



# 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.

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom

Ingrediënten

|                                    |     |
|------------------------------------|-----|
| Geraspte Goudse kaas* (g)          | 100 |
| Bosui* (bosje(s))                  | 1   |
| Biologische zure room* (g)         | 50  |
| Mexicaanse kruiden (zakje(s))      | 1   |
| Zoet-pittige chilisaus* (zakje(s)) | 1   |
| 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 kip

met teriyakisaus en verse groenten | 10 stuks

Voorafje

Totale tijd: 20 - 25 min.



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Diep bord, rasp, pan, bord, kleine kom, koekenpan

## Ingrediënten

|                                          |    |
|------------------------------------------|----|
| Rijstpapier (stuk(s))                    | ½  |
| Wortel* (stuk(s))                        | 1  |
| Mini-komkommer* (stuk(s))                | 1  |
| Verse koriander en munt* (g)             | 10 |
| Kipfilet* (stuk(s))                      | 1  |
| Teriyakisaus (g)                         | 25 |
| Radicchio en ijsbergsla* (g)             | 50 |
| Pindasaus* (g)                           | 80 |
| Sesamolie (ml)                           | 10 |
| Basmatirijst (g)                         | 75 |
| Zelf toevoegen                           |    |
| [Zoutarme] sojasaus (el)                 | 1  |
| Honing [of plantaardig alternatief] (el) | 1  |
| Wittewijnazijn (el)                      | 1  |
| Zonnebloemolie (el)                      | 1  |

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

|                       | Per 100g  |
|-----------------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal)     | 647 / 155 |
| Vetten (g)            | 5         |
| Waarvan verzadigd (g) | 0,9       |
| Koolhydraten (g)      | 21        |
| Waarvan suikers (g)   | 5,7       |
| Vezels (g)            | 1         |
| Eiwitten (g)          | 6         |
| Zout (g)              | 0,8       |

## 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 en kook de rijst 12 - 15 minuten. Giet af en zet apart.
- Besprenkel de rijst met zonnebloemolie. Meng goed en bewaar apart voor later gebruik.
- Rasp de wortel fijn. Snijd de verse kruiden fijn. Snijd de komkommer in kleine reepjes.
- Snijd de kip in kleine blokjes.

## Saus bereiden

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de kip toe en bak 3 - 4 minuten.
- Voeg de teriyakisaus toe en bak nog eens 3 - 4 minuten.
- Voeg de pindasaus en sesamolie toe aan een kleine kom. Meng met de sojasaus, wittewijnazijn en honing.
- Vul een diepe bord met lauwwarm water. Week een rijstvel 5 - 10 seconden in het water en leg het vervolgens op een schoon bord.

## Serveren

- Leg de kip in het midden van het rijstvel en beleg met sla, wortel, komkommer, rijst en verse kruiden.
- Vouw de onderkant van het rijstvel over de vulling, vouw de zijken naar binnen en rol op.
- Herhaal dit met de overige rijstvellen.
- Serveer op een grote schaal met de pinda-sojasaus erbij.

Eet smakelijk!



# Quesadilla's met kipgehakt en paprika

met Mexicaanse dipsaus | 2 porties

Voorafje

Totale tijd: 25 - 30 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, grote koekenpan, kleine kom

Ingrediënten

|                                       |            |
|---------------------------------------|------------|
| Rode ui (stuk(s))                     | 2          |
| Paprika* (stuk(s))                    | 1          |
| Kipgehakt met Mexicaanse kruiden* (g) | 200        |
| Mexicaanse kruiden (zakje(s))         | 1          |
| Tomaat (stuk(s))                      | 2          |
| Biologische zure room* (g)            | 50         |
| Witte tortilla (stuk(s))              | 4          |
| Geraspte Goudse kaas* (g)             | 75         |
| Zelf toevoegen                        |            |
| [Plantaaridge] roomboter (el)         | 1          |
| Peper & zout                          | naar smaak |
| * in de koelkast bewaren              |            |

Voedingswaarden

|                       | Per portie | Per 100g |
|-----------------------|------------|----------|
| Energie (kJ/kcal)     | 2824 /675  | 580 /139 |
| Vetten (g)            | 32         | 7        |
| Waarvan verzadigd (g) | 20         | 4,1      |
| Koolhydraten (g)      | 56         | 12       |
| Waarvan suikers (g)   | 10,5       | 2,2      |
| Vezels (g)            | 9          | 2        |
| Eiwitten (g)          | 36         | 7        |
| Zout (g)              | 3          | 0,6      |

Allergenen

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



Vulling maken

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd de ui in halve ringen. Snijd de paprika in reepjes.
- Verhit de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de ui en paprika 2 - 3 minuten.
- Voeg het gehakt en de helft van de Mexicaanse kruiden (let op: pittig! Gebruik naar smaak) toe en bak 3 - 4 minuten mee, of tot het gehakt gaar is. Breng op smaak met peper en zout.

Quesadilla's maken

- Snijd ondertussen de tomaat in dunne plakjes.
- Leg de tortilla's op een bakplaat met bakpapier en verdeel het gehakt-groentemengsel over een helft van elke tortilla.
- Verdeel de geraspte kaas over de tortilla's en beleg met 2 - 3 tomatenplakjes per tortilla. Druk goed aan.
- Besprenkel de bovenkant van de quesadilla's met wat olijfolie.

Serveren

- Bak de quesadilla's 5 - 7 minuten bovenin de oven, of tot ze goudbruin kleuren.
- Meng in een kleine kom de zure room met de overige Mexicaanse kruiden.
- Snijd ondertussen de overige tomatenplakjes fijn en meng met de zure room. Breng op smaak met peper en zout.
- Serveer de quesadilla's met de dipsaus.

Eet smakelijk!



# Kipsaté zonder stokjes met kroepoek

met verse koriander en gefrituurde uitjes | 4 porties

Voorafje

Totale tijd: 15 - 20 min.



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Kom, steelpan, koekenpan

## Ingrediënten

|                                   |            |
|-----------------------------------|------------|
| Verse koriander* (g)              | 10         |
| Hoisinsaus (g)                    | 50         |
| Pindasaus* (g)                    | 120        |
| Gefrituurde uitjes (g)            | 30         |
| Kroepoek met Noordzeegarnalen (g) | 60         |
| Kippendijreepjes* (g)             | 400        |
| Zelf toevoegen                    |            |
| [Zoutarme] sojasaus (el)          | 2½         |
| [Zoutarme] ketjap manis (el)      | 1          |
| Sambal                            | naar smaak |
| [Plantaardige] roomboter (el)     | ½          |
| Peper & zout                      | naar smaak |

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

|                       | Per 100g  |
|-----------------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal)     | 904 / 216 |
| Vetten (g)            | 13        |
| Waarvan verzadigd (g) | 4,2       |
| Koolhydraten (g)      | 12        |
| Waarvan suikers (g)   | 5,7       |
| Vezels (g)            | 1         |
| Eiwitten (g)          | 11        |
| Zout (g)              | 1,4       |

## Allergenen

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

1



2



3



## Kip marineren

- Snijd de kip in de lengte in kleinere reepjes.
- Maak in een kom een marinade van de hoisinsaus en de sojasaus. Breng op smaak met peper en zout.
- Leg de kip in de marinade en zet opzij tot verder gebruik.
- Snijd de verse koriander fijn.

## Pindasaus maken

- Verhit de pindasaus en de ketjap al roerend in een pan op laag vuur. Voeg sambal toe naar smaak.
- Verhit ondertussen de roomboter in een koekenpan en bak de kip in 6 - 8 minuten op middelhoog vuur. Breng op smaak met peper en zout.

## Serveren

- Leg de kip op een serveerschaal.
- Serveer de pindasaus apart en garneer met de gefrituurde uitjes.
- Garneer de kip en saus met de verse koriander.
- Serveer met de kroepoek.

Eet smakelijk!



# Pittige knoflookgarnalen

met aioli, baguette en citroen | 4 porties

Voorafje

Totale tijd: 15 - 20 min.



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Ovenschaal

## Ingrediënten

|                                |            |
|--------------------------------|------------|
| Verse bladpeterselie* (g)      | 10         |
| Knoflookteen (stuk(s))         | 2          |
| Rode peper* (stuk(s))          | 1          |
| Citroen* (stuk(s))             | 1          |
| Aioli* (g)                     | 50         |
| Garnalen* (g)                  | 360        |
| Witte demi-baguette (stuk(s))  | 2          |
| Zelf toevoegen                 |            |
| [Plant aardige] roomboter (el) | ¾          |
| Peper & zout                   | naar smaak |

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

|                       | Per 100g  |
|-----------------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal)     | 688 / 164 |
| Vetten (g)            | 6         |
| Waarvan verzadigd (g) | 1,2       |
| Koolhydraten (g)      | 18        |
| Waarvan suikers (g)   | 0,8       |
| 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.

1



2



3



## Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd de takjes van de peterselie fijn en snijd de bladeren grof.
- Verwijder de zaadlijsten van de rode peper (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd de rode peper fijn.
- Pers de knoflook of snijd fijn.

## Garnalen voorbereiden

- Voeg de garnalen, roomboter, peterselietakjes, rode peper en knoflook toe aan een ovenschaal.
- Meng goed en breng op smaak met peper en zout.
- Bak de garnalen en het brood 6 - 8 minuten in de oven, of tot de garnalen gaar zijn.

## Serveren

- Snijd ondertussen de citroen in partjes.
- Verdeel de garnalen over een serveerschaal en garneer met de peterselieblaadjes.
- Serveer met het brood, de aioli en citroenpartjes.

Eet smakelijk!



# Mozzarella-knoflookbrood

met zelfgemaakte peterselie-knoflookboter | om te delen

Voorafje

Totale tijd: 10 - 15 min.



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Kom

## Ingrediënten

|                               |            |
|-------------------------------|------------|
| Mozzarella* (bol(len))        | 1          |
| Geraspte Goudse kaas* (g)     | 75         |
| Verse bladpeterselie* (g)     | 10         |
| Ongezouten boter* (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)     | 1505 /360 |
| Vetten (g)            | 25        |
| Waarvan verzadigd (g) | 16,1      |
| Koolhydraten (g)      | 23        |
| Waarvan suikers (g)   | 0,9       |
| Vezels (g)            | 2         |
| Eiwitten (g)          | 10        |
| Zout (g)              | 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 200 graden.
- Haal de roomboter uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen.
- Pers de knoflook of snijd fijn en snijd de peterselie fijn.

## 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.
- Snijd de mozzarella in grove stukken.

## Serveren

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

Eet smakelijk!



# Flammkuchen met serranoham

met gedroogde vijgen 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.

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kleine kom

## Ingrediënten

|                             |     |
|-----------------------------|-----|
| Flammkuchen* (stuk(s))      | 2   |
| Serranoham* (g)             | 60  |
| Sjalot (stuk(s))            | 1   |
| Biologische zure room* (g)  | 100 |
| Gedroogde vijgenstukjes (g) | 40  |
| Balsamicocrème (ml)         | 16  |
| Rode cherrytomaten (g)      | 125 |
| Rucola* (g)                 | 40  |

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

|                       | Per portie | Per 100g  |
|-----------------------|------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal)     | 1900 / 454 | 605 / 145 |
| Vetten (g)            | 10         | 3         |
| Waarvan verzadigd (g) | 4,2        | 1,3       |
| Koolhydraten (g)      | 66         | 21        |
| Waarvan suikers (g)   | 19         | 6,1       |
| Vezels (g)            | 4          | 1         |
| Eiwitten (g)          | 21         | 7         |
| Zout (g)              | 2,6        | 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 220 graden.
- Leg de flammkuchen op een bakplaat met bakpapier.
- Voeg de vijgen toe aan een kleine kom met een bodempje water en laat wellen tot gebruik.
- Snijd de sjalot in halve ringen. Halveer de cherrytomaten.

## 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 vijgen 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 serranoham.
- Garneer met de rucola en de cherrytomaten.
- Verdeel de balsamicocrème erover.

Eet smakelijk!



## Camembert uit de oven

met baguette, uienchutney en walnoten | om te delen

Voorafje

Totale tijd: 15 - 20 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Ovenschaal

Ingrediënten

|                                          |            |
|------------------------------------------|------------|
| Knoflookteen (stuk(s))                   | 1          |
| Verse rozemarijn* (takje(s))             | 1          |
| Walnootstukjes (g)                       | 20         |
| Uienchutney* (g)                         | 40         |
| Witte demi-baguette (stuk(s))            | 2          |
| Franse camembert* (g)                    | 240        |
| Zelf toevoegen                           |            |
| Extra vierge olijfolie (el)              | ½          |
| Honing [of plantaardig alternatief] (el) | ½          |
| Peper & zout                             | naar smaak |

\* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

|                       |           |
|-----------------------|-----------|
|                       | Per 100g  |
| Energie (kJ/kcal)     | 1128 /270 |
| Vetten (g)            | 13        |
| Waarvan verzadigd (g) | 6,6       |
| Koolhydraten (g)      | 27        |
| Waarvan suikers (g)   | 1,6       |
| Vezels (g)            | 2         |
| Eiwitten (g)          | 12        |
| Zout (g)              | 1,2       |

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Verwijder de verpakking van de camembert en leg de camembert in een ovenschaal.
- Snijd met een scherp mes een ruitpatroon in de bovenkant van de kaas, tot 2 cm van de rand (zie Tip).
- Snijd de knoflook in dunne plakjes en ris de blaadjes van de rozemarijn.

Tip: Als je te ver doorsnijdt dan vloeit de camembert over de rand.

Camembert garneren

- Vul de camembert met de rozemarijnblaadjes en de knoflookplakjes.
- Verdeel de walnoot erover en besprenkel met de extra vierge olijfolie en de honing.
- Bak de baguette 8 - 10 minuten in de oven.
- Bak de camembert de laatste 7 minuten mee.

Serveren

- Snijd de baguettes in plakjes en serveer de camembert eraast.
- Breng de camembert op smaak met peper en zout.
- Serveer met de uienchutney.

Eet smakelijk!



# Bananenbrood

met appel en rozijnen | +/- 10 plakken

Bakken

Totale tijd: 70 - 80 min.



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Cakeblik met een lengte van 25 cm, diep bord, grote kom, staafmixer

## Ingrediënten

|                     |     |
|---------------------|-----|
| Banaan (stuk(s))    | 3   |
| Appel* (stuk(s))    | 1   |
| Rozijnen (g)        | 40  |
| Bananenbroodmix (g) | 400 |
| Gemalen kaneel (tl) | 3   |
| Zelf toevoegen      |     |
| Water (ml)          | 60  |
| Zonnebloemolie (el) | 3   |

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

|                       | Per 100g  |
|-----------------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal)     | 994 / 238 |
| Vetten (g)            | 5         |
| Waarvan verzadigd (g) | 1,3       |
| Koolhydraten (g)      | 41        |
| Waarvan suikers (g)   | 24        |
| 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 180 graden. Prak in een diep bord 2 bananen fijn met een vork (zie Tip).
- Was de appel en snijd in grove stukken. Schil de appel eventueel als de schil taai is.
- Snijd de rozijnen grof.

**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.

## Beslag maken

- Vet een rechthoekig cakeblik in of bekleed de binnenkant met bakpapier.
- Meng in een grote kom de geprakte bananen met de bananenbroodmix, de appelstukjes, het gemalen kaneel, 3 el zonnebloemolie en 60 ml water.
- Mix het geheel met een staafmixer. Voeg de rozijnstukjes toe en meng door elkaar.
- Giet het beslag in het cakeblik. Halveer de derde banaan in de lengte. Leg met de snijkant naar boven in het beslag.

## Serveren

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

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

## Eet smakelijk!



# Double chocolate brownies

met walnoten | +/- 9 stuks

Bakken

Totale tijd: 40 - 50 min.



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Grote kom, handmixer, ovenschaal, bakpapier

## Ingrediënten

|                               |     |
|-------------------------------|-----|
| Ei* (stuk(s))                 | 2   |
| Mix voor chocoladecake (g)    | 400 |
| Walnootstukjes (g)            | 40  |
| Melkchocoladedruppels (g)     | 100 |
| Witte-chocoladedruppels (g)   | 100 |
| Zelf toevoegen                |     |
| Water (ml)                    | 80  |
| [Plant aardige] roomboter (g) | 40  |
| * in de koelkast bewaren      |     |

## Voedingswaarden

|                       | Per 100g  |
|-----------------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal)     | 1742 /416 |
| Vetten (g)            | 19        |
| Waarvan verzadigd (g) | 9,4       |
| Koolhydraten (g)      | 52        |
| Waarvan suikers (g)   | 36,5      |
| Vezels (g)            | 3         |
| Eiwitten (g)          | 7         |
| Zout (g)              | 1,2       |

## Allergenen

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



## Voorbereiden

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

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

## Bownie bakken

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

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

## Serveren

- Haal de brownie uit de oven en laat 5 minuten afkoelen (zie Tip).
- Snijd in circa 9 stukken en schep ze één voor één uit het bakblik.

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

## Eet smakelijk!



# Carrot cake 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.

### Benodigdheden

Kom, cakeblik met een lengte van 25 cm, rasp, grote kom, handmixer, bakpapier

### 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 |
| Roomkaas* (g)         | 50  |

#### Zelf toevoegen

Zout naar smaak

\* in de koelkast bewaren

### Voedingswaarden

|                       | Per 100g  |
|-----------------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal)     | 1129 /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 wortels grof.
- 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 in stap 4 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 achtergehouden geraspte wortel.

### Eet smakelijk!



# Crumble van nectarine met gehakte pistachenoten

met limoen en zure room | om te delen

Bakken

Totale tijd: 50 - 60 min.



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Grote kom, fijne rasp, ovenschaal, kleine kom

## Ingrediënten

|                               |     |
|-------------------------------|-----|
| Tarwebloem (g)                | 200 |
| Rietsuiker (g)                | 100 |
| Maizena (zakje(s))            | ½   |
| Nectarine* (stuk(s))          | 3   |
| Pistachenoten (g)             | 60  |
| Limoen* (stuk(s))             | 1   |
| Biologische zure room* (g)    | 100 |
| Zelf toevoegen                |     |
| [Plant aardige] roomboter (g) | 100 |
| Bruine basterdsuiker (el)     | 1   |

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

|                       | Per 100g |
|-----------------------|----------|
| Energie (kJ/kcal)     | 976 /233 |
| Vetten (g)            | 11       |
| Waarvan verzadigd (g) | 5,7      |
| Koolhydraten (g)      | 29       |
| Waarvan suikers (g)   | 13,4     |
| Vezels (g)            | 2        |
| Eiwitten (g)          | 5        |
| Zout (g)              | 0        |

## 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 roomboter in kleine blokjes en bewaar in de koelkast tot verder gebruik.
- Rasp de schil van de limoen met een fijne rasp. Pers de limoen uit boven een kleine kom. Halveer de nectarines, verwijder de pit en snijd het vruchtvlees in blokjes. Hak de pistache grof.
- Meng in een ovenschaal de nectarineblokjes, de maizena, het limoensap, de limoenrasp en de bruine suiker.

## Topping kneden

- Meng in een grote kom de bloem en het rietsuiker.
- Voeg de roomboterblokjes toe en kneed het deeg met je handen.
- Blijf kneden tot er een kruimelige en zanderige textuur ontstaat en het deeg aan elkaar blijft plakken wanneer je erin knijpt.
- Verdeel de crumble-topping gelijkmatig over het nectarinemengsel.

## Bakken en serveren

- Bak de crumble 20 - 25 minuten, of tot goudbruin.
- Bestrooi de crumble met de pistachenoten en bak nog 5 minuten.
- Laat de crumble 5 - 10 minuten afkoelen voor het serveren.
- Serveer de crumble met de zure room ernaast.

Eet smakelijk!



# Pistache-citroencake

met glazuur en citroenrasp | 12 plakken

Bakken

Totale tijd: 60 - 70 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, cakeblik met een lengte van 25 cm, grote kom, fijne rasp, handmixer, bakpapier, kleine steelpan

Ingrediënten

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| Ongezouten boter* (g) | 200 |
| Ei* (stuk(s))         | 4   |
| Kristalsuiker (g)     | 200 |
| Tarwebloem (g)        | 200 |
| Bakpoeder (g)         | 6   |
| Pistachenoten (g)     | 40  |
| Citroen* (stuk(s))    | 1   |
| Poedersuiker (g)      | 100 |
| Vanillesuiker (g)     | 5   |

Zelf toevoegen

|           |   |
|-----------|---|
| Zout (tl) | 1 |
|-----------|---|

\* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

|                       | Per 100g  |
|-----------------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal)     | 1577 /377 |
| Vetten (g)            | 20        |
| Waarvan verzadigd (g) | 10,8      |
| Koolhydraten (g)      | 44        |
| Waarvan suikers (g)   | 29,4      |
| Vezels (g)            | 1         |
| Eiwitten (g)          | 6         |
| Zout (g)              | 0,8       |

Allergenen

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

1



2



3



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 175 graden. Weeg de roomboter, suiker, bloem en bakpoeder af.
- Smelt de roomboter in een kleine steelpan op laag vuur, of in de magnetron. Zet het vuur uit wanneer de boter volledig gesmolten is en laat afkoelen.
- Hak de pistachenoten grof.
- Vet een rechthoekig cakeblik in, of bekleed met bakpapier.

Beslag maken

- Voeg de eieren en kristalsuiker toe aan een grote kom. Meng met een staafmixer tot een luchtig, lichtgeel beslag. Meng vervolgens de roomboter erdoorheen.
- Voeg de bloem, de vanillesuiker, het bakpoeder, het zout en ¾ van de pistachenoten toe en meng voorzichtig met een spatel.
- Giet het beslag in de cakevorm en bak 40 - 50 minuten in het midden van de oven (zie Tip).

*Tip: Controleer na 40 minuten of de cake gaar is door er met een satéprikker in te prikken. Komt de satéprikker er droog uit? Dan is de cake klaar!*

Serveren

- Haal de cake uit de oven. Laat volledig afkoelen en haal de cake uit de vorm.
- Rasp de citroen en pers de helft uit boven een kleine kom.
- Meng in een kom de poedersuiker met het citroensap om het glazuur te maken.
- Verdeel het glazuur over de cake. Versier met de citroenrasp en de overige pistachenoten. Serveer de cake.

Eet smakelijk!



# Lemon possets

citroen-roomdessert met verse munt | 4 porties

Dessert

Totale tijd: 20 - 25 min.



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Kom, fijne rasp, steelpan, zeef

## Ingrediënten

|                    |     |
|--------------------|-----|
| Citroen* (stuk(s)) | 4   |
| Slagroom* (ml)     | 400 |
| Kristalsuiker (g)  | 110 |
| Verse munt* (g)    | 10  |

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

|                       | Per 100g  |
|-----------------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal)     | 1035 /247 |
| Vetten (g)            | 19        |
| Waarvan verzadigd (g) | 12,9      |
| Koolhydraten (g)      | 17        |
| Waarvan suikers (g)   | 14,3      |
| Vezels (g)            | 1         |
| Eiwitten (g)          | 1         |
| Zout (g)              | 0         |

## Allergenen

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

1



## Citroenen voorbereiden

- Rasp de schil van 1 citroen met een fijne rasp.
- Halveer de citroenen in de lengte en schep het vruchtvlees eruit.
- Plaats een zeef boven een kom. Snijd het vruchtvlees fijn en voeg toe aan de zeef. Druk met de achterkant van een lepel het vruchtvlees uit, zodat het citroensap vrijkomt.
- Zet het citroensap en de citroenrasp opzij.

2



## Slagroom opwarmen

- Verwarm de slagroom en de suiker in een pan op middelhoog vuur.
- Roer 5 - 6 minuten, tot de suiker is gesmolten en de room bubbelt.
- Zet het vuur laag en laat 10 - 12 minuten sudderen.
- Haal de pan van het vuur. Voeg het citroensap en de citroenrasp toe en meng goed door.

3



## Serveren

- Verdeel het mengsel over de citroenen.
- Laat afkoelen tot kamertemperatuur, dek af en zet minimaal 3 uur in de koelkast (zie Tip).
- Garneer de lemon possets met de muntbladeren.

**Tip:** Je kunt de possets maximaal 24 uur van tevoren maken. Laat ze gewoon afkoelen in de koelkast.

Eet smakelijk!

**1** American Pancakes met mango en kokos met honingmascarpone

**2** Sandwiches met ham en kruidenroomkaas

**3** Yoghurtbowl met mango

# American-stijl Pancakes met mango en kokos

met honingmascarpone | 2 porties

20 min.



## Ingrediënten voor 2 porties

|                                    |     |
|------------------------------------|-----|
| Tarwebloem (g)                     | 200 |
| Biologische boeren karnemelk* (ml) | 200 |
| Bakpoeder (g)                      | 8   |
| Ei* (stuk(s))                      | 2   |
| Kokosrasp (g)                      | 20  |
| Mango* (stuk(s))                   | 1   |
| Mascarpone* (g)                    | 50  |

### Zelf toevoegen

|                                          |   |
|------------------------------------------|---|
| Zout (tl)                                | ½ |
| Zonnebloemolie (el)                      | 1 |
| Suiker (el)                              | 1 |
| Honing [of plantaardig alternatief] (el) | 1 |

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

|                       | Per portie | Per 100g  |
|-----------------------|------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal)     | 3330 / 796 | 776 / 185 |
| Vetten (g)            | 30         | 7         |
| waarvan verzadigd (g) | 15,7       | 3,7       |
| Koolhydraten (g)      | 105        | 24        |
| waarvan suikers (g)   | 34,1       | 7,9       |
| Vezels (g)            | 8          | 2         |
| Eiwitten (g)          | 26         | 6         |
| Zout (g)              | 3,2        | 0,8       |

## Benodigdheden

Grote koekenpan, kleine kom, 2x kom, aluminiumfolie

### Stap 1.

- Klop de eieren los in een kom, voeg de karnemelk toe en klop samen tot een luchtig mengsel (zie Tip).
- Voeg in een andere kom de bloem, zout, suiker en een ½ zakje bakpoeder toe.
- Spatel het eimengsel door de bloem.

*Tip: Blijf roeren tot er veel luchtballen ontstaan.*

### Stap 2.

- Verhit een scheutje zonnebloemolie per persoon in een grote koekenpan op middelhoog vuur.
- Giet een pollepel vol beslag in de pan. Bak de pannenkoeken ongeveer 2 minuten per kant, of tot bruin.
- Haal ze uit de pan en dek af met aluminiumfolie om warm te houden.
- Herhaal totdat al het beslag is gebruikt. Voeg, indien nodig, tussendoor meer zonnebloemolie toe.

### Stap 3.

- Schil en snijd de mango in blokjes.
- Meng de mascarpone met de honing in een kleine kom.

### Stap 4.

- Serveer de pannenkoeken op borden.
- Leg een lepel honingmascarpone erop en verdeel de mangoblokjes eroverheen.
- Strooi de kokosrasp over de pancakes. Besprenkel met extra honing naar smaak.

## Allergenen

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

## Contact

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

# Sandwiches met ham en kruidenroomkaas

2 x ontbijten voor 2 personen | 4 porties

10 min.



## Ingrediënten voor 4 porties

|                             |            |
|-----------------------------|------------|
| Achterham* (plakje(s))      | 8          |
| Kruidenroomkaas* (g)        | 100        |
| Veldsla* (g)                | 40         |
| Volkoren ciabatta (stuk(s)) | 4          |
| Zelf toevoegen              |            |
| Zwarte peper                | naar smaak |

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

|                       | Per portie | Per 100g  |
|-----------------------|------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal)     | 2556 / 611 | 882 / 211 |
| Vetten (g)            | 24         | 8         |
| waarvan verzadigd (g) | 11,2       | 3,9       |
| Koolhydraten (g)      | 59         | 20        |
| waarvan suikers (g)   | 4,3        | 1,5       |
| Vezels (g)            | 12         | 4         |
| Eiwitten (g)          | 34         | 12        |
| Zout (g)              | 3,3        | 1,1       |

## Allergenen

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

1. Bak de helft van het brood 5 - 6 minuten in een voorverwarnde oven van 180 graden.
2. Snijd het afgebakken brood in de lengte door en besmeer het met de helft van de roomkaas.
3. Verdeel de helft van de ham over het brood, en garneer met de helft van de veldsla. Breng op smaak met zwarte peper.
4. Herhaal het recept voor een tweede ontbijt de volgende dag.

# Yoghurtbowl met mango

2 x ontbijten voor 2 personen | 4 porties

10 min.



## Ingrediënten voor 4 porties

|                                     |            |
|-------------------------------------|------------|
| Yoghurt Griekse stijl* (g)          | 500        |
| Mango* (stuk(s))                    | 1          |
| Pompoenpitten (g)                   | 40         |
| Zelf toevoegen                      |            |
| Honing [of plantaardig alternatief] | naar smaak |
| * in de koelkast bewaren            |            |

## Voedingswaarden

|                       | Per portie | Per 100g  |
|-----------------------|------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal)     | 2151 / 514 | 562 / 134 |
| Vetten (g)            | 35         | 9         |
| waarvan verzadigd (g) | 17,4       | 4,5       |
| Koolhydraten (g)      | 26         | 7         |
| waarvan suikers (g)   | 25,8       | 6,7       |
| Vezels (g)            | 3          | 1         |
| Eiwitten (g)          | 18         | 5         |
| Zout (g)              | 0,5        | 0,1       |

1. Schil de mango en snijd in blokjes.
2. Serveer 125 g Griekse yoghurt per persoon in kleine kom.
3. Verdeel de mango en de pompoenpitten over de kommen. Besprenkel met honing naar smaak.
4. Herhaal het recept voor een tweede ontbijt de volgende dag.

Eet smakelijk!



## Smoothiebox

3 verse smoothies | 2 porties per smoothie

Ontbijt

Totale tijd: 10 - 15 min.



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Blender of staafmixer met hoge kom

## Ingrediënten

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

Honing [of plantaardig alternatief] naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

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

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

## Allergenen

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

1



2



3



## Mango-kokossmoothie

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

## Passievruchtsmoothie

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

## Blauwebessen-passievruchtsmoothie

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

Eet smakelijk!



# Piña-coladasmoothie met ananas en banaan

met kokosmelk en limoen | 2 porties

Ontbijt

Totale tijd: 5 - 10 min.



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Blender of staafmixer met hoge kom, kleine kom

## Ingrediënten

|                                     |            |
|-------------------------------------|------------|
| Kokosmelk (ml)                      | 250        |
| Banaan (stuk(s))                    | 1          |
| Ananas* (g)                         | 200        |
| Limoen* (stuk(s))                   | 1          |
| Kokosrasp (g)                       | 10         |
| Zelf toevoegen                      |            |
| Honing [of plantaardig alternatief] | naar smaak |
| * in de koelkast bewaren            |            |

## Voedingswaarden

|                       | Per portie | Per 100g  |
|-----------------------|------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal)     | 1569 / 375 | 472 / 113 |
| Vetten (g)            | 26         | 8         |
| Waarvan verzadigd (g) | 21,7       | 6,5       |
| Koolhydraten (g)      | 32         | 10        |
| Waarvan suikers (g)   | 25,1       | 7,5       |
| Vezels (g)            | 4          | 1         |
| Eiwitten (g)          | 3          | 1         |
| Zout (g)              | 0          | 0         |

## Allergenen

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



## Vorbereiden

- Pel 1 banaan en snijd in plakken.
- Pers de limoen uit boven een kleine kom.

## Mixen

- Voeg de banaan, 250 ml kokosmelk, de ananastukjes en het limoensap toe aan een blender of hoge kom.
- Mix met de blender of een staafmixer tot een smoothie (zie Tip).

**Tip:** Vind je de smoothie te dik? Voeg eventueel wat extra melk of een beetje water toe.

## Serveren

- Mix honing naar smaak door de smoothie.
- Verdeel de smoothie over de glazen en garneer met de kokosrasp.

## Eet smakelijk!



## Chiapudding op 3 manieren

sticky mango, witte chocolade en cranberry's, appel en limoen | 3 x ontbijt voor 2 personen

Ontbijt

Totale tijd: 15 - 20 min.



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Fijne rasp, vershoudfolie, 2x kleine kom, 2x kom

## Ingrediënten

|                                          |     |
|------------------------------------------|-----|
| Appel* (stuk(s))                         | 1   |
| Limoen* (stuk(s))                        | ½   |
| Mango* (stuk(s))                         | 1   |
| Citroen* (stuk(s))                       | ½   |
| Witte-chocoladedruppels (g)              | 100 |
| Gedroogde cranberry's (g)                | 20  |
| Mangochutney* (g)                        | 80  |
| Chiazaad (g)                             | 100 |
| Kokosrasp (g)                            | 10  |
| Biologische halfvolle melk* (ml)         | 500 |
| Bio yoghurt Griekse stijl* (g)           | 150 |
| Pecanstukjes (g)                         | 20  |
| Zelf toevoegen                           |     |
| Water (ml)                               | 100 |
| Honing [of plantaardig alternatief] (tl) | 2   |
| Zout (tl)                                | 1   |

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

|                       | Per 100g  |
|-----------------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal)     | 653 / 156 |
| Vetten (g)            | 8         |
| Waarvan verzadigd (g) | 3,2       |
| Koolhydraten (g)      | 16        |
| Waarvan suikers (g)   | 9,9       |
| Vezels (g)            | 4         |
| Eiwitten (g)          | 4         |
| Zout (g)              | 0,4       |

\* 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



## Variatie 1: sticky mango (2 porties)

- Meng in een kom het chiazaad met de melk, het water, de yoghurt Griekse stijl, de honing en het zout. Dek de kom af met vershoudfolie en zet in de koelkast. Laat minimaal 4 uur, maar het liefst een hele nacht, weken.
- Schil de mango en snijd het vruchtvlees in reepjes.
- Meng in een kom ⅓ van de chiapudding met de helft van de kokosrasp.
- Verdeel de mangochutney over twee glazen. Schep het chia-kokosmengsel erbovenop. Garneer met de mango en de overige kokosrasp.

## Variatie 2: cranberry's & witte chocolade (2 porties)

- Rasp de schil van de citroen met een fijne rasp en pers de citroen uit boven een kleine kom.
- Hak de cranberry's en de witte chocolade grof.
- Verdeel ⅓ van de chiapudding over twee glazen. Meng het citroensap, de citroenrasp, de helft van de witte chocolade en de helft van de cranberry's door de chiapudding.
- Garneer met de overige cranberry's en witte chocolade.

## Variatie 3: appel & limoen (2 porties)

- Snijd de appel in kleine blokjes. Rasp de schil van de limoen met een fijne rasp. Pers de limoen uit boven een kleine kom. Meng de helft van het limoensap met de appelblokjes.
- Verdeel ⅓ van de chiapudding over twee glazen. Meng het overige limoensap door de chiapudding.
- Garneer met de appel, de limoenrasp en pecannoten.
- Sprenkel er wat honing naar smaak over.

Eet smakelijk!



# Griekse yoghurtparfaits met verse blauwe bessen

met aardbeienjam | 2 porties

Dessert

Totale tijd: 10 - 15 min.



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Kom

## Ingrediënten

|                                |     |
|--------------------------------|-----|
| Bio yoghurt Griekse stijl* (g) | 225 |
| Aardbeienjam (g)               | 15  |
| Blauwe bessen* (g)             | 125 |
| Cranberry-walnootmix (g)       | 60  |

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

|                       | Per portie | Per 100g  |
|-----------------------|------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal)     | 1515 / 362 | 713 / 170 |
| Vetten (g)            | 22         | 10        |
| Waarvan verzadigd (g) | 7,9        | 3,7       |
| Koolhydraten (g)      | 30         | 14        |
| Waarvan suikers (g)   | 26,1       | 12,3      |
| Vezels (g)            | 3          | 1         |
| Eiwitten (g)          | 8          | 4         |
| Zout (g)              | 0,2        | 0,1       |

## Allergenen

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

1



2



3



## Mengen

- Meng in een kom de Griekse yoghurt met de aardbeienjam.

## Parfaits maken

- Zet 2 glazen klaar. Verdeel de helft van het yoghurt-jammengsel erover als eerste laag.
- Bedek met de helft van de cranberry-walnootmix en de helft van de blauwe bessen.

## Serveren

- Herhaal met de overige yoghurt en overige cranberry-walnootmix als tweede laag.
- Garneer met de blauwe bessen en serveer.

Eet smakelijk!



# Hartige ontbijtcrackers

met 3 variaties van toppings | 2 porties per persoon

Ontbijt

Totale tijd: 10 - 15 min.



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Steelpan, kleine kom

## Ingrediënten

|                           |     |
|---------------------------|-----|
| Crackers (stuk(s))        | 12  |
| Achterham* (plakje(s))    | 4   |
| Kruidenroomkaas* (g)      | 100 |
| Mini-komkommer* (stuk(s)) | 1   |
| Avocado (stuk(s))         | 3   |
| Verse geitenkaas* (g)     | 100 |
| Ei* (stuk(s))             | 2   |

### Zelf toevoegen

Peper & zout naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

|                       | Per 100g  |
|-----------------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal)     | 787 / 188 |
| Vetten (g)            | 15        |
| Waarvan verzadigd (g) | 4,5       |
| Koolhydraten (g)      | 2         |
| Waarvan suikers (g)   | 1         |
| Vezels (g)            | 3         |
| Eiwitten (g)          | 5         |
| 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



2



3



## Optie 1: Ham, komkommer en roomkaas

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

## Optie 2: smashed avocado en gekookte eieren

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

## Optie 3: Verse geitenkaas en avocado

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

Eet smakelijk!



# Pancakes met citroenmascarpone

met blauwe bessen en citroenrasp | 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.

Benodigdheden

Aluminiumfolie, kom, grote koekenpan, fijne rasp, kleine kom, 2x kom, garde

Ingrediënten

|                                     |            |
|-------------------------------------|------------|
| Tarwebloem (g)                      | 150        |
| Ei* (stuk(s))                       | 2          |
| Biologische boeren karnemelk* (ml)  | 200        |
| Bakpoeder (g)                       | 8          |
| Mascarpone* (g)                     | 50         |
| Blauwe bessen* (g)                  | 125        |
| Poedersuiker (g)                    | 20         |
| Citroen* (stuk(s))                  | 1          |
| Zelf toevoegen                      |            |
| Zonnebloemolie (el)                 | 1          |
| Honing [of plantaardig alternatief] | naar smaak |
| Suiker (tl)                         | 1          |

\* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

|                       | Per portie | Per 100g |
|-----------------------|------------|----------|
| Energie (kJ/kcal)     | 2611 /624  | 682 /163 |
| Vetten (g)            | 24         | 6        |
| Waarvan verzadigd (g) | 9,9        | 2,6      |
| Koolhydraten (g)      | 82         | 21       |
| Waarvan suikers (g)   | 22         | 5,7      |
| Vezels (g)            | 6          | 1        |
| Eiwitten (g)          | 22         | 6        |
| Zout (g)              | 2          | 0,5      |

Allergenen

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



Beslag maken

- Kluts de eieren in een kom. Voeg de karnemelk toe en klop met een garde tot een luchtig geheel (zie Tip).
- Weeg 150 g bloem af. Voeg de bloem, ½ zakje bakpoeder en 1 tl suiker toe aan een andere kom.
- Spatel de opgeklopte eieren en karnemelk door het bloemmengsel.

Tip: Het is luchtig genoeg zodra er veel luchtballen zichtbaar zijn.

Pannenkoeken bakken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een grote koekenpan op middelhoog vuur.
- Schenk een soeplepel beslag in de pan (zie Tip). Bak de pannenkoek 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 - deze kun je hoger stapelen.

Serveren

- Rasp ondertussen de schil van de citroen met een fijne rasp. Pers het citroensap uit in een kleine kom.
- Meng in een kom de mascarpone met de poedersuiker. Voeg het citroensap en de citroenrasp naar smaak toe.
- Stapel de pannenkoeken op elkaar en voeg tussen elke laag wat mascarponecrème en blauwe bessen toe.
- Schep wat mascarpone bovenop bovenop de stapel. Strooi de overige citroenrasp eroverheen. Besprenkel met honing naar smaak.

Eet smakelijk!



# Appeltaart-wentelteefjes

met citroenslagroom | 2 porties

Ontbijt

Totale tijd: 25 - 30 min.



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Kom, diep bord, koekenpan met deksel, grote kom, grote koekenpan, fijne rasp, handmixer, garde

## Ingrediënten

|                                  |            |
|----------------------------------|------------|
| Slagroom* (ml)                   | 100        |
| Citroen* (stuk(s))               | 1          |
| Appel* (stuk(s))                 | 2          |
| Gemalen kaneel (tl)              | 3          |
| Briochebroodje (stuk(s))         | 2          |
| Ei* (stuk(s))                    | 2          |
| Biologische halfvolle melk* (ml) | 125        |
| Zelf toevoegen                   |            |
| Suiker (el)                      | 1          |
| [Plantaardige] roomboter (el)    | 1          |
| Water voor saus (ml)             | 100        |
| Zout                             | naar smaak |

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

|                       | Per portie | Per 100g  |
|-----------------------|------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal)     | 2841 / 679 | 632 / 151 |
| Vetten (g)            | 36         | 8         |
| Waarvan verzadigd (g) | 20,8       | 4,6       |
| Koolhydraten (g)      | 68         | 15        |
| Waarvan suikers (g)   | 26,8       | 6         |
| Vezels (g)            | 8          | 2         |
| Eiwitten (g)          | 18         | 4         |
| Zout (g)              | 1          | 0,2       |

## Allergenen

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

1



2



3



## Voorbereiden

- Klop met een handmixer de room met de helft van de suiker 2 - 3 minuten in een kom.
- Rasp de schil van de de citroen boven de slagroom, roer goed door en zet in de koelkast tot stap 4.
- Snijd de appels in blokjes van 1 cm en voeg toe aan een grote kom. Pers de citroen erboven uit, voeg de overige suiker toe en meng goed.

## Appelmoes maken

- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelmatig vuur.
- Voeg de aangegeven hoeveelheid water en het appelmengsel toe en zet het vuur laag. Laat 6 minuten afgedekt pruttelen.
- Haal het deksel van de pan, roer de helft van de kaneel erdoor en laat nog 6 minuten pruttelen, of tot de appel zacht wordt en de suiker is opgelost.
- Snijd de briochebroodjes doormidden. Klop met een garde de eieren, de melk, een snufje zout en de overige kaneel in een groot diep bord.

## Serveren

- Verhit een klontje roomboter in een grote koekenpan op middelhoog vuur.
- Week de briocheplakken per twee stuks in het eimengsel, tot ze volledig verzadigd zijn.
- Bak direct de briocheplakken 4 minuten per kant, of tot ze goudbruin zijn. Herhaal dit tot alle plakjes klaar zijn.
- Verdeel de wentelteefjes over de borden. Schep de appelmoes en de citroenslagroom erop.

## Eet smakelijk!



# Smashed avocadotoast met ei en cherrytomaten

met verse kruiden, limoen en witte kaas | 2 porties

Ontbijt

Totale tijd: 25 - 30 min.



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, grote pan, keukenpapier, bord, kleine kom, garde

## Ingrediënten

|                                        |            |
|----------------------------------------|------------|
| Avocado (stuk(s))                      | 2          |
| Witte demi-baguette (stuk(s))          | 2          |
| Ei* (stuk(s))                          | 4          |
| Limoen* (stuk(s))                      | 1          |
| Rode cherrytomaten (g)                 | 125        |
| Knoflookteen (stuk(s))                 | 1          |
| Verse bladpeterselie en koriander* (g) | 10         |
| Witte kaas* (g)                        | 50         |
| Zelf toevoegen                         |            |
| Olijfolie (el)                         | 1          |
| Wittewijnazijn (el)                    | 4          |
| Peper & zout                           | naar smaak |

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

|                       | Per portie | Per 100g  |
|-----------------------|------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal)     | 3862 / 923 | 699 / 167 |
| Vetten (g)            | 54         | 10        |
| Waarvan verzadigd (g) | 11,6       | 2,1       |
| Koolhydraten (g)      | 76         | 14        |
| Waarvan suikers (g)   | 7,7        | 1,4       |
| Vezels (g)            | 12         | 2         |
| Eiwitten (g)          | 33         | 6         |
| Zout (g)              | 2,5        | 0,4       |

## 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 baguette in de lengte en leg op een bakplaat met bakpapier. Besprenkel de snijkanten met olijfolie en bak 5 - 7 minuten in de oven.
- Halveer de avocado en verwijder de pit en schil. Prak in een kom het vruchtvlees fijn. Pers de helft van limoen uit boven de kom. Breng op smaak met peper en zout en meng door.
- Snijd de andere helft van de limoen in partjes.

## Eieren pocheren

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

**Tip:** Liever gekookte eieren? Kook de eieren dan 6 minuten voor zachtgekookt of 10 minuten voor hardgekookt.

## Serveren

- Verdeel de toast over de borden.
- Pel de knoflook, snijd doormidden en wrijf de toast in met een beetje knoflook.
- Halveer de cherrytomaten. Verdeel het avocadomengsel over de toast en beleg met de cherrytomaten.
- Snijd de peterselie en koriander fijn. Verkruimel de witte kaas over de toast en garneer met de verse kruiden.

## Eet smakelijk!



# Poké bowl met tonijn en avocado

met sriracha-mayo en furikake | 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.

Benodigdheden

Kom, pan met deksel, dunschiller, koekenpan

Ingrediënten

|                                               |            |
|-----------------------------------------------|------------|
| Sushirijst (g)                                | 150        |
| Mini-komkommer* (stuk(s))                     | 1          |
| Avocado (stuk(s))                             | 1          |
| Sojabonen* (g)                                | 50         |
| Sriracha-mayo* (g)                            | 50         |
| Furikake (zakje(s))                           | 1          |
| Skipjack tonijn in zonnebloemolie (blik(ken)) | 1          |
| Rode ui (stuk(s))                             | 1          |
| Wortel* (stuk(s))                             | 1          |
| Zelf toevoegen                                |            |
| Water (ml)                                    | 350        |
| Wittewijnazijn (el)                           | 2          |
| Suiker (tl)                                   | 2          |
| Olijfolie (el)                                | 1          |
| Peper & zout                                  | naar smaak |
| [Plant aardige] mayonaise (el)                | ½          |

\* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

|                       | Per portie | Per 100g |
|-----------------------|------------|----------|
| Energie (kJ/kcal)     | 3209 /767  | 748 /179 |
| Vetten (g)            | 40         | 9        |
| Waarvan verzadigd (g) | 5          | 1,2      |
| Koolhydraten (g)      | 75         | 18       |
| Waarvan suikers (g)   | 14,6       | 3,4      |
| Vezels (g)            | 6          | 1        |
| Eiwitten (g)          | 23         | 5        |
| Zout (g)              | 1          | 0,2      |

Allergenen

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



Rijst bereiden

- Breng de aangegeven hoeveelheid water met een snuf zout aan de kook in een pan. Kook de sushirijst, afgedekt, in 12 - 15 minuten op laag vuur.
- Zet het vuur uit, dek de pan af en laat staan tot serveren.

Groenten snijden

- Snijd de komkommer in plakjes. Snijd de ui in halve ringen.
- Schaaf met een dunschiller of kaasschaaf dunne linten van de wortel. Halveer de avocado, verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakjes.
- Meng in een kom de helft van de wittewijnazijn met de helft van de suiker.
- Voeg de komkommer toe aan de kom. Breng op smaak met peper en zout en meng goed. Zet opzij tot serveren en schep af en toe om.

Serveren

- Meng de tonijn met de mayonaise en breng op smaak met peper en zout.
- Roer de rijst los met een vork en roer de overige wittewijnazijn en de overige suiker erdoorheen.
- Serveer de rijst in kommen. Leg de tonijn, komkommer, ui, wortel, avocado en sojabonen erbovenop.
- Besprenkel met de sriracha-mayo en garneer met de furikake.

Eet smakelijk!



# Klassieke falafelwrap

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

Lunch

Totale tijd: 15 - 20 min.



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Kleine kom, koekenpan

## Ingrediënten

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

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

|                       | Per portie | Per 100g  |
|-----------------------|------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal)     | 2707 / 647 | 738 / 176 |
| Vetten (g)            | 36         | 10        |
| Waarvan verzadigd (g) | 7,1        | 1,9       |
| Koolhydraten (g)      | 60         | 16        |
| Waarvan suikers (g)   | 7,3        | 2         |
| Vezels (g)            | 5          | 1         |
| Eiwitten (g)          | 18         | 5         |
| Zout (g)              | 1,9        | 0,5       |

## Allergenen

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

1



2



3



## Voorbereiden

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

## Falafel bakken

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

## Serveren

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

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

**Eet smakelijk!**



## Turks broodje met kipgyros

met yoghurt-knoflooksaus , witte kaas en tomaat | 2 porties

Lunch

Totale tijd: 10 - 15 min.



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

2x kleine kom, koekenpan

## Ingrediënten

|                                        |            |
|----------------------------------------|------------|
| Mini Turks brood (stuk(s))             | 2          |
| Pruimtomaat (stuk(s))                  | 2          |
| Rode ui (stuk(s))                      | 1          |
| Radicchio en ijsbergsla* (g)           | 50         |
| Bio yoghurt Griekse stijl* (g)         | 150        |
| Verse bladpeterselie* (g)              | 10         |
| Knoflookteen (stuk(s))                 | 1          |
| Kippendijreepjes met kebabkruiden* (g) | 200        |
| Witte kaas* (g)                        | 50         |
| Zelf toevoegen                         |            |
| Rodewijnazijn (tl)                     | 2          |
| Olijfolie (el)                         | ½          |
| Peper & zout                           | naar smaak |
| * in de koelkast bewaren               |            |

## Voedingswaarden

|                       | Per portie | Per 100g  |
|-----------------------|------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal)     | 2515 / 601 | 558 / 133 |
| Vetten (g)            | 24         | 5         |
| Waarvan verzadigd (g) | 11,9       | 2,6       |
| Koolhydraten (g)      | 58         | 13        |
| Waarvan suikers (g)   | 11,1       | 2,5       |
| Vezels (g)            | 5          | 1         |
| Eiwitten (g)          | 37         | 8         |
| Zout (g)              | 3          | 0,7       |

## Allergenen

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



## Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden. Snijd de ui in halve ringen. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Verkrummel de witte kaas. Snijd de tomaat in blokjes.
- Hak de peterselie fijn.

## Kip kebab bakken

- Verhit de olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de kip met de helft van de ui in 6 - 8 minuten gaar (zie Tip).
- Meng ondertussen in een kleine kom de overige ui met de rodewijnazijn.
- Breng op smaak met peper en zout.

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

## Serveren

- Meng in een andere kleine kom de yoghurt met de knoflook en peterselie.
- Breng op smaak met peper en zout.
- Bak het Turkse broodje 5 - 8 minuten in de oven.
- Beleg de broodjes met de kip kebab, de yoghurt-knoflooksaus, witte kaas, tomaat, sla en ingelegde ui.

Eet smakelijk!



# Sandwich met burrata

met geroosterde cherrytomaten | 2 porties

Lunch

Totale tijd: 25 - 30 min.



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, ovenschaal, steelpan

## Ingrediënten

|                            |            |
|----------------------------|------------|
| Burrata* (bol(len))        | 2          |
| Rode cherrytomaten (g)     | 125        |
| Vers basilicum* (g)        | 5          |
| Witte ciabatta (stuk(s))   | 2          |
| Knoflookteen (stuk(s))     | 2          |
| Zelf toevoegen             |            |
| Olijfolie (el)             | 2          |
| Zwarte balsamicoazijn (el) | 4          |
| Suiker (el)                | 2          |
| Peper & zout               | naar smaak |

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

|                       | Per portie | Per 100g  |
|-----------------------|------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal)     | 2552 / 610 | 874 / 209 |
| Vetten (g)            | 32         | 11        |
| Waarvan verzadigd (g) | 14,3       | 4,9       |
| Koolhydraten (g)      | 55         | 19        |
| Waarvan suikers (g)   | 16,7       | 5,7       |
| Vezels (g)            | 3          | 1         |
| Eiwitten (g)          | 22         | 7         |
| Zout (g)              | 1,2        | 0,4       |

## 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. Voeg cherrytomaten toe aan een ovenschaal en besprenkel met 1 ½ el olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.
- Pel de knoflook. Voeg de knoflooktenen toe aan de ovenschaal. Rooster de cherrytomaten 15 - 20 minuten in de oven.
- Verhit de balsamicoazijn en suiker in een steelpan op middelhoog vuur. Breng aan de kook en verlaag het vuur.
- Laat de balsamicostroop 12 - 15 minuten inkoken, of tot de gewenste dikte.

## Brood bakken

- Snijd het basilicum fijn. Laat de burrata uitlekken.
- Snijd het broodje doormidden.
- Besprenkel het broodje met de overige olijfolie en breng op smaak met peper en zout.
- Leg het broodje over een bakplaat met bakpapier en bak de laatste 6 - 8 minuten mee met de tomaten in de oven.

## Serveren

- Wrijf elk broodje in met een halve teen knoflook.
- Beleg het brood met de burrata.
- Plet de geroosterde tomaten zachtjes en verdeel over de burrata. Besprenkel met het sap naar smaak uit de ovenschaal.
- Garneer met het basilicum en besprenkel met de balsamicostroop.

## Eet smakelijk!



# Bao buns met garnalen en koolsla

met sriracha-mayo en gomasio | 2 porties

Lunch

Totale tijd: 15 - 20 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, 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          |
| Mini-komkommer* (stuk(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)     | 2343 / 560 | 661 / 158 |
| Vetten (g)            | 27         | 8         |
| Waarvan verzadigd (g) | 3,4        | 1         |
| Koolhydraten (g)      | 59         | 17        |
| Waarvan suikers (g)   | 12,5       | 3,5       |
| Vezels (g)            | 4          | 1         |
| Eiwitten (g)          | 19         | 5         |
| Zout (g)              | 1,9        | 0,5       |

Allergenen

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



Koolsla maken

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

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.
- Snijd ondertussen de komkommer in blokjes.

Serveren

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

Eet smakelijk!



# Ravioli met tomaat-mascarponesaus

met vers basilicum en Parmigiano Reggiano | 2 porties

Lunch

Totale tijd: 15 - 20 min.



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Fijne rasp, pan, steelpan

## Ingrediënten

|                                            |            |
|--------------------------------------------|------------|
| Verse ravioli met spinazie en ricotta* (g) | 280        |
| Tomaat-mascarponesaus* (g)                 | 250        |
| Vers basilicum* (g)                        | 10         |
| Parmigiano Reggiano DOP* (g)               | 40         |
| Zelf toevoegen                             |            |
| Peper & zout                               | naar smaak |

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

|                       | Per portie | Per 100g  |
|-----------------------|------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal)     | 2138 / 511 | 737 / 176 |
| Vetten (g)            | 23         | 8         |
| Waarvan verzadigd (g) | 14         | 4,8       |
| Koolhydraten (g)      | 52         | 18        |
| Waarvan suikers (g)   | 5,6        | 1,9       |
| Vezels (g)            | 3          | 1         |
| Eiwitten (g)          | 21         | 7         |
| Zout (g)              | 1,9        | 0,6       |

## Allergenen

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

1



## Pasta koken

- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan voor de ravioli. Haal de ravioli voorzichtig los van elkaar en kook in 4 - 6 minuten gaar.
- Giet daarna af en laat uitstomen.
- Rasp de Parmigiano Reggiano.

2



## Saus opwarmen

- Verwarm in een steelpan de tomat-mascarponesaus 4 - 6 minuten op middellaag vuur, of tot deze warm is. Voeg peper en zout toe naar smaak.
- Meng de ravioli er voorzichtig doorheen.
- Snijd of scheur het basilicum grof.

3



## Serveren

- Verdeel de ravioli met saus over de borden.
- Garneer met het basilicum en de Parmigiano Reggiano.

## Eet smakelijk!