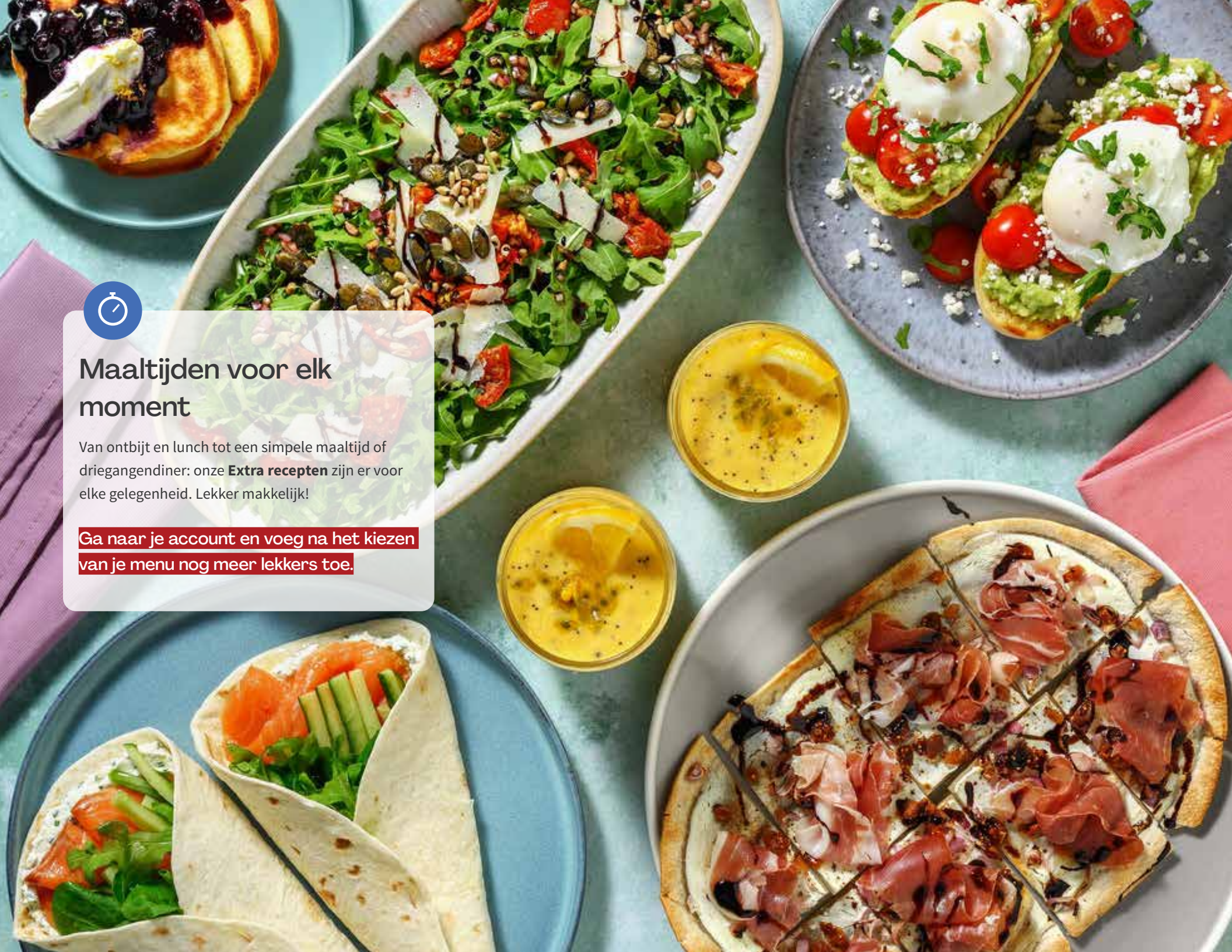
Eet smakelijk!



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.](#)



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

Ingrediënten

Mozzarella* (bol(len))	1
Geraspte Goudse kaas* (g)	75
Verse bladpeterselie* (g)	10
Roomboter* (g)	125
Knoflookteen (stuk(s))	1
Witte demi-baguette (stuk(s))	2
Zelf toevoegen	
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1506 /360
Vetten (g)	25
Waarvan verzadigd (g)	16,2
Koolhydraten (g)	23
Waarvan suikers (g)	0,9
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	10
Zout (g)	0,8

Allergenen

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

Mozzarella-knoflookbrood

met huisgemaakte peterselie-knoflookboter | om te delen



Voorafje Totale tijd: 10 min.



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Haal de **roomboter** uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn en snijd de **peterselie** fijn.
- Snijd de **mozzarella** in grove stukken.

2. Knoflookboter maken

- Voeg de zachte **roomboter** toe aan een kom.
- Meng de **roomboter** met de **knoflook** en $\frac{2}{3}$ van de **peterselie**.
- Breng op smaak met peper en zout.

3. Knoflookbrood bakken

- Snijd de demi-**baguettes** in schuine plakken, maar snijd de plakjes niet los van de onderkant.
- Besmeer de plakjes aan de binnenkant met **knoflookboter**.
- Verdeel de **kazen** in en over de **baguettes**.
- Bak 10 minuten in de oven tot de **kaas** goudbruin is.

4. Serveren

- Leg het **knoflookbrood** op een serveerschaal.
- Bestrooi met de overige **kruiden**.

Eet smakelijk!



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.](#)

