Loaded nachos met gehakt

met zelfgemaakte guacamole, jalapeños en kaas | 4 porties

Voorafje

Totale tijd: 15 - 20 min.

Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakpla(a)t(en) met bakpapier, grote kom, koekenpan

Ingrediënten

Biologische zure room* (g)	100
Jalapeño* (stuk(s))	2
Bosui* (bosje(s))	1
Avocado (stuk(s))	2
Sjalot (stuk(s))	1
Limoen* (stuk(s))	1
Tomaat (stuk(s))	1
Knoflookteen (stuk(s))	1
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	½
Geraspte Goudse kaas* (g)	150
Sweet chili tortillachips (g)	300
Half-om-halfgehakt met Italiaanse kruiden* (g)	100
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	1
Peper & zout	naar smaak

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	949 /227
Vetten (g)	15
Waarvan verzadigd (g)	4,5
Koolhydraten (g)	16
Waarvan suikers (g)	2,2
Vezels (g)	3
Eiwitten (g)	7
Zout (g)	0,7

Allergenen

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

1

Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden. Snijd de bosui fijn.
- Verhit de olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg het gehakt en de Mexicaanse kruidenmix (let op: pittig! Gebruik naar smaak) toe en bak 3 - 4 minuten.
- Verdeel de tortillachips over een bakplaat met bakpapier.
- Verdeel het gehakt, de jalapeños (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en ⅔ van de bosui over de tortillachips. Top af met de kaas.

2

Snijden

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

3

Serveren

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

Eet smakelijk!

Scheur mij af!

Vietnamese rijstvelloempia's

met hoisinsaus en verse koriander | 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

Kom(men), rasp, grote kom, steelpan(nen) (met deksel), fijne rasp, bord, koekenpan

Ingrediënten

Jasmijnrijst (g)	150
Rode ui (stuk(s))	1
Garnalen* (g)	240
Verse koriander en munt* (g)	10
Mini-komkommer* (stuk(s))	1
Zoete Aziatische saus* (g)	25
Wortel* (stuk(s))	1
Rijstpapier (stuk(s))	1
Verse gember* (tl)	2
Hoisinsaus (g)	25
Zelf toevoegen	
Water (ml)	360
Wittewijnazijn (el)	1
Suiker (el)	½
Zonnebloemolie (el)	½
Peper & zout	naar smaak

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	411 /98
Vetten (g)	1
Waarvan verzadigd (g)	0,2
Koolhydraten (g)	19
Waarvan suikers (g)	2,5
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	5
Zout (g)	0,5

Allergenen

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

1

Voorbereiden

- Breng de aangegeven hoeveelheid water aan de kook in een pan. Kook de rijst, afgedekt, 10 - 12 minuten. Laat afkoelen.
- Rasp de wortel met een grove rasp. Snipper de ui.
- Meng in een kom de wittewijnazijn, suiker en een snuf zout. Meng de ui en wortel erdoor en zet apart. Schep regelmatig om, zodat de smaken goed intrekken.

2

Smaakmakers bakken

- Rasp 2 tl gember met een fijne rasp.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de gember en de garnalen toe. Bak 2 - 3 minuten en breng op smaak met peper en zout.
- Hak de verse kruiden fijn. Snijd de komkommer in dunne staafjes.
- Vul een grote kom of diep bord met lauwwarm water. Wel een rijstvel 5 - 10 seconden in het water. Leg daarna direct op een plat bord.

3

Serveren

- Leg de garnalen in het midden van het rijstvel. Leg daarop wat van de wortel, ui, komkommer, rijst, zoete Aziatische saus en verse kruiden.
- Vouw de onderkant over de vulling heen, vouw de zijkanten dicht en rol op.
- Herhaal met de overige rijstvellen.
- Serveer op een grote schaal of bord met de hoisinsaus ernaast.

Eet smakelijk!

Scheur mij af!

Quesadilla's met pulled chicken

met paprika en barbecuesaus | 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

Bakpla(a)t(en) met bakpapier, koekenpan

Ingrediënten

Witte tortilla (stuk(s))	4
Geraspte Goudse kaas* (g)	75
Kipfilet* (stuk(s))	2
Barbecuesaus (g)	50
Rode ui (stuk(s))	1
Paprika* (stuk(s))	1
Crème fraîche* (g)	50
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] roomboter (el)	1
Peper & zout	naar smaak

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2870 /686	718 /172
Vetten (g)	32	8
Waarvan verzadigd (g)	18	4,5
Koolhydraten (g)	56	14
Waarvan suikers (g)	12,1	3
Vezels (g)	5	1
Eiwitten (g)	42	10
Zout (g)	2,1	0,5

Allergenen

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

1

Voorbereiden

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

2

Kip bakken

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

3

Serveren

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

Eet smakelijk!

Scheur mij af!

Tandoori stijl kipspiesen

met mangochutneymayonaise | 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(men), fijne rasp, satéprikkers, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten

Garam masala (zakje(s))	1
Biologische volle yoghurt* (g)	50
Tomatenpuree (kuipje(s))	½
Mangochutney* (g)	40
Knoflookteen (stuk(s))	1
Kippendijreepjes* (g)	400
Verse koriander* (g)	10
Verse gember* (tl)	2½
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	1
[Plantaardige] mayonaise (el)	2
Zout (tl)	1

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	815 /195
Vetten (g)	14
Waarvan verzadigd (g)	3,6
Koolhydraten (g)	5
Waarvan suikers (g)	1,5
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	12
Zout (g)	1,1

Allergenen

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

1

Voorbereiden

- Pers de knoflook of snijd fijn. Rasp de gember fijn met een fijne rasp.
- Snijd de kip in de lengte in dunne repen.
- Mix in een kom de tomatenpuree, yoghurt, knoflook, gember, Garam masala (let op: pittig! Gebruik naar smaak), zout en de helft van de olijfolie.
- Meng de kip door de marinade en zet apart.

2

Bak de kip

- Verhit de overige olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Rijg de kipreepjes aan spiesen.
- Bak de kip 8 - 10 minuten, of tot het gaar is.

3

Serveren

- Meng in een kleine kom de mangochutney met de mayonaise.
- Snijd de koriander fijn.
- Verdeel de kipspiesen over een serveerschaal en garneer met de koriander.
- Serveer de mangochutney-mayonaise ernaast.

Eet smakelijk!

Krokant gebakken garnalen

met sriracha-mayo en mangodip | 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

Bakpla(a)t(en) met bakpapier, kleine kom, 2x kom

Ingrediënten

Garnalen* (g)	320
Panko paneermeel (g)	50
Piri-pirikruiden (tl)	3
Mangochutney* (g)	40
Biologische zure room* (g)	50
Sriracha-mayo* (g)	50
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] mayonaise (el)	1
Olijfolie (el)	2
Sambal (tl)	1
Peper & zout	naar smaak

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	806 /193
Vetten (g)	12
Waarvan verzadigd (g)	2
Koolhydraten (g)	11
Waarvan suikers (g)	0,8
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	10
Zout (g)	0,9

Allergenen

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

1

Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Voeg de gewone mayonaise toe aan een kom.
- Meng in een andere kom de panko, piri-pirikruiden (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en 2 el olijfolie.

2

Garnalen bakken

- Voeg de garnalen toe aan de mayonaise, breng op smaak met peper en zout en roer goed door.
- Haal de garnalen door de panko en zorg ervoor dat ze volledig bedekt zijn. Leg ze op een met bakplaat met bakpapier.
- Bak de garnalen 10 - 15 minuten bovenin de oven, of tot goudbruin en gaar.

3

Serveren

- Meng in een kleine kom de mangochutney en de zure room.
- Voeg de sambal toe en breng op smaak met peper en zout.
- Leg de krokant gebakken garnalen op een serveerschaal.
- Serveer met de mangodip en sriracha-mayo in aparte schaaltjes.

Eet smakelijk!

Mozzarella-knoflookbrood

met huisgemaakte 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(men)

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

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.

2

Knoflookboter maken

- Voeg de zachte roomboter toe aan een kom.
- Meng de roomboter met de knoflook en ⅔ van de peterselie.
- Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de mozzarella in grove stukken.

3

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!

Scheur mij af!

Flammkuchen met serranoham

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.

Benodigdheden

Bakpla(a)t(en) met bakpapier, kleine kom

Ingrediënten

Flammkuchen* (stuk(s))	2
Serranoham* (g)	60
Sjalot (stuk(s))	1
Biologische zure room* (g)	100
Balsamicocrème (ml)	16
Rode cherrytomaten (g)	125
Rucola* (g)	40
Dadelstukjes (g)	20

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1803 /431	595 /142
Vetten (g)	10	3
Waarvan verzadigd (g)	4,2	1,4
Koolhydraten (g)	62	20
Waarvan suikers (g)	15,9	5,2
Vezels (g)	3	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

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 cherrytomaten.

2

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.

3

Serveren

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

Eet smakelijk!

Gebakken camembert in bladerdeeg

met spekreepjes, ui en tijm | om te delen

Voorafje

Totale tijd: 25 - 30 min.

Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakpla(a)t(en) met bakpapier, koekenpan

Ingrediënten

Franse camembert* (g)	240
Bladerdeeg* (roll(s))	1
Ui (stuk(s))	2
Knoflookteen (stuk(s))	1
Verse tijm* (g)	10
Spekreepjes* (g)	50
Zelf toevoegen	
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	1
Peper & zout	naar smaak

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1049 /251
Vetten (g)	16
Waarvan verzadigd (g)	9,5
Koolhydraten (g)	17
Waarvan suikers (g)	3,7
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	9
Zout (g)	0,8

Allergenen

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

1

Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 190 graden.
- Snijd de ui in halve ringen.
- Pers de knoflook of snijd fijn.
- Ris de blaadjes van de tijm.

2

Ui en spek bakken

- Verhit een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur en bak de spekreepjes en ui 3 - 4 minuten.
- Voeg in de laatste minuut de knoflook en ¾ van de tijmblaadjes toe. Breng op smaak met peper en zout.
- Kerf ondertussen de camembert in en vul met de overige tijmblaadjes in de openingen.
- Rol het bladerdeeg met bakpapier uit op een bakplaat met bakpapier.

3

Bakken en serveren

- Leg de camembert in het midden van het bladerdeeg. Snijd het bladerdeeg vanaf het midden in 12 stroken.
- Leg een beetje van het ui-spekmengsel op elke strook. Draai elke strook twee keer, wisselend linksom en rechtsom.
- Bak 14 - 16 minuten in de oven.
- Leg de camembert op een serveerschaal en besprenkel met de honing.

Eet smakelijk!

Scheur mij af!

Bananenbrood met gember

met sinaasappel en gehakte pecannoten | 12 plakken

Bakken

Totale tijd: 85 - 95 min.

Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

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

Ingrediënten

Bananenbroodmix (g)	400
Banaan (stuk(s))	4
Verse gember* (tl)	5
Sinaasappel* (stuk(s))	1
Pecanstukjes (g)	50
Gemalen kaneel (tl)	2
Nootmuskaat (mespuntje(s))	2
Zelf toevoegen	
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	3
Water (ml)	50
Zonnebloemolie (ml)	50

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1007 /241
Vetten (g)	8
Waarvan verzadigd (g)	1,4
Koolhydraten (g)	36
Waarvan suikers (g)	21,4
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	4
Zout (g)	0,5

Allergenen

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

1

Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 160 graden.
- Rasp de gember fijn.
- Rasp de schil en pers de sinaasappel uit in een grote kom.
- Voeg drie bananen toe en prak met een vork. Meng vervolgens de honing, gember en kaneel erdoorheen. Rasp ½ tl nootmuskaat uit boven de kom (zie Tip).

Tip: *Hoe rijper de bananen, hoe zoeter het bananenbrood zal zijn. Je kunt het rijpen versnellen door de bananen in krantenpapier te wikkelen of naast een avocado te bewaren. Als ze nog te hard zijn, kun je altijd een blender gebruiken om ze te pureren.*

2

Beslag maken

- Gebruik in dezelfde kom een handmixer om de geprakte banaan te mengen met de bananenbroodmix, zonnebloemolie en water. Roer de pecanstukjes erdoor.
- Vet een cakeblik in of bekleed deze met bakpapier. Giet het beslag in het cakeblik.
- Halveer de vierde banaan in de lengte en leg beide helften met de snijkant naar boven op het beslag.
- Bak het bananenbrood 45 - 55 minuten in de oven.

3

Serveren

- Controleer na 55 minuten of de cake gaar is door met een met een satéprikker erin te prikken.
- Als de prikker er schoon uitkomt, is de cake klaar. Haal de cake uit de oven en laat volledig afkoelen.
- Snijd de cake in plakken en serveer.

Eet smakelijk!

Scheur mij af!

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.

Benodigdheden

Grote kom, ovenschaal, bakpapier, garde

Ingrediënten

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

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1570 /375
Vetten (g)	17
Waarvan verzadigd (g)	9,2
Koolhydraten (g)	47
Waarvan suikers (g)	29,3
Vezels (g)	3
Eiwitten (g)	6
Zout (g)	1,2

Allergenen

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

1

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.*

2

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.*

3

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 energieballetjes

met dadels en pecan- en pistachenoten | +/- 16 stuks

Bakken

Totale tijd: 25 - 30 min.

Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom(men), grote kom, fijne rasp, steelpan, kleine steelpan, hittebestendige kom

Ingrediënten

Dadelstukjes (g)	80
Wortel* (stuk(s))	1
Pecanstukjes (g)	100
Gemalen kaneel (tl)	1½
Witte-chocoladedruppels (g)	100
Rozijnen (g)	40
Havermout (g)	150
Pistachenoten (g)	20

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1683 /402
Vetten (g)	22
Waarvan verzadigd (g)	5,2
Koolhydraten (g)	43
Waarvan suikers (g)	26,1
Vezels (g)	5
Eiwitten (g)	7
Zout (g)	0,1

Allergenen

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

1

Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een waterkoker of steelpan. Leg de dadelstukjes en rozijnen in een kom en giet het hete water erbij.
- Laat 10 minuten wellen en giet daarna af. Rasp ondertussen de wortel met een fijne rasp.
- Hak de rozijnen, dadelstukjes en pecannoten fijn en voeg toe aan een grote kom (zie Tip).

Tip: *Heb je een keukenmachine? Meng dan alle ingrediënten met de keukenmachine tot een plakkerige massa.*

2

Mengen

- Voeg de wortel, havermout en de kaneel toe aan de grote kom en meng goed.
- Rol met je handen kleine balletjes van het mengsel (zie Tip).
- Breng ruim water aan de kook in een kleine steelpan.
- Voeg de chocoladedruppels toe aan een hittebestendige glazen kom die groter is dan de steelpan.

Tip: *Is het deeg nog een beetje plakkerig? Zet het mengsel dan even in de koelkast zodat het kan opstijven. Zo kun je het mengsel daarna makkelijker rollen.*

3

Serveren

- Plaats de kom op de steelpan en laat al roerend de chocolade smelten. Hak ondertussen de pistachenoten fijn.
- Dip de energieballetjes in de chocolade en bestrooi vervolgens met de pistachenoten (zie Tip).
- Serveer de energieballetjes op een serveerschaal.

Tip: *De energieballetjes zijn al vrij zoet door de dadels en rozijnen. Laat eventueel de witte chocolade achterwege om er een nog verantwoorder tussendoortje van te maken!*

Eet smakelijk!

Appel-gembercrumble

met opgeklopte crème fraîche | om te delen

Bakken

Totale tijd: 45 - 55 min.

Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, fijne rasp, mengkom, ovenschaal, garde

Ingrediënten

Appel* (stuk(s))	4
Verse gember* (tl)	5
Tarwebloem (g)	200
Rietsuiker (g)	200
Ongezouten boter* (g)	250
Crème fraîche* (g)	50
Gemalen kaneel (tl)	2
Zelf toevoegen	
Suiker (el)	1
Zout	naar smaak

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1221 /292
Vetten (g)	17
Waarvan verzadigd (g)	10,6
Koolhydraten (g)	33
Waarvan suikers (g)	20,7
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	2
Zout (g)	0

Allergenen

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

1

Vulling bereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Schil de appel, verwijder het klokhuis en snijd de appel in blokjes van 2 cm. Rasp de gember met een fijne rasp.
- Meng in een mengkom de appel en gember met 2 el bloem en de helft van de rietsuiker. Verdeel het appelmengsel over een ovenschaal.
- Voeg de overige bloem, de kaneel, de overige rietsuiker en een snufje zout toe aan de mengkom. Snijd de roomboter in blokjes en voeg toe aan de kom.

2

Crumble maken

- Kneed de roomboter met je handen door het bloemmengsel tot het een zanderige, kruimelige textuur krijgt en het samenklontert wanneer je het samenknijpt.
- Strooi de kruimellaag over het appelmengsel.
- Bak in de oven tot de bovenkant goudbruin is. Dit duurt ongeveer 40 - 45 minuten.

3

Serveren

- Meng ondertussen in een kom de crème fraîche met 1 el kristalsuiker.
- Klop het mengsel 1 - 2 minuten met een garde tot er een stevige textuur ontstaat.
- Serveer de crumble in kommen. Schep er wat opgeklopte crème fraîche bovenop.

Eet smakelijk!

Scheur mij af!

Havermoutkoekjes

met kaneel en dadelstukjes | om te delen

Bakken

Totale tijd: 90 - 100 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

Bakpla(a)t(en) met bakpapier, grote kom, plasticfolie, kleine kom

Ingrediënten

Ei* (stuk(s))	1
Gemalen kaneel (tl)	3
Dadelstukjes (g)	40
Pindakaas (bakje(s))	1
Tarwebloem (g)	200
Havermout (g)	150
Rietsuiker (g)	100
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] roomboter (g)	40

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1559 /373
Vetten (g)	10
Waarvan verzadigd (g)	4,4
Koolhydraten (g)	60
Waarvan suikers (g)	22,4
Vezels (g)	4
Eiwitten (g)	10
Zout (g)	0

Allergenen

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

1

Deeg maken

- Weeg en snijd de roomboter in blokjes. Laat de roomboter op kamertemperatuur komen. Kluts het ei in een kleine kom.
- Meng in een grote kom de tarwebloem, havermout, suiker, kaneel en dadelstukjes.
- Kneed met je handen de roomboter, pindakaas en het geklutste ei erdoor tot de mix tot er een gelijkmatige massa ontstaat.

2

Koekjes vormen

- Leg plasticfolie op het aanrecht leg het deeg erop. Vorm een lange rol van +/- 5 cm dik van het deeg en wikkel het in plasticfolie. Bewaar het deeg minimaal een uur in de koelkast.
- Verwarm de oven voor op 160 graden. Haal het folie van het deeg en snijd plakken van 1 ½ cm eraf.
- Leg de koekjes in rijen op een bakplaat met bakpapier. Zorg dat er voldoende ruimte tussen de koekjes blijft.

3

Koekjes bakken en serveren

- Bak de havermoutkoekjes 15 - 18 minuten in de oven.
- De koekjes horen nog zacht te zijn wanneer ze uit de oven komen.
- Laat ze minimaal 30 minuten afkoelen op de bakplaat. Bewaar in een luchtdicht koekblik (zie Tip).

Tip: *Zijn de havermoutkoekjes de volgende dag zacht geworden? Bak ze 5 minuten in een voorverwarmde oven op 160 graden: zo worden ze weer lekker knapperig.*

Eet smakelijk!

Scones met zelfgemaakte clotted cream

met aardbeienjam | +/- 10 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

Bakpla(a)t(en) met bakpapier, kom(men), grote kom, fijne rasp, handmixer, kleine kom

Ingrediënten

Speltbloem (g)	260
Bakpoeder (g)	8
Rozijnen (g)	40
Biologische boeren karnemelk* (ml)	150
Slagroom* (ml)	200
Mascarpone* (g)	100
Citroen* (stuk(s))	¼
Aardbeienjam (g)	60
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] roomboter (g)	70
Suiker (g)	55
Zout (tl)	1

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1355 /324
Vetten (g)	15
Waarvan verzadigd (g)	9,9
Koolhydraten (g)	34
Waarvan suikers (g)	14,5
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	4
Zout (g)	0,9

Allergenen

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

1

Beslag maken

- Verwarm de oven voor op 200 graden. Haal de roomboter uit de koelkast.
- Meng in een grote kom de bloem met het bakpoeder, zout en 40 gram suiker.
- Kneed de roomboter met de hand door het droge mengsel, zodat er grove kruimels ontstaan.
- Voeg de karnemelk en rozijnen toe en kneed tot een gelijkmatig deeg.

2

Scones maken

- Maak, met ongeveer 2 el deeg per stuk, balletjes van het deeg.
- Leg ze op een bakplaat met bakpapier.
- Bak de scones 10 - 15 minuten in de oven.
- Rasp de schil van de citroen met een fijne rasp. Pers ¼ citroen uit boven een kleine kom. Meng de aardbeienjam met het citroensap en meng goed. Bewaar in de koelkast tot serveren.

3

Serveren

- Schenk de slagroom in een hoge kom en voeg 15 gram suiker toe. Klop met een garde of (hand)mixer tot stevige slagroom. Voeg de mascarpone en de geraspte citroenschil toe en meng nog een keer. Bewaar in de koelkast tot serveren.
- Laat de scones goed afkoelen. Serveer ze daarna op een schaal met de clotted cream en de aardbeienjam.

Eet smakelijk!

Scheur mij af!

Granolarepen

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

Bakken

Totale tijd: 45 - 55 min.

Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom(men), grote kom, handmixer, ovenschaal, bakpapier

Ingrediënten

Havermout (g)	150
Gedroogde cranberry's (g)	80
Gezouten pinda's (g)	40
Pistachenoten (g)	40
Pecanstukjes (g)	50
Sesamzaad (g)	10
Gemalen kaneel (tl)	3
Ei* (stuk(s))	2
Tahin (g)	100
Pindakaas (bakje(s))	3
Zelf toevoegen	
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	3
Zout	naar smaak

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1873 /448
Vetten (g)	28
Waarvan verzadigd (g)	4,1
Koolhydraten (g)	35
Waarvan suikers (g)	15
Vezels (g)	5
Eiwitten (g)	14
Zout (g)	0,2

Allergenen

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

1

Granola mengen

- Verwarm de oven voor op 165 graden.
- Hak de pinda's, pistachenoten en gedroogde cranberry's grof en voeg toe aan een grote kom. Voeg de pecanstukjes toe.
- Voeg de havermout, het sesamzaad en de gemalen kaneel toe aan de kom en meng.
- Scheid de eiwitten van de dooiers. Klop in een vetvrije kom het eiwit met een handmixer tot een stevig geheel.

2

Granolarepen bakken

- Voeg de tahin, pindakaas en honing toe en meng goed.
- Voeg het eiwitmengsel toe aan de kom met de havermout en meng voorzichtig door.
- Bekleed een vierkante ovenschaal met bakpapier.
- Schep het granolamengsel in de ovenschaal en druk het stevig aan met de achterkant van een lepel (zie Tip).

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

3

Serveren

- Besprenkel met extra honing naar smaak. Strooi er eventueel een snufje zout overheen.
- Bak 20 - 25 minuten in de oven.
- Laat het gebakken granolamengsel afkoelen. Haal voorzichtig uit de ovenschaal en snijd met een scherp mes in dikke plakken.
- Serveer de granolarepen.

Eet smakelijk!

Passievrucht-mangocheesecake in een glas

met limoen en speculaasstukjes | 4 porties

Dessert

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

Blender of staafmixer (met hoge kom), grote kom, fijne rasp, handmixer

Ingrediënten

Limoen* (stuk(s))	1
Mascarpone* (g)	100
Slagroom* (ml)	200
Passievrucht* (stuk(s))	2
Speculaasstukjes (g)	120
Mango* (stuk(s))	1
Vanillesuiker (g)	5
Zelf toevoegen	
Suiker (el)	2

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	985 /235
Vetten (g)	12
Waarvan verzadigd (g)	8,3
Koolhydraten (g)	19
Waarvan suikers (g)	13,2
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	2
Zout (g)	0,2

Allergenen

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

1

Voorbereiden

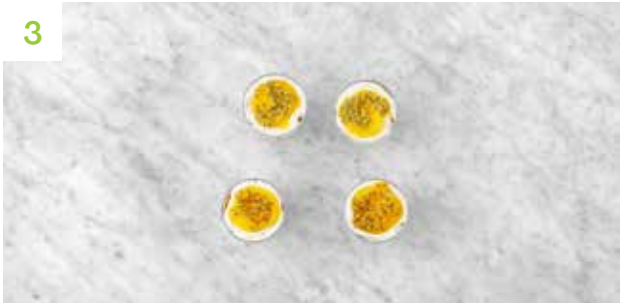
- Rasp de schil van de limoen met een fijne rasp. Pers de limoen uit.
- Schil de mango en snijd in blokjes.
- Voeg de mango toe aan een hoge kom en pureer met een staafmixer tot een gladde puree.

2

Mengen

- Meng in een grote kom de mascarpone met de suiker en de vanillesuiker.
- Voeg 2 tl limoensap en 1 tl limoenrasp toe.
- Klop met een garde of handmixer tot een gladde massa.
- Voeg geleidelijk de room toe en klop in 3 - 6 minuten tot een stevige mousse.

3



Serveren

- Zet vier glazen neer en gebruik de helft van de speculaasstukjes om er een bodemlaag in te leggen.
- Verdeel de helft van de mousse over de speculaaslaag. Verdeel de helft van de mangopuree over de mousse.
- Herhaal de stappen om een tweede laag te maken.
- Halveer de passievrucht. Schep het vruchtvlees eruit en verdeel over de glazen.

Eet smakelijk!

HELLO FRESH

Ontbijtbox

Begin de dag vol vitaminen!

1. American pancakes met blauwe bessen
   met honing-mascarponesaus
2. Crackers met gekookte eieren en tuinkers
3. Griekse yoghurtbowl met appel en aardbeienjam

Contact

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

American pancakes met blauwe bessen

20 min. met honing-mascarponesaus | 2 porties

Benodigdheden

Grote koekenpan, kleine kom, 2x kom, garde

Ingrediënten voor 2 personen

Tarwebloem (g)	200
Mascarpone* (g)	50
Blauwe bessen* (g)	125
Biologische boeren karnemelk* (ml)	200
Bakpoeder (g)	8
Ei* (stuk(s))	2
Zelf toevoegen	
Zout (tl)	½
Zonnebloemolie (el)	1
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	1
Suiker (el)	1

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2874 /687	778 /186
Vetten (g)	24	6
waarvan verzadigd (g)	10	2,7
Koolhydraten (g)	95	26
waarvan suikers (g)	24,1	6,5
Vezels (g)	6	2
Eiwitten (g)	25	7
Zout (g)	3,2	0,9

1. Beslag maken

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

Tip: *blijf kloppen tot je veel luchtbelletjes ziet.*

2. Pannenkoeken bakken

- Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een grote koekenpan op middelhoog vuur. Giet een volle pollepel met beslag in de pan.
- Bak de pannenkoeken in 2 minuten per kant bruin. Haal uit de pan en dek af met aluminiumfolie om warm te houden.
- Herhaal tot je al het beslag hebt gebruikt. Voeg tussendoor meer zonnebloemolie toe als dat nodig is.

3. Saus maken

- In een kleine kom meng je de **mascarpone** met de honing.

4. Serveren

- Serveer de pannenkoeken op borden. Top af met een toefje honing-mascarponesaus en strooi de **blauwe bessen** over de pannenkoeken. Besprenkel met honing naar smaak.

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

Crackers met gekookte eieren en tuinkers

2 ontbijtdagen voor 2 personen | 4 porties

10 min.

Benodigdheden

Steelpan

Ingrediënten voor 2 personen

Roomkaas* (g)	100
Kerriepoeder (zakje(s))	1
Tuinkers* (g)	20
Crackers (stuk(s))	12
Ei* (stuk(s))	6
Zelf toevoegen	
Peper en zout	naar smaak

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	719 /172
Vetten (g)	11
waarvan verzadigd (g)	3,1
Koolhydraten (g)	2
waarvan suikers (g)	0,6
Vezels (g)	4
Eiwitten (g)	8
Zout (g)	0,5

1. Breng ruim water aan de kook in een steelpan. Leg voorzichtig 3 **eieren** in het water en kook 8 - 10 minuten (zie Tip).
2. Spoel de **eieren** af onder koud water, verwijder dan de schaal en halveer de **eieren**.
3. Serveer 3 **crackers** per persoon op borden. Smeer de helft van de **roomkaas** op de **crackers** en leg de eihelften daarop.
4. Bestrooi met de helft van de **currykruiden** en garneer met de helft van de **tuinkers**. Breng op smaak met peper en zout.

Tip: *je kunt ook 6 eieren koken om het ontbijt van morgen alvast klaar te maken!*

Allergenen

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

Griekse yoghurtbowl met appel en aardbeienjam

2 ontbijtdagen voor 2 personen | 4 porties

10 min.

Benodigdheden

Kleine kom

Ingrediënten voor 2 personen

Yoghurt Griekse stijl* (g)	500
Appel* (stuk(s))	2
Chiazaad (g)	20
Aardbeienjam (g)	30

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	504 /120
Vetten (g)	7
waarvan verzadigd (g)	3,7
Koolhydraten (g)	10
waarvan suikers (g)	5,9
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	3
Zout (g)	0,1

1. Verwijder het klokhuis van de **appel** en snijd een halve **appel** per persoon in plakjes.
2. Serveer 125 g **Griekse yoghurt** per persoon in een kleine kom.
3. Garneer elke kom met de gesneden **appel** en ¼ van de **chiazaadjes** en **aardbeienjam**.
4. Herhaal het recept voor het 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

Granaatappel* (stuk(s))	2
Ananas* (g)	200
Mango* (stuk(s))	3
Biologische magere kwark* (ml)	500
Sinaasappel* (stuk(s))	2
Kokosmelk (ml)	250
Chiazaad (g)	10
Zelf toevoegen	
Honing [of plantaardig alternatief]	naar smaak

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	321 /77
Vetten (g)	2
Waarvan verzadigd (g)	1,8
Koolhydraten (g)	10
Waarvan suikers (g)	8,2
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	2
Zout (g)	0

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

Allergenen

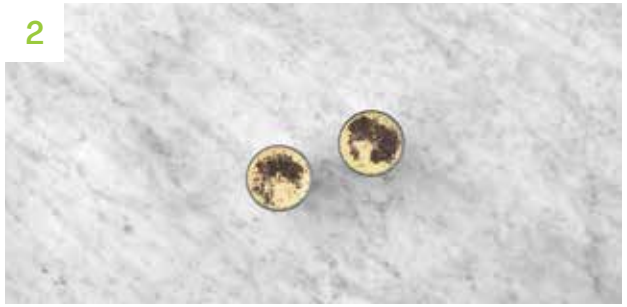
Lees altijd de productinformatie op de etiketten voor de meest recente informatie over allergenen.

1

Mangosmoothie met granaatappel

- Schil 2 mango's en snijd het vruchtvlees klein.
- Rol 1 granaatappel al duwend over het aanrecht zodat je de pitjes hoort kraken. Snijd de granaatappel doormidden en haal de granaatappelpitjes uit de schil.
- Voeg de mango toe aan een blender of hoge kom met staafmixer. Voeg 250g kwark, ⅔ van de granaatappelpitjes en honing naar smaak toe en mix tot een glad geheel.
- Schenk de smoothie in twee glazen en garneer met de overige granaatappelpitjes.

2



Tropische smoothie

- Schil 1 mango en snijd het vruchtvlees klein.
- Pel de sinaasappels. Snijd de sinaasappels in grove stukken, of scheur in kleinere stukjes.
- Voeg de mango, sinaasappel en kokosmelk toe aan een blender of hoge kom met staafmixer. Mix tot een glad geheel.
- Schenk de smoothie in twee glazen en garneer met het chiazaad.

3

Granaatappelsmoothie met ananas

- Rol 1 granaatappel al duwend over het aanrecht zodat je de pitjes hoort kraken. Snijd de granaatappel doormidden en haal de granaatappelpitjes uit de schil.
- Voeg de ananas, 250g kwark, ⅔ van de granaatappelpitjes en honing naar smaak toe aan een blender of hoge kom met staafmixer. Mix tot een dikke smoothie.
- Schenk de smoothie in twee glazen en garneer met de granaatappelpitjes.

Eet smakelijk!

Scheur mij af!

Groene smoothie

met spinazie, avocado en munt | 2 porties

Ontbijt

Totale tijd: 10 - 15 min.

Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom(men), keukenmachine, hoge kom

Ingrediënten

Avocado (stuk(s))	1
Banaan (stuk(s))	2
Spinazie* (g)	50
Verse munt* (g)	10
Sinaasappel* (stuk(s))	5
Zelf toevoegen	
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	2

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1787 /427	296 /71
Vetten (g)	12	2
Waarvan verzadigd (g)	2,8	0,5
Koolhydraten (g)	66	11
Waarvan suikers (g)	56	9,3
Vezels (g)	6	1
Eiwitten (g)	7	1
Zout (g)	0	0

Allergenen

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

1

Fruit snijden

- Pers 5 sinaasappels uit boven een kom (zie Tip).
- Pel 2 bananen en snijd de banaan in plakjes.

Tip: *Geen sinaasappelpers? Je kunt de sinaasappels ook mee pureren in de smoothie!*

2

Avocado snijden

- Halveer de avocado en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakken.
- Ris de blaadjes van de takjes munt (zie Tip).

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

3

Mixen

- Voeg het sinaasappelsap, de muntblaadjes, avocado, banaan, 50 g spinazie en de honing toe aan een blender of hoge kom met staafmixer.
- Mix tot een dikke smoothie. Voeg eventueel wat water of een scheutje melk toe om de smoothie te verdunnen.
- Verdeel de smoothie over de glazen.

Eet smakelijk!

Chiapudding op 3 manieren

pindakaas en jam, appel-hazelnoot en chocolade-hazelnoot | 3 x ontbijt voor 2 personen

Ontbijt

Totale tijd: 10 - 15 min.

Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom(men), plasticfolie, 2x kleine kom

Ingrediënten

Biologische halfvolle melk* (ml)	500
Chiazaad (g)	100
Chocoladedruppels (g)	50
Pecanstukjes (g)	20
Pindakaas (bakje(s))	2
Blauwe bessen* (g)	125
Bosbessenjam (g)	30
Bio yoghurt Griekse stijl* (g)	150
Geroosterde hazelnoten (g)	80
Appel* (stuk(s))	1
Gemalen kaneel (tl)	1
Zelf toevoegen	
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	2
Zout (tl)	½

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	825 /197
Vetten (g)	12
Waarvan verzadigd (g)	2,9
Koolhydraten (g)	14
Waarvan suikers (g)	7,8
Vezels (g)	5
Eiwitten (g)	5
Zout (g)	0,3

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

Allergenen

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

1

Variatie 1: Pindakaas & jam (2 porties)

- Meng in een kom het chiazaad met de melk, yoghurt, honing en een snufje zout. Dek de kom af met plasticfolie en laat het liefst een nacht, maar minimaal 4 uur, weken in de koelkast.
- Zet 2 kleine glaasjes klaar om de pudding in te serveren. Verdeel de bosbessenjam over de bodem van de glazen.
- Neem ⅓ van de chiapudding en schep de helft hiervan bovenop de jam. Voeg een laagje pindakaas toe, gevolgd door de rest van de portie pudding.
- Garneer met de blauwe bessen en serveer.

2

Variatie 2: Appel en hazelnoot (2 porties)

- Verwijder het klokhuis van de appel en snijd de appel in blokjes.
- Meng in een kleine kom ⅓ van de chiapudding met de kaneel, ¾ van de appel en de helft van de hazelnoten. Houd wat noten apart ter garnering.
- Serveer de appel-chiazaadpudding in twee kommen of glazen.
- Leg de overige appel erbovenop en garneer met wat hazelnoten. Besprenkel eventueel met wat extra honing.

3

Variatie 3: Chocolade & hazelnoten (2 porties)

- Hak de overige hazelnoten en ⅓ van de chocoladedruppels grof.
- Smelt in een kleine kom de overige chocoladedruppels. Meng de overige chiapudding erdoorheen (zie Tip).
- Meng ⅔ van de: gehakte chocolade, hazelnoten en pecannoten erdoor.
- Serveer de pudding in twee kommen of glazen en garneer met de overige gehakte chocolade en noten.

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

Eet smakelijk!

Scheur mij af!

Ontbijtbowls met Griekse yoghurt en vers fruit

met 3 variaties van toppings | 2 porties per variatie

Ontbijt

Totale tijd: 10 - 15 min.

Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Ingrediënten

Blauwe bessen* (g)	125
Appel* (stuk(s))	2
Pompoenpitten (g)	20
Mango* (stuk(s))	2
Kokosrasp (g)	20
Walnootstukjes (g)	20
Bio yoghurt Griekse stijl* (g)	1000
Zelf toevoegen	
Honing [of plantaardig alternatief]	naar smaak

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	482 /115
Vetten (g)	7
Waarvan verzadigd (g)	4
Koolhydraten (g)	8
Waarvan suikers (g)	5,6
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	3
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

Griekse yoghurt met blauwe bessen, appel en pompoenpitten

- Verwijder het klokhuis en snijd 1 appel in blokjes.
- Verdeel een ⅓ van de Griekse yoghurt over twee kommen.
- Garneer met de appel, de helft van de blauwe bessen en pompoenpitten.
- Voeg honing naar smaak toe.

2

Griekse yoghurt met mango, appel en geraspte kokos

- Schil 1 mango en snijd in blokjes. Schil 1 appel en snijd in blokjes.
- Verdeel een ⅓ van de Griekse yoghurt over twee kommen.
- Garneer met de mango, appel en geraspte kokos.
- Voeg honing naar smaak toe.

3

Griekse yoghurt met blauwe bessen, mango en walnoten

- Schil 1 mango en snijd in blokjes.
- Verdeel een ⅓ van de Griekse yoghurt over twee kommen.
- Garneer met de mango, de helft van de blauwe bessen en de walnoten.
- Voeg honing naar smaak toe.

Eet smakelijk!

Hartige ontbijtcrackers

met 3 variaties van toppings | 2 porties per dag

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

Kruidenroomkaas* (g)	100
Tuinkers* (g)	20
Avocado (stuk(s))	1
Ei* (stuk(s))	4
Achterham* (plakje(s))	8
Fresco spalmabile - roomkaas* (g)	100
Radijs* (bosje(s))	1
Crackers (stuk(s))	12
Zelf toevoegen	
Peper & zout	naar smaak

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	684 /164
Vetten (g)	12
Waarvan verzadigd (g)	4,2
Koolhydraten (g)	3
Waarvan suikers (g)	1,5
Vezels (g)	3
Eiwitten (g)	10
Zout (g)	0,6

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

Allergenen

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

1

Optie 1: Ham en kruidenroomkaas

- Verdeel vier crackers over twee borden.
- Besmeer de crackers met de kruidenroomkaas.
- Verdeel de helft van de ham over de crackers en garneer met de tuinkers.

2

Optie 2: Avocado en gekookt ei

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

Tip: *Je kunt de eieren ook vantevoren koken en in de koelkast bewaren. Pel de eieren in de ochtend om je crackers mee te beleggen.*

3

Optie 3: Roomkaas, ham en radijs

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

Eet smakelijk!

Scheur mij af!

Blueberry cheesecake-pancakes

met roomkaasvulling en warme bosbessensaus | 2 porties

Ontbijt

Totale tijd: 20 - 25 min.

Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

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

Ingrediënten

Ei* (stuk(s))	2
Biologische boeren karnemelk* (ml)	200
Fresco spalmabile - roomkaas* (g)	80
Tarwebloem (g)	150
Bakpoeder (g)	4
Blauwe bessen* (g)	125
Citroen* (stuk(s))	1
Zelf toevoegen	
Suiker (el)	2
Zonnebloemolie (el)	1

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2406 /575	611 /146
Vetten (g)	19	5
Waarvan verzadigd (g)	6,5	1,7
Koolhydraten (g)	79	20
Waarvan suikers (g)	19,5	5
Vezels (g)	6	1
Eiwitten (g)	24	6
Zout (g)	1,5	0,4

Allergenen

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

1

Voorbereiden

- Rasp de schil van de citroen met een fijne rasp. Pers de citroen uit boven een kleine kom. Kluts de eieren in een andere kom.
- Voeg de karnemelk en 1 el citroensap toe aan de eieren en klop luchtig met een garde.
- Weeg 150 g bloem af. Voeg de bloem, het bakpoeder en 1 el suiker toe aan een andere kom.
- Spatel het ei-karnemelkmengsel door het droge bloemmengsel.

2

Pancakes bakken

- Weeg 80 gram roomkaas af en voeg geleidelijk toe aan het beslag. Roer voorzichtig zodat de stukken roomkaas intact blijven.
- Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Schenk een soeplepel beslag per keer in de pan. Bak de pancakes ongeveer 2 minuten per kant. Voeg tussendoor eventueel meer olie toe als de pan te droog wordt. Haal de pancakes wanneer ze gaar zijn uit de pan en houd warm onder aluminiumfolie.

3

Serveren

- Voeg ondertussen de helft van de blauwe bessen, 4 el water en 1 el suiker toe aan een steelpan.
- Laat 4 - 5 minuten sudderen op middelhoog vuur, of tot er een stroperige saus ontstaat.
- Stapel de pancakes op een bord. Giet de blauwebessensaus erover.
- Garneer met de overige blauwe bessen en citroenrasp naar smaak.

Eet smakelijk!

Klassieke wentelteefjes

met blauwe bessen | 2 porties

Ontbijt

Totale tijd: 25 - 30 min.

Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Diep bord, koekenpan, garde

Ingrediënten

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

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

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

Allergenen

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

1

Voorbereiden

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

2

Wentelteefjes maken

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

3

Serveren

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

Eet smakelijk!

Scheur mij af!

Avocado toast met Midden-Oosterse twist

met feta, granaatappel en pistachenoten | 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.

Benodigdheden

Bakpla(a)t(en) met bakpapier, fijne rasp, 2x kleine kom

Ingrediënten

Volkoren ciabatta (stuk(s))	2
Avocado (stuk(s))	2
Feta* (g)	50
Granaatappel* (stuk(s))	1
Pistachenoten (g)	20
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	⅔
Citroen* (stuk(s))	1
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	1
Extra vierge olijfolie (el)	2
Peper & zout	naar smaak

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3347 /800	891 /213
Vetten (g)	55	15
Waarvan verzadigd (g)	13,3	3,5
Koolhydraten (g)	49	13
Waarvan suikers (g)	13,5	3,6
Vezels (g)	14	4
Eiwitten (g)	20	5
Zout (g)	1,7	0,5

Allergenen

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

1

Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd het broodje open en besprenkel de snijkanten met de olijfolie. Leg de broodjes op een bakplaat met bakpapier en rooster 6 - 8 minuten in de oven.
- Halveer de avocado en verwijder de pit en schil. Prak het vruchtvlees met een vork in een kleine kom.
- Rasp de schil van de citroen met een fijne rasp en pers de helft van de citroen uit. Snijd de andere helft van de citroen in 4 partjes.

2

Topping voorbereiden

- Voeg het citroensap en 2 tl Midden-Oosterse kruiden toe aan de avocado en meng goed. Breng goed op smaak met peper en zout.
- Rol de granaatappel al duwend over het aanrecht zodat je de pitjes hoort kraken. Snijd de granaatappel doormidden en haal de granaatappelpitjes uit de schil.
- Hak de pistachenoten grof.
- Meng in een kleine kom de citroenrasp met 2 el extra vierge olijfolie.

3

Serveren

- Verdeel de toasts over de borden en beleg met smashed avocado.
- Verkruimel de feta.
- Bestrooi de toasts met feta, granaatappelpitjes en pistachenoten.
- Besprenkel tot slot met de citroenolie en garneer met 1 citroenpartje.

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.

Benodigdheden

Bakpla(a)t(en) met bakpapier

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)	1210 /289
Vetten (g)	18
Waarvan verzadigd (g)	8,6
Koolhydraten (g)	21
Waarvan suikers (g)	3,6
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	10
Zout (g)	1,2

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!

Pokébowl met kip en avocado

met sesamzaad en komkommer | 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(men), pan met deksel, 2x kleine kom, koekenpan

Ingrediënten

Sushirijst (g)	150
Mini-komkommer* (stuk(s))	1
Wittekool en wortel* (g)	100
Avocado (stuk(s))	1
Kipfilet* (stuk(s))	2
Sojasaus (ml)	20
Sesamzaad (g)	10
Zelf toevoegen	
Wittewijnazijn (el)	2
Suiker (tl)	2
[Plantaardige] roomboter (el)	1
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	1
[Plantaardige] mayonaise (el)	1
Peper & zout	naar smaak
Water (ml)	350

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2979 /712	507 /121
Vetten (g)	30	5
Waarvan verzadigd (g)	8,8	1,5
Koolhydraten (g)	76	13
Waarvan suikers (g)	15,1	2,6
Vezels (g)	5	1
Eiwitten (g)	35	6
Zout (g)	1,9	0,3

Allergenen

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

1

Rijst koken

- Breng 350 ml water met een snufje zout aan de kook in een pan met deksel voor de rijst. Kook de rijst 12 - 15 minuten op laag vuur.
- Zet het vuur uit en houd afgedekt apart tot serveren.
- Meng in een kom 1 el wittewijnazijn met 1 tl suiker.
- Voeg de koolmix toe aan de kom, breng op smaak met peper en zout en meng goed. Zet apart tot gebruik en schep af en toe om.

2

Kip bakken

- Snijd de kip in blokjes en breng op smaak met peper en zout.
- Verhit de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de kip 4 - 5 minuten, of tot de kip gaar is. Breng op smaak met peper en zout.
- Meng in een kleine kom de honing met de helft van de sojasaus, voeg toe aan de kip en roer door zodat de kip gelijkmatig bedekt is. Laat 1 - 2 minuten karamelliseren en roer dan de helft van het sesamzaad erdoor.
- Haal de pan van het vuur.

3

Serveren

- Snijd de komkommer in blokjes. Halveer de avocado en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakjes.
- Meng in een kleine kom de mayonaise met de overige sojasaus.
- Voeg de overige wittewijnazijn en suiker toe aan de rijst en roer door met een vork.
- Verdeel de rijst over kommen. Leg de kip, komkommer, avocado en koolmix erbovenop. Besprenkel met de sojamayo en garneer met het overige sesamzaad.

Eet smakelijk!

Wraps met tonijn, mango en avocado

met koriander en bosui | 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

Grote kom, zeef

Ingrediënten

Tonijn in water (blik(ken))	1
Mango* (stuk(s))	1
Bosui* (bosje(s))	½
Verse koriander en munt* (g)	10
Little gem* (stuk(s))	2
Avocado (stuk(s))	1
Witte tortilla (stuk(s))	4
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] mayonaise (el)	2
Peper & zout	naar smaak

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2770 /662	592 /142
Vetten (g)	33	7
Waarvan verzadigd (g)	5,5	1,2
Koolhydraten (g)	64	14
Waarvan suikers (g)	19,2	4,1
Vezels (g)	9	2
Eiwitten (g)	24	5
Zout (g)	1,7	0,4

Allergenen

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

1

Voorbereiden

- Snijd de koriander en munt grof.
- Halveer de avocado en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakjes.
- Verwijder de harde kern van de little gem en trek de bladeren los van elkaar.
- Giet de tonijn af.

2

Tonijnsalade maken

- Snijd de bosui in dunne ringen.
- Schil de mango en snijd het vruchtvlees in reepjes.
- Voeg de tonijn toe aan een grote kom.
- Voeg de mayonaise, de bosui, koriander en munt toe en meng goed door. Breng op smaak met peper en zout.

3

Serveren

- Leg 2 - 3 little gemblaadjes in het midden van elke tortilla.
- Verdeel de tonijnsalade, mango en avocado over de tortilla's.
- Rol de tortilla's op en snijd voor het serveren doormidden.

Eet smakelijk!

Scheur mij af!

Banh mi-stijl broodje kip

met sriracha-mayo en koolsla | 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(men), koekenpan

Ingrediënten

Witte demi-baguette (stuk(s))	2
Verse koriander* (g)	10
Sriracha-mayo* (g)	50
Gesneden rodekool* (g)	150
Pulled chicken* (g)	200
Zelf toevoegen	
[Zoutarme] sojasaus (tl)	1
Wittewijnazijn (tl)	1
Zonnebloemolie (el)	½

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2611 /624	761 /182
Vetten (g)	24	7
Waarvan verzadigd (g)	4,3	1,3
Koolhydraten (g)	70	20
Waarvan suikers (g)	4,9	1,4
Vezels (g)	8	2
Eiwitten (g)	31	9
Zout (g)	3	0,9

Allergenen

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

1

Kip bakken

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Bak het brood 5 - 6 minuten in de oven.
- Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Voeg de pulled chicken toe en bak 5 - 6 minuten.

2

Koolsla maken

- Snijd de koriander fijn.
- Meng in een kom de kool, de koriander, wittewijnazijn en sojasaus.

3

Serveren

- Snijd het brood open en besmeer met de sriracha-mayo.
- Beleg met de salade en de kip en serveer.

Eet smakelijk!

Avocadotoast met serranoham 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.

Benodigdheden

Bakpla(a)t(en) met bakpapier, kleine kom

Ingrediënten

Avocado (stuk(s))	1
Serranoham* (g)	80
Pruimtomaat (stuk(s))	2
Burrata* (bol(len))	1
Witte demi-baguette (stuk(s))	2
Vers basilicum* (g)	10
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)	2690 /643	731 /175
Vetten (g)	25	7
Waarvan verzadigd (g)	9,8	2,7
Koolhydraten (g)	71	19
Waarvan suikers (g)	4,9	1,3
Vezels (g)	8	2
Eiwitten (g)	32	9
Zout (g)	3,6	1

Allergenen

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

1

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.*

2

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.

3

Serveren

- Scheur de burrata in kleine stukken.
- Verdeel de toast over de borden. Verdeel de serranoham en de tomatensalsa erover. Leg de avocadoplakjes en de burrata erbovenop.
- Breng flink op smaak met peper en zout.

Eet smakelijk!

Scheur mij af!

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(men), 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	
[Plantaardige] 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)	2406 /575	679 /162
Vetten (g)	27	8
Waarvan verzadigd (g)	2,9	0,8
Koolhydraten (g)	59	17
Waarvan suikers (g)	12,8	3,6
Vezels (g)	5	1
Eiwitten (g)	21	6
Zout (g)	1,9	0,5

Allergenen

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

1

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.

2

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.

3

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!

Lunchbox met avocado-kipwraps

met snackgroenten, dip, verse sinaasappels en amandelen | 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

Plasticfolie, koekenpan

Ingrediënten

Witte tortilla (stuk(s))	4
Avocado (stuk(s))	1
Mini-komkommer* (stuk(s))	1
Komkommer* (stuk(s))	1
Feta* (g)	100
Rucola en veldsla* (g)	40
BBQ-rub (zakje(s))	1
Hummus* (g)	160
Gezouten amandelen (g)	40
Rode cherrytomaten (g)	125
Sinaasappel* (stuk(s))	2
Kippendijreepjes* (g)	100
Zelf toevoegen	
Zonnebloemolie (tl)	1
Peper & zout	naar smaak

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4310 /1030	575 /137
Vetten (g)	63	8
Waarvan verzadigd (g)	17	2,3
Koolhydraten (g)	73	10
Waarvan suikers (g)	19,2	2,6
Vezels (g)	12	2
Eiwitten (g)	37	5
Zout (g)	3,3	0,4

Allergenen

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

1

Voorbereiden

- Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op middelmatig vuur.
- Bak de kippendijreepjes en BBQ-rub (let op: pittig! Gebruik naar smaak) 4 - 6 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Halveer de mini-komkommer in de lengte en snijd vervolgens in staafjes.

2

Wraps maken

- Halveer de avocado en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakken.
- Verkruimel de feta.
- Beleg de tortilla's met de kip, avocado, feta, mini-komkommer en sla.
- Rol de tortilla's op en voeg 2 wraps toe aan de lunchtrommel (zie Tip).

Tip: *Wikkel de andere 2 tortilla's in plasticfolie en bewaar in de koelkast voor de volgende dag!*

3

Serveren

- Snijd de komkommer doormidden en vervolgens in reepjes.
- Pel de sinaasappel en haal de partjes van elkaar.
- Voeg de sinaasappelpartjes en amandelen toe aan de lunchtrommel met de wraps.
- Voeg de helft van de cherrytomaten en komkommer toe aan de lunchtrommel. Eet als snack met de hummus (zie Tip).

Tip: *Je kunt ook 2 lunchtrommels in één keer maken, zo ben je meteen klaar voor de volgende dag!*

Eet smakelijk!

Scheur mij af!