



Nacho's met kaas en bosui

met zoetzure chili-roomsaus | om te delen

Voorafje

Totale tijd: 15 - 20 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten

Geraspte Goudse kaas* (g)	100
Bosui* (g)	125
Biologische zure room* (g)	50
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	1
Zoet-pittige chilisaus* (g)	35
Tortillachips (g)	300

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1340 /320
Vetten (g)	17
Waarvan verzadigd (g)	5
Koolhydraten (g)	33
Waarvan suikers (g)	2,4
Vezels (g)	3
Eiwitten (g)	7
Zout (g)	1

Allergenen

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

1



2



3



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Snijd de bosui in dunne ringen.

Saus maken

- Meng in een kom de zure room met de zoet-pittige chilisaus.
- Verdeel de tortillachips over een bakplaat met bakpapier.
- Verdeel de helft van de bosui over de chips. Bestrooi met de kaas en de Mexicaanse kruidenmix (let op: pittig! Gebruik naar smaak).
- Schep de saus erover.

Serveren

- Bak de nacho's 10 - 15 minuten, of tot de kaas is gesmolten.
- Haal de nacho's uit de oven.
- Serveer op de bakplaat of op een serveerschaal.
- Garneer met de overige bosui.

Eet smakelijk!



Vietnamese rijstvelloempia's met garnalen

met verse groenten en pinda-sojasaus | 10 stuks

Voorafje

Totale tijd: 20 - 25 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten

Rijstpapier (stuk(s))	1
Garnalen* (g)	160
Mini-komkommer* (stuk(s))	1
Gesneden rodekool* (g)	100
Paprika* (stuk(s))	1
Pindasaus* (g)	80
Sesamolie (ml)	10
Brede rijstnoedels (g)	100

Zelf toevoegen

Honing [of plantaardig alternatief] (el)	1
Wittewijnazijn (el)	1
Zonnebloemolie (el)	1
[Zoutarme] sojasaus (tl)	1

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	619 / 148
Vetten (g)	4
Waarvan verzadigd (g)	0,7
Koolhydraten (g)	21
Waarvan suikers (g)	3,6
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	6
Zout (g)	0,6

Allergenen

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

1



2



3



Voorbereiden

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

Saus bereiden

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

Serveren

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

Eet smakelijk!



Mexicaanse stijl tostada's met garnalen

met zelfgemaakte guacamole | 2 porties

Voorafje

Totale tijd: 15 - 20 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3176 / 759	769 / 184
Vetten (g)	50	12
Waarvan verzadigd (g)	8,9	2,2
Koolhydraten (g)	51	12
Waarvan suikers (g)	4,1	1
Vezels (g)	9	2
Eiwitten (g)	23	6
Zout (g)	2,3	0,6

Allergenen

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

1



2



3



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Leg de tortilla's op een bakplaat met bakpapier. Besprenkel elke tortilla met wat olijfolie.
- Bak de tortilla's in 4 - 5 minuten goudbruin. Haal uit de oven en zet opzij om af te laten koelen.
- Halveer de avocado en verwijder de pit. Voeg het vruchtvlees toe aan een kom.

Garnalen bakken

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

Serveren

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

Eet smakelijk!



Vlaamse balletjes

met kalfsjus en uienchutney | om te delen

Voorafje

Totale tijd: 25 - 30 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten

Gehaktballetjes van varken en rund* (stuk(s))	12
Ui (stuk(s))	1
Uienchutney* (g)	80
Kalfsjus* (g)	60
Laurierblad (stuk(s))	1
Verse krulpeterselie* (g)	5
Zelf toevoegen	
Bruine basterdsuiker (el)	1
Rodewijnazijn (el)	1
Zoutarme runderbouillon (ml)	100
[Plantaardige] roomboter (el)	2
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	677 / 162
Vetten (g)	11
Waarvan verzadigd (g)	5,1
Koolhydraten (g)	7
Waarvan suikers (g)	6,2
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	9
Zout (g)	0,3

Allergenen

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

1



2



3



Balletjes bakken

- Verhit de roomboter in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur en bak de gehaktballetjes in 3 - 4 minuten rondom bruin.
- Snipper ondertussen de ui en snijd de peterselie fijn.
- Verlaag het vuur naar middelmatig. Voeg de ui toe en dek de pan af. Bak nog 5 - 6 minuten, of tot de gehaktballetjes gaar zijn.

Bouillon bereiden

- Bereid de bouillon.
- Haal de gehaktballetjes uit de pan. Voeg de bruine suiker toe en karamelliseer de ui 1 - 2 minuten op hoog vuur.
- Blus de ui af met de rodewijnazijn.
- Voeg de kalfsjus, de bouillon en het laurierblad toe en laat de saus 5 - 7 minuten inkoken op hoog vuur.

Saus afmaken

- Haal het laurierblad uit de pan en voeg de uienchutney en gehaktballetjes toe (zie Tip). Kook nog 2 minuten.
- Breng op smaak met peper en zout.
- Serveer de Vlaamse balletjes met saus in een kom.
- Garneer met de peterselie.

Tip: Heb je Luikse stroop in huis? Vervang dan de uienchutney met. 1 - 2 el Luikse stroop. Eet smakelijk!

Eet smakelijk!



Tandoori-stijl gemarineerde garnalen

met mangochutney en limoen | om te delen

Voorafje

Totale tijd: 20 - 25 min.



Klaar om te koken?

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

Ingrediënten

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	369 / 88
Vetten (g)	2
Waarvan verzadigd (g)	0,5
Koolhydraten (g)	8
Waarvan suikers (g)	0,6
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	9
Zout (g)	0,6

Allergenen

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

1



Marinade maken

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

2



Garnalen marineren

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

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

3



Serveren

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

Eet smakelijk!



Tomaat-mozzarellabaguettes

met Italiaanse kruiden en vers basilicum | om te delen

Voorafje

Totale tijd: 20 - 25 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten

Vers basilicum* (g)	10
Passata (g)	200
Italiaanse kruiden (zakje(s))	1
Mozzarella* (bol(len))	1
Tomaat (stuk(s))	2
Witte demi-baguette (stuk(s))	4
Zelf toevoegen	
Extra vierge olijfolie (el)	1
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	724 / 173
Vetten (g)	4
Waarvan verzadigd (g)	1,7
Koolhydraten (g)	27
Waarvan suikers (g)	2,1
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	7
Zout (g)	0,7

Allergenen

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

1



2



3



Voorbereiden

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

Toppings toevoegen

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

Serveren

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

Eet smakelijk!



Flammkuchen met prosciutto crudo

met gedroogde dadels en crema di balsamico | 2 porties

Voorafje

Totale tijd: 15 - 20 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten

Flammkuchen* (stuk(s))	2
Sjalot (stuk(s))	1
Biologische zure room* (g)	100
Balsamicocrème (ml)	16
Rucola* (g)	40
Dadelstukjes (g)	20
Prosciutto crudo* (g)	60
Mini-romatomen* (g)	125

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1791 / 428	606 / 145
Vetten (g)	12	4
Waarvan verzadigd (g)	4,8	1,6
Koolhydraten (g)	60	20
Waarvan suikers (g)	14,8	5
Vezels (g)	2	1
Eiwitten (g)	19	6
Zout (g)	2,6	0,9

Allergenen

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

1



2



3



Voorbereiden

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

Bakken

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

Serveren

- Snijd de flammkuchen in stukken en garneer met de prosciutto.
- Garneer met de rucola en de tomaten.
- Verdeel de balsamicocrème erover en serveer.

Eet smakelijk!



Baguette met camembert en gekaramelliseerde ui

met verse rozemarijn | 2 porties

Lunch

Totale tijd: 20 - 25 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten

Ui (stuk(s))	1
Uienchutney* (g)	40
Franse camembert* (g)	240
Verse rozemarijn* (takje(s))	1
Knoflookteen (stuk(s))	3
Witte demi-baguette (stuk(s))	2
Zelf toevoegen	
Suiker (tl)	½
Olijfolie (el)	1

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3176 / 759	985 / 235
Vetten (g)	33	10
Waarvan verzadigd (g)	19,1	5,9
Koolhydraten (g)	80	25
Waarvan suikers (g)	11,7	3,6
Vezels (g)	6	2
Eiwitten (g)	35	11
Zout (g)	3,4	1,1

Allergenen

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

1



2



3



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd de ui in halve ringen. Ris de rozemarijnblaadjes van de takjes en snijd grof.
- Verhit een flinke scheut olijfolie in een koekenpan op middelmatig vuur.
- Voeg de ui en rozemarijn toe en bak 6 - 8 minuten. Breng op smaak met peper en zout.

Ui karamelliseren

- Snijd ondertussen de camembert in blokjes.
- Pel de knoflook en snijd fijn.
- Voeg de suiker, knoflook en chutney toe aan de pan en bak 1 - 2 minuten.

Serveren

- Halveer de baguettes en leg op een bakplaat met bakpapier.
- Verdeel de gekaramelliseerde ui over het brood en verdeel de camembertblokjes erover.
- Bak 6 - 8 minuten in de oven, of tot de kaas is gesmolten en serveer.

Eet smakelijk!



Bananenbrood

met walnoten en kokos | +/- 10 plakken

Bakken

Totale tijd: 60 - 70 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1295 /310
Vetten (g)	16
Waarvan verzadigd (g)	3,8
Koolhydraten (g)	36
Waarvan suikers (g)	19,3
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	5
Zout (g)	0,6

Allergenen

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

1



2



3



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 160 graden.
- Prak 2 bananen fijn met een vork (zie Tip). Snijd de andere banaan in de lengte doormidden en leg apart.
- Vet een rechthoekig cakeblik in, of bekleed de binnenkant met bakpapier.

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

Beslag maken

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

Serveren

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

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

Eet smakelijk!



Speculaasbrownies

met amandelen en chocolate chips | +/- 9 stuks

Bakken

Totale tijd: 40 - 50 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten

Gezouten amandelen (g)	40
Mix voor chocoladecake (g)	400
Ei* (stuk(s))	2
Chocoladedruppels (g)	100
Speculaasstukjes (g)	120
Zelf toevoegen	
[Plantaadige] roomboter (g)	80
Water (ml)	80

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1578 /377
Vetten (g)	17
Waarvan verzadigd (g)	9,2
Koolhydraten (g)	48
Waarvan suikers (g)	24,7
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	6
Zout (g)	1,2

Allergenen

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

1



2



3



Voorbereiden

- Weeg de roomboter af, snijd in blokjes en laat op kamertemperatuur komen.
- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- 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.

Beslag mixen

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

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

Serveren

- Giet het beslag in het bakblik met bakpapier. Strooi de speculaasstukjes eroverheen.
- Bak de brownie 20 - 25 minuten in de oven. De brownie is klaar wanneer er barstjes in de bovenkant ontstaan. Haal de brownie uit de oven en laat 5 minuten afkoelen.
- Snijd in ongeveer 9 stukken en schep ze één voor één uit het bakblik.

Eet smakelijk!



Carrot cake met roomkaasglazuur

8 - 10 porties

Bakken

Totale tijd: 80 - 90 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten

Ongezouten boter* (g)	160
Wortel* (stuk(s))	4
Kristalsuiker (g)	200
Ei* (stuk(s))	4
Tarwebloem (g)	200
Bakpoeder (g)	10
Gemalen kaneel (tl)	1½
Poedersuiker (g)	100
Fresco spalmabile - roomkaas* (g)	50
Zelf toevoegen	

Zout naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1128 / 270
Vetten (g)	12
Waarvan verzadigd (g)	7,1
Koolhydraten (g)	35
Waarvan suikers (g)	24,3
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	5
Zout (g)	0,4

Allergenen

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

1



2



3



Voorbereiden

- Haal de roomboter uit de koelkast. Weeg 160 gram af, snijd in blokjes en laat op kamertemperatuur komen.
- Verwarm de oven voor op 200 graden. Rasp de wortel.
- Bekleed een rechthoekig cakeblik met een lengte van 25 cm met bakpapier.
- Meng in een grote kom de roomboter, de kristalsuiker en een snufje zout met een spatel of mixer tot een romige en luchtige massa.

Beslag mengen

- Mix één voor één de eieren door het beslag.
- Spatel voorzichtig de bloem, het bakpoeder en de kaneel erdoor.
- Houd 1 el geraspte wortel apart om mee te garneren. Voeg de overige geraspte wortel toe aan de grote kom en spatel door het beslag.
- Giet het beslag in de cakevorm. Bak de cake 50 - 60 minuten in de oven.

Serveren

- Giet de poedersuiker in een kom. Voeg lepel voor lepel de roomkaas toe en klop met een vork tot een egale massa.
- Controleer of de cake klaar is door er met een satéprikker in te prikken. Komt hij er schoon uit? Dan is de cake klaar.
- Haal de cake uit de oven en laat volledig afkoelen.
- Besmeer de bovenkant van de cake met het roomkaas-glazuur en bestrooi met de bewaarde geraspte wortel.

Eet smakelijk!



Appel crumble met gezouten karamel

met zelfgemaakte slagroom | om te delen

Bakken

Totale tijd: 30 - 40 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1099 /263
Vetten (g)	15
Waarvan verzadigd (g)	7,2
Koolhydraten (g)	29
Waarvan suikers (g)	22,2
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	3
Zout (g)	0,1

Allergenen

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

1



2



3



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Voeg de slagroom en 1 el suiker toe aan een mengkom. Mix met een handmixer tot een stevige, dikke slagroom.
- Meng de helft van de kaneel erdoorheen.

Vulling maken

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

Crumble bakken

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

Eet smakelijk!



Knibbel-knabbel-knuijsje cheesecake bites met blauwe bessen en speculaasbodem | 9 porties



Bakken

Totale tijd: 60 - 70 min.



Tover sprookjes op tafel

Kook dit sprookjesachtige recept en maak kans op een onvergetelijke overnachting in het Efteling Loonsche Land.

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



Klaar om te koken?

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

Benodigheden

Bakpapier, staafmixer of blender, kom, fijne rasp, ovenschaal, 2x steelpan

Ingrediënten

	9 porties
Ei* (stuk(s))	1
Citroen* (stuk(s))	1
Fresco spalmabile - roomkaas* (g)	400
Blauwe bessen* (g)	125
Speculaasstukjes (g)	300
Zelf toevoegen	
Suiker (el)	2½
Water voor saus (el)	2
[Plantaardige] roomboter (g)	80
* in de koelkast bewaren	

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1032 /247
Vetten (g)	15
Waarvan verzadigd (g)	10,3
Koolhydraten (g)	23
Waarvan suikers (g)	12,8
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	5
Zout (g)	0,6

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Bekleed een vierkante ovenschaal van 25 cm met bakpapier. Laat wat papier over aan de randen om later te kunnen pakken als je de cheesecake bites uit de ovenschaal tilt.
- Laat de roomboter smelten in een steelpan op laag vuur.
- Voeg de speculaasstukjes toe aan een keukenmachine of blender en mix tot kruimels (zie Tip). Voeg de kruimels toe aan de roomboter en meng door elkaar.

Tip: Heb je geen keukenmachine in huis? Voeg de speculaasstukjes in een plastic zak en verkruimel voorzichtig met een deegroller.



2. Topping maken

- Verdeel het mengsel gelijkmatig over de bodem van de ovenschaal en druk stevig aan met de achterkant van een lepel of de onderkant van een glas.
- Bak 8 minuten en laat volledig afkoelen.
- Voeg ondertussen de blauwe bessen, het water voor de saus en 1 el suiker toe aan een steelpan. Kook 5 minuten op middelmatig vuur. Prak met een vork de blauwe bessen tot de gewenste dikte.
- Rasp de schil van de citroen met een fijne rasp. Pers de citroen uit boven een kleine kom. Meng in een kom de roomkaas met de citroenrasp, het citroensap, het ei en de overige suiker.

3. Serveren

- Voeg de roomkaasvulling toe aan de ovenschaal en verdeel gelijkmatig over de gebakken speculaasbodem. Besprenkel met de blauwebessentopping. Maak eventueel een gemarmerd patroon met een mes of tandenstoker.
- Bak de cheesecake 30 - 35 minuten in de oven.
- Laat de cheesecake volledig afkoelen. Zet de cheesecake na het bakken het liefst 1 uur in de koelkast.
- Snijd de cheesecake in 9 vierkanten en serveer.

En ze aten nog lang en gelukkig..

Eet smakelijk!



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

20 min. met avocado en tuinkers | 2 porties



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 4 porties

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 4 porties

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!



Smoothiebox

3 verse smoothies | 2 porties per smoothie

Ontbijt

Totale tijd: 15 - 20 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten

Sinaasappel* (stuk(s))	1
Mango* (stuk(s))	3
Passievrucht* (stuk(s))	1
Biologische halfvolle melk* (ml)	200
Chiazaad (g)	10
Banaan (stuk(s))	4
Kokosmelk (ml)	500
Blauwe bessen* (g)	250
Avocado (stuk(s))	1
Kiwi* (stuk(s))	1
Spinazie* (g)	100
Kokosrasp (g)	10

Zelf toevoegen

Honing [of plantaardig alternatief]	naar smaak
-------------------------------------	------------

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	393 /94
Vetten (g)	5
Waarvan verzadigd (g)	3,4
Koolhydraten (g)	10
Waarvan suikers (g)	8,6
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	1
Zout (g)	0

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

Allergenen

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

1



2



3



Orange dream smoothie

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

Blauwebessen-kokossmoothie

- Pel 2 bananen en snijd in kleinere stukken. Voeg de banaan en 250 ml kokosmelk toe aan een blender of hoge kom met staafmixer.
- Houd een handjevol blauwe bessen apart voor de garnering. Voeg de overige blauwe bessen toe aan de blender. Mix met de blender of staafmixer tot een dikke smoothie. Voeg eventueel honing naar smaak toe.
- Schenk de smoothie in twee glazen en garneer met de achtergehouden blauwe bessen.

Green smoothie bowl

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

Eet smakelijk!



Gouden fruitsmoothie uit de mijn van Baron 1989

met passievrucht, mango en yoghurt | 2 porties

Ontbijt

Totale tijd: 10 - 15 min.



Tover sprookjes op tafel

Kook dit sprookjesachtige recept en maak kans op een onvergetelijke overnachting in het Efteling Loonsche Land.

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Blender of staafmixer met hoge kom

Ingrediënten

	2 porties
Passievrucht* (stuk(s))	4
Mango* (stuk(s))	1
Biologische volle yoghurt* (g)	100
Biologische halfvolle melk* (ml)	200
Zelf toevoegen	
Honing [of plantaardig alternatief]	naar smaak
* in de koelkast bewaren	

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	841 / 201	239 / 57
Vetten (g)	4	1
Waarvan verzadigd (g)	2,4	0,7
Koolhydraten (g)	28	8
Waarvan suikers (g)	23	6,5
Vezels (g)	5	1
Eiwitten (g)	8	2
Zout (g)	0,2	0,1

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Schil 1 mango en snijd in blokjes.
- Halveer 3 passievruchten en schep het vruchtvlees eruit.

2. Mixen

- Voeg de mango en passievruchten toe aan een blender of hoge kom met staafmixer.
- Voeg de yoghurt en melk toe en mix tot een gladde massa.

3. Serveren

- Voeg honing naar smaak toe.
- Schenk de smoothie in twee glazen.
- Halveer 1 passievrucht en schep het vruchtvlees bovenop de smoothies.

En ze aten nog lang en gelukkig...

Eet smakelijk!



Overnight oats

appeltaart, blauwebessentaart en carrot cake

Ontbijt

Totale tijd: 15 - 20 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten

Biologische halfvolle melk* (ml)	1000
Havermout (g)	400
Chiazaad (g)	20
Bio 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 [of plantaardig alternatief] (tl)	1
Suiker (el)	1
Zout (tl)	½
[Plantaardige] roomboter (el)	½

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	664 / 159
Vetten (g)	6
Waarvan verzadigd (g)	1,7
Koolhydraten (g)	20
Waarvan suikers (g)	5,8
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	5
Zout (g)	0,2

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

Allergenen

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

1



2



3



Optie 1: Carrot cake (2 porties)

- Meng in een kom de havermout met de melk, yoghurt, het chiazaad en het 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.
- Verdeel ½ van de overnight oats over twee kommen. Rasp the wortel. Voeg de wortel, de helft van de kaneel en honing naar smaak toe aan de kommen. Meng goed.
- Garneer met de helft van de walnootstukjes en de helft van de rozijnen.

Optie 2: Blauwebessentaart (2 porties)

- 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 de saus een dikke, siroopachtige textuur heeft (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 3: Appeltaart (2 porties)

- Verdeel ½ van de overnight oats over twee kommen.
- Verwijder het klokhuis van de appel en snijd de appel in blokjes.
- Verhit een klontje 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.

Eet smakelijk!



Ontbijtbowls met Griekse yoghurt en vers fruit

met 3 variaties van toppings | 2 porties per variatie

Ontbijt

Totale tijd: 5 - 10 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten

Bio yoghurt Griekse stijl* (g)	1000
Mango* (stuk(s))	2
Blauwe bessen* (g)	125
Pecanstukjes (g)	30
Appel* (stuk(s))	1
Chiazaad (g)	100
Mix van noten en pompoenpitten (g)	20
Zelf toevoegen	

Honing [of plantaardig alternatief] naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	595 / 142
Vetten (g)	9
Waarvan verzadigd (g)	3,7
Koolhydraten (g)	10
Waarvan suikers (g)	4,9
Vezels (g)	3
Eiwitten (g)	4
Zout (g)	0,1

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

Allergenen

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

1



Yogurt met mango, pompoenpitten en chiazaad

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

2



Yogurt met blauwe bessen, pecannoten en chiazaad

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

3



Yogurt met appel, mango en chiazaad

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

Eet smakelijk!



Hartige ontbijtcrackers

met 3 variaties van toppings | 2 porties per variatie

Ontbijt

Totale tijd: 10 - 15 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten

Crackers (stuk(s))	12
Achterham* (plakje(s))	4
Kruidenroomkaas* (g)	100
Mini-komkommer* (stuk(s))	1
Avocado (stuk(s))	3
Ei* (stuk(s))	2
Jong belegen Goudse kaasplakken* (stuk(s))	4
Geitenkaas* (g)	100
Zelf toevoegen	
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	837 / 200
Vetten (g)	16
Waarvan verzadigd (g)	6,3
Koolhydraten (g)	2
Waarvan suikers (g)	0,8
Vezels (g)	3
Eiwitten (g)	10
Zout (g)	0,5

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

Allergenen

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

1



Optie 1: Ham, komkommer en roomkaas

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

2



Optie 2: Smashed avocado en gekookte eieren

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

3



Optie 3: Verse geitenkaas en avocado

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

Eet smakelijk!



American pancakes met ontbijtspek

met cranberrysaus en hazelnoten | 2 porties

Ontbijt

Totale tijd: 25 - 30 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten

Tarwebloem (g)	150
Ei* (stuk(s))	2
Biologische boeren karnemelk* (ml)	200
Bakpoeder (g)	4
Ontbijtspek* (plakje(s))	4
Cranberrychutney* (g)	40
Geroosterde hazelnoten (g)	30
Siroop met ahornsmaak (g)	50
Zelf toevoegen	
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	1½
Water voor saus (ml)	30
Suiker (tl)	½
[Plantaardige] roomboter (tl)	1

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2975 / 711	850 / 203
Vetten (g)	25	7
Waarvan verzadigd (g)	6,3	1,8
Koolhydraten (g)	96	27
Waarvan suikers (g)	37,9	10,8
Vezels (g)	5	1
Eiwitten (g)	27	8
Zout (g)	1,8	0,5

Allergenen

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



Bakken

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Verdeel de spekreepjes over een bakplaat met bakpapier, maar laat wat ruimte over voor de hazelnoten. Bak 8 - 12 minuten in de oven.
- Hak de hazelnoten fijn en bak de laatste 4 - 5 minuten mee.

Pancakes bakken

- Meng in een grote kom de eieren en karnemelk.
- Voeg de bloem, het bakpoeder en de suiker toe en meng door.
- Verhit de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Giet een pollepel beslag in de pan en bak de pancakes in ongeveer 2 minuten per kant goudbruin. Haal daarna uit de pan en houd warm onder aluminiumfolie.

Saus maken

- Voeg de aangegeven hoeveelheid water voor de saus, de honing en de cranberrychutney toe aan een steelpan op middelhoog vuur en meng goed. Verwarm de saus 2 - 3 minuten, of tot de gewenste dikte.
- Verdeel de pancakes over de borden. Beleg met het spek en de hazelnoten.
- Besprenkel met de cranberry-honingsaus.
- Serveer met de siroop met ahornsmaak.

Eet smakelijk!



Wentelteefjes van brioche met banaan en chocolade

met mascarpone en pindakaas | 2 porties

Ontbijt

Totale tijd: 15 - 20 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2690 / 643	836 / 200
Vetten (g)	30	9
Waarvan verzadigd (g)	12,2	3,8
Koolhydraten (g)	68	21
Waarvan suikers (g)	21,4	6,6
Vezels (g)	5	1
Eiwitten (g)	22	7
Zout (g)	1,1	0,3

Allergenen

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

1



2



3



Mengen

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

Bakken

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

Serveren

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

Eet smakelijk!



Avocado, gerookte zalm en gepocheerde eieren op toast

met citroenmayonaise | 2 porties

Ontbijt

Totale tijd: 20 - 25 min.



Klaar om te koken?

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

Ingrediënten

Witte ciabatta (stuk(s))	2
Avocado (stuk(s))	1
Ei* (stuk(s))	4
Koudgerookte zalm* (g)	120
Citroenmayo met zwarte peper* (g)	25
Tuinkers* (g)	20
Zelf toevoegen	
Wittewijnazijn (tl)	2
Olijfolie (el)	½
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3000 / 717	841 / 201
Vetten (g)	44	12
Waarvan verzadigd (g)	8,7	2,4
Koolhydraten (g)	41	12
Waarvan suikers (g)	2,1	0,6
Vezels (g)	4	1
Eiwitten (g)	36	10
Zout (g)	2,9	0,8

Allergenen

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

1



2



3



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Halveer de avocado en verwijder de pit en schil. Prak het vruchtvlees in een kleine kom samen met de citroenmayonaise. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd het brood in de lengte doormidden en besprenkel met de olijfolie.
- Leg op een met bakplaat met bakpapier en bak 5 - 7 minuten in de oven.

Ei pocheren

- Breng ruim water aan de kook in een grote pan. Voeg de wittewijnazijn toe zodra het water kookt.
- Breek de eieren in aparte glazen. Roer het water zodat je een draaikolk ontstaat.
- Laat voorzichtig een ei per keer in het water vallen en zet het vuur laag.
- Kook gedurende 2 - 3 minuten, of tot het eiwit gestold is. Haal de eieren voorzichtig met een schuimspaan uit de pan. Laat ze rusten op een bord met keukenpapier.

Serveren

- Leg de toast op borden en verdeel de avocado eroverheen.
- Beleg met de gerookte zalm en de gepocheerde eieren.
- Garneer met de tuinkers.
- Breng op smaak met extra peper.

Eet smakelijk!



Griezelige spook-pannenkoekjes

met chocolade en banaan | 2 porties

Ontbijt

Totale tijd: 25 - 30 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 4 personen

Biologische boeren karnemelk* (ml)	200
Chocoladedruppels (g)	200
Ei* (stuk(s))	2
Tarwebloem (g)	150
Bakpoeder (g)	8
Poedersuiker (g)	50
Banaan (stuk(s))	3
Zelf toevoegen	
Zonnebloemolie (el)	1
Suiker (el)	1
Zout (tl)	½
* in de koelkast bewaren	

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	949 / 227
Vetten (g)	9
Waarvan verzadigd (g)	4,3
Koolhydraten (g)	31
Waarvan suikers (g)	10,8
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	5
Zout (g)	0,6

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de karnemelk in een steelpan op middellaag vuur. Voeg 190 g chocoladedruppels toe en roer tot de chocolade volledig gesmolten is.
- Haal van het vuur en laat afkoelen.
- Kluts de eieren in een kom met een garde tot ze goed luchtig zijn.



Beslag maken

- Voeg de bloem, ½ zakje bakpoeder, ½ tl zout en 1 el suiker toe aan een andere kom.
- Spatel de gesmolten chocolade en karnemelk door de eieren. Meng dit vervolgens door het bloemmengsel zodat er een glad beslag ontstaat.



Pannenkoekjes bakken

- Verhit een flinke scheut zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Schenk een soeplepel beslag in de pan (zie Tip). Bak de pannenkoekjes in ongeveer 2 minuten per kant bruin. Haal uit de pan en houd warm onder aluminiumfolie.
- Herhaal tot het beslag op is. Voeg indien nodig tussendoor extra zonnebloemolie toe aan de koekenpan.

Tip: Let op: je bakt kleine pannenkoeken.



Glazuur maken

- Giet 50 g poedersuiker in een kom. Voeg 1 el water toe en meng goed tot er een glad glazuur ontstaat.
- Giet het glazuur in een spuitzakje of diepvrieszakje.
- Knip een klein puntje van de onderkant van het zakje af, zodat er een smalle opening ontstaat.
- Teken met het glazuur een spinnenwebpatroon op de pannenkoeken.



Chocolade laten smelten

- Breng een laagje water aan de kook in een steelpan. Plaats een hittebestendige kom op de pan, maar zorg dat deze het water niet raakt.
- Voeg de overige chocoladedruppels toe en laat al roerend smelten.



Versieren en serveren

- Halveer de bananen over de lengte en snijd vervolgens in schuine plakjes.
- Gebruik een lepel om met de gesmolten chocolade gezichtjes op de bananenspookjes te tekenen.
- Serveer de spinnenweb-pannenkoekjes met de bananenspookjes.

Eet smakelijk!



Croissants met gerookte zalm

met avocado en kruidenroomkaas | 4 stuks

Ontbijt

Totale tijd: 10 - 15 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten

Afbak croissantjes (stuk(s))	4
Koudgerookte zalm* (g)	120
Kruidenroomkaas* (g)	50
Avocado (stuk(s))	1
Zelf toevoegen	
Zwarte peper	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1200 /287
Vetten (g)	18
Waarvan verzadigd (g)	8,5
Koolhydraten (g)	21
Waarvan suikers (g)	3,5
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	10
Zout (g)	1,1

Allergenen

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

1



Croissants bakken

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Leg de croissants op een bakplaat met bakpapier.
- Bak 6 - 8 minuten in de oven.

2



Toppings voorbereiden

- Halveer de avocado en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakjes.
- Snijd de croissants open.

3



Croissants beleggen

- Verdeel de kruidenroomkaas over de croissants.
- Beleg de croissants met de gerookte zalm.
- Beleg met de avocado en breng op smaak met zwarte peper.

Eet smakelijk!



Kaiserschmarrn met cranberrycompote

klassieke Oostenrijkse pannenkoek met rozijnen | 2 porties

Ontbijt

Totale tijd: 25 - 30 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 4 personen

Gedroogde cranberry's (g)	80
Kristalsuiker (g)	60
Gemalen kaneel (tl)	1
Rozijnen (g)	20
Ei* (stuk(s))	2
Biologische halfvolle melk* (ml)	200
Tarwebloem (g)	100
Poedersuiker (g)	100
Zelf toevoegen	
Water (ml)	200
[Plantaadige] roomboter (el)	1
Zout (tl)	0

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	796 /190
Vetten (g)	3
Waarvan verzadigd (g)	1,5
Koolhydraten (g)	36
Waarvan suikers (g)	25,5
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	4
Zout (g)	0,1

Allergenen

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



Voorbereiden

- Meng in een steelpan de cranberry's met de kaneel en het water. Voeg 2 el kristalsuiker toe en plaats de pan op middelhoog vuur.
- Roer regelmatig en laat 10 - 15 minuten zachtjes koken, tot de cranberry's openbarsten. Laat afkoelen tot de compote dikker wordt.



Eieren kloppen

- Week ondertussen in een kleine kom met water de rozijnen.
- Scheid het eiwit van de dooier en bewaar beide in aparte grote kommen.
- Klop met een mixer het eiwit en een snufje zout, tot er stevige pieken ontstaan.



Beslag maken

- Meng de eidooiers met 20 g kristalsuiker 4 - 5 minuten, tot een luchtige en romige massa.
- Voeg beetje bij beetje de melk en de bloem toe en meng goed.
- Spatel voorzichtig het eiwit erdoor, tot er een gladde massa ontstaat.



Kaiserschmarrn bakken

- Verhit de helft van de roomboter in een koekenpan op middelmatig vuur.
- Voeg het beslag toe, doe het deksel op de koekenpan en bak 3 minuten.
- Bestrooi met de rozijnen en bak 2 minuten verder, of tot goudbruin.
- Snijd de kaiserschmarrn in vieren. Draai om en kook 3 minuten verder, of tot goudbruin.



Afmaken

- Scheur de kaiserschmarrn in hapklare stukjes.
- Voeg 1 el kristalsuiker en de overige roomboter toe aan de koekenpan.
- Zet het vuur middelhoog en schep de stukken 3 - 4 minuten om, tot de suiker is gekaramelliseerd.



Serveren

- Verdeel de kaiserschmarrn over diepe borden.
- Strooi de poedersuiker erover en serveer met de cranberrycompote.

Eet smakelijk!



Salade met kip en pestodressing

met witte kaas, parelcouscous en verse groenten | 2 porties

Lunch

Totale tijd: 15 - 20 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten

Kipfilet* (stuk(s))	1
Spinazie* (g)	100
Paprika* (stuk(s))	1
Griekse kruidenmix (zakje(s))	1
Parelcouscous (g)	75
Witte kaas* (g)	50
Mini-romatomen* (g)	125
Pesto genovese* (g)	40
Zelf toevoegen	
Extra vierge olijfolie (el)	2
Rodewijnazijn (el)	½
Zonnebloemolie (el)	½
Peper & zout	naar smaak
* in de koelkast bewaren	

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2381 / 569	651 / 156
Vetten (g)	35	9
Waarvan verzadigd (g)	8,3	2,3
Koolhydraten (g)	35	10
Waarvan suikers (g)	8,8	2,4
Vezels (g)	6	2
Eiwitten (g)	28	8
Zout (g)	1,2	0,3

Allergenen

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

1



2



3



Kip bakken

- Breng ruim water aan de kook in een pan en kook de parelcouscous, afgedekt, 12 - 14 minuten. Giet af en laat uitstomen.
- Snijd de kipfilet in blokjes.
- Meng in een kom de kip met de helft van de Griekse kruidenmix. Breng op smaak met peper en zout.
- Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de kip in 5 - 6 minuten gaar, haal uit de pan en bewaar apart.

Groenten bereiden

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

Serveren

- Verkruiemel de witte kaas.
- Giet de dressing in twee potjes.
- Voeg de ingrediënten in de volgende volgorde toe aan de potjes: paprika, tomaten, parelcouscous, spinazie, kip en witte kaas (zie Tip).

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

Eet smakelijk!



Klassieke falafelwrap

met aioli, witte kaas en za'atar | 2 porties

Lunch

Totale tijd: 15 - 20 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten

Falafel* (stuk(s))	8
Libanees platbrood (stuk(s))	2
Mini-komkommer* (stuk(s))	1
Aioli (g)	75
Za'atar (zakje(s))	1
Witte kaas* (g)	50
Tomaat (stuk(s))	1
Rode ui (stuk(s))	1
Veldsla* (g)	40

Zelf toevoegen

Wittewijnazijn (el)	1
Suiker (tl)	1
Olijfolie (el)	1
Sambal	naar smaak
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2900 / 693	754 / 180
Vetten (g)	43	11
Waarvan verzadigd (g)	8,9	2,3
Koolhydraten (g)	56	15
Waarvan suikers (g)	11,7	3
Vezels (g)	8	2
Eiwitten (g)	18	5
Zout (g)	1,9	0,5

Allergenen

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

1



2



3



Voorbereiden

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

Falafel bakken

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

Serveren

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

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

Eet smakelijk!



Spicy pulled chicken sandwich

op Turks broodje met sriracha-mayo | 2 porties

Lunch

Totale tijd: 15 - 20 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten

Rode ui (stuk(s))	1
Mini-komkommer* (stuk(s))	1
Paprika* (stuk(s))	1
Knoflookteen (stuk(s))	1
Pulled chicken* (g)	100
Zoet-pittige chilisaus* (g)	35
Mini Turks brood (stuk(s))	2
Sriracha-mayo* (g)	100
Radicchio en ijsbergsla* (g)	50
Zelf toevoegen	
[Zoutarme] ketjap manis (el)	1
Zonnebloemolie (el)	1
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2749 / 657	610 / 146
Vetten (g)	33	7
Waarvan verzadigd (g)	4,1	0,9
Koolhydraten (g)	67	15
Waarvan suikers (g)	17,3	3,8
Vezels (g)	7	2
Eiwitten (g)	21	5
Zout (g)	2,6	0,6

Allergenen

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

1



2



3



Voorbereiden

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

Pulled chicken bakken

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

Serveren

- Bak het Turkse broodje 5 - 8 minuten in de oven.
- Snijd de komkommer in plakjes.
- Snijd de broodjes open en beleg met de pulled chicken, komkommer en slamix.
- Besprenkel met sriracha-mayo en serveer.

Eet smakelijk!



Avocadotoast met prosciutto en burrata

met tomaat en basilicum | 2 porties

Lunch

Totale tijd: 15 - 20 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten

Avocado (stuk(s))	1
Pruimtomaat (stuk(s))	2
Burrata* (bol(len))	1
Witte demi-baguette (stuk(s))	2
Vers basilicum* (g)	10
Prosciutto crudo* (g)	100
Zelf toevoegen	
Zwarte balsamicoazijn (tl)	2
Olijfolie	naar smaak
Extra vierge olijfolie	naar smaak
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2879 / 688	748 / 179
Vetten (g)	30	8
Waarvan verzadigd (g)	11,4	3
Koolhydraten (g)	70	18
Waarvan suikers (g)	4,7	1,2
Vezels (g)	8	2
Eiwitten (g)	33	8
Zout (g)	4,2	1,1

Allergenen

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

1



2



3



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Halveer de demi-baguette in de lengte en besmeer de snijkanten met olijfolie naar smaak. 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: Je kunt ook een broodrooster of tosti-ijzer gebruiken om de baguette te roosteren.

Tomatensalsa maken

- Snijd het basilicum fijn.
- Snijd de tomaat in blokjes.
- Meng in een kleine kom de zwarte balsamicoazijn met extra vierge olijfolie naar smaak. Breng op smaak met peper en zout. Voeg de tomaat en het basilicum toe en meng goed.

Serveren

- Scheur de burrata in kleine stukken.
- Verdeel de toast over de borden. Verdeel de ham en de tomatensalsa erover. Leg de avocado's plakjes en de burrata erbovenop.
- Breng flink op smaak met peper en zout.

Eet smakelijk!



Fusion bao buns met butter chicken

met zoetzure ui en koriander | 2 porties

Lunch

Totale tijd: 15 - 20 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten

Bao-broodje (stuk(s))	4
Kippendij* (stuk(s))	2
Kookroom (g)	150
Kerriepoeder (zakje(s))	1
Afrikaanse kruidenmix (zakje(s))	1
Tomatenpuree (kuipje(s))	1
Verse koriander* (g)	10
Rode ui (stuk(s))	1
Zelf toevoegen	
[Plant aardige] roomboter (el)	2
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	1
Rodewijnazijn (el)	2
Suiker (tl)	2
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3063 / 732	740 / 177
Vetten (g)	35	8
Waarvan verzadigd (g)	18,7	4,5
Koolhydraten (g)	73	18
Waarvan suikers (g)	28,4	6,9
Vezels (g)	6	1
Eiwitten (g)	31	8
Zout (g)	1,2	0,3

Allergenen

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

1



2



3



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Snijd de ui in dunne halve ringen.
- Meng in een kom de rodewijnazijn en suiker. Voeg de ui toe en breng op smaak met peper en zout. Meng goed en zet apart zodat de smaken kunnen intrekken. Roer af en toe door.

Bakken

- Verhit de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg het kerriepoeder en de Afrikaanse kruidenmix toe en bak 1 minuut. Voeg de tomatenpuree toe en bak 1 minuut verder.
- Snijd ondertussen de kip in stukken van 1 cm. Voeg toe aan de koekenpan en bak 3 - 4 minuten.
- Voeg de kookroom en de honing toe. Roer goed door, zet het vuur hoger en bak 1 - 2 minuten. Breng op smaak met peper en zout.

Serveren

- Bak ondertussen de bao buns 4 - 5 minuten in de oven.
- Snijd de koriander fijn.
- Open de bao buns voorzichtig en vul ze met de kip en de romige saus.
- Garneer met de ingelegde ui en de koriander.

Eet smakelijk!



Tosti met brie en prosciutto

met mangochutney en rucola | 2 porties

Lunch

Totale tijd: 15 - 20 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten

Franse roombrie* (g)	175
Mangochutney* (g)	40
Rucola* (g)	40
Tomatenketchup* (g)	60
Tomaat (stuk(s))	2
Prosciutto crudo* (g)	50
Briochebroodje (stuk(s))	2

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2456 / 587	744 / 178
Vetten (g)	30	9
Waarvan verzadigd (g)	18,8	5,7
Koolhydraten (g)	53	16
Waarvan suikers (g)	11	3,3
Vezels (g)	4	1
Eiwitten (g)	28	8
Zout (g)	3,5	1,1

Allergenen

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

1



Beleggen

- Snijd de brie en de tomaat in plakjes.
- Snijd het broodje open en smeer de mangochutney op het brood.
- Beleg met de brie, tomaat, ham en rucola.

2



Tosti maken

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

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

3



Serveren

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

Eet smakelijk!