



Havermoutkoekjes met dadels en pindakaas

Bakken

Totale tijd: 90 min. - 10 min. bereiden • 80 min. in de koelkast/oven



Ei



Haverdeegmix



Gemalen kaneel



Dadelstukjes



Pindakaas

Voorraadkast items

Roomboter



1. Voorbereiden

- Haal de roomboter uit de koelkast, weeg af en snijd in blokjes. Laat de roomboter op kamertemperatuur komen.
- Kluts het **ei** in een kleine kom.
- Meng in een grote kom de **haverdeegmix** met de **kaneel** en **dadelstukjes**.



2. Deeg maken

- Kneed met je handen de roomboter, de **pindakaas** en het geklutste **ei** door de mix, tot er een homogene massa ontstaat (zie Tip).
- 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.

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



3. Koekjes vormen

- Verwarm de oven voor op 160 graden.
- Haal het folie van het deeg en snijd in plakken van 1½ cm dik.
- Leg de plakken deeg in rijen op een met bakplaat met bakpapier. Zorg dat er voldoende ruimte tussen de koekjes is: begin elke volgende rij steeds iets lager zodat de koekjes om en om liggen.



4. Bakken

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

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kleine kom, plasticfolie, grote kom

Ingrediënten

	+/- 20 stuks
Ei* (stuk(s)) 8)	1
Haverdeegmix (g) 7) 13) 15) 17) 61) 62) 67) 70)	400
Gemalen kaneel (g)	3
Dadelstukjes (g) 60) 61) 62)	50
Pindakaas (kuipje(s)) 1) 61)	2
Zelf toevoegen	
Roomboter (g)	70

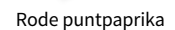
* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per stuk
Energie (kJ/kcal)	513 / 123
Vetten (g)	4
Waarvan verzadigd (g)	2,2
Koolhydraten (g)	18
Waarvan suikers (g)	9,7
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	2
Zout (g)	0,1

Allergenen:

1) Pinda's **7)** Melk/Lactose **8)** Ei **13)** Gluten **15)** Tarwe **17)** Haver
Kan sporen bevatten van: 60) Pinda's **61)** Noten **62)** Sesamzaad
67) Ei **70)** Soja



Een geslaagde barbecue vraagt om gloeiend hete kooltjes én timing. Let op de kooktijden en leg groenten langs de rand van het rooster zodat ze niet verbranden.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, 2x kleine kom, saladekom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	4p
Pofaardappel (stuk(s))	2
Roomboter* (g) 7)	250
Verse bladpeterselie en bieslook* (g)	20
Maiskolf* (stuk(s))	4
Biologische demi-baguette (stuk(s)) 13) 15) 16) 18) 61) 62) 66) 70) 71) 72)	4
Grote gemarineerde garnalen* (g) 5)	300
Kipfilet met tuinkruiden* (stuk(s))	4
Varkensboerenworst* (stuk(s))	4
Wittekool en wortel* (g)	200
Mayonaise* (g) 8) 9)	75
Smokey tomatenketchup* (g)	60
Biologische zure room* (g) 7)	100
Knoflookteen (stuk(s))	1
Spies (stuk(s))	8
Runderspies* (stuk(s)) 11)	4
Rode ui (stuk(s))	1
Courgette* (stuk(s))	1
Olijfolie met citroen (ml)	8
Rode puntpaprika* (stuk(s))	1
Zelf toevoegen	
Mosterd (tl)	2
Wittewijnazijn (tl)	4
Peper & zout	naar smaak
* in de koelkast bewaren	

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	7384 /1765	732 /175
Vetten (g)	109	11
Waarvan verzadigd (g)	47,5	4,7
Koolhydraten (g)	106	11
Waarvan suikers (g)	25,6	2,5
Vezels (g)	13	1
Eiwitten (g)	83	8
Zout (g)	5,6	0,6

Allergenen

5) Schaaldieren 7) Melk/Lactose 8) Ei 9) Mosterd 11) Soja 13) Gluten 15) Tarwe 16) Gerst 18) Rogge
Kan sporen bevatten van: 61) Noten 62) Sesamzaad 66) Melk/Lactose 70) Soja 71) Lupine 72) Gluten



1. Aardappel poffen

- Was de **aardappel** en laat de schil zitten. Halveer de **aardappel**.
- Scheur per persoon een vel aluminium van 30 bij 30 cm en leg er een halve **pofaardappel** op.
- Besprenkel met ½ el olijfolie per persoon, peper en zout. Vouw het folie dicht, pof de **aardappelen** in 50 - 55 minuten op de BBQ en keer regelmatig (zie Tip).
- Vouw het folie open en snijd de bovenkant van de **pofaardappel** in. Doe er 1 el kruidenboter op die je in stap 3 maakt.

Tip: Je kunt met een vork in de aardappel prikken om te testen of hij gaar is. Gaat dit gemakkelijk? Dan is de gepofte aardappel klaar. Is de schil van de aardappel zwart geworden? Dat geeft niet! De schil verbrandt snel en hoef je niet op te eten.



3. Bijgerechten maken

- Verwarm de oven voor op 180 graden. Bak de **demi-baguette** 5 - 6 minuten in de oven.
- Snijd de **bieslook** en **bladpeterselie** fijn en meng in een kleine kom ¾ van de verse kruiden met de overige **roomboter**, peper en zout. Bewaar wat van deze kruidenboter voor de **pofaardappel** in stap 1.
- Meng in een saladekom per persoon: 1 tl mosterd, 1 el **mayonaise** en 1 tl wittewijnazijn tot een dressing. Breng op smaak met peper en zout. Meng de dressing met de **kool-peenmix**.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn. Meng in een kleine kom de **zure room** met de **knoflook** en de overige verse kruiden, peper en zout.
- Meng in een kleine kom de **mayonaise** en de **smokey tomatenketchup**.



2. Maiskolf bereiden

- Leg de **maiskolf** op een stuk aluminiumfolie van 30 bij 30 cm per persoon (zie Tip).
- Verdeel 1 el **roomboter** per persoon in klontjes over de **maiskolf** en breng op smaak met peper en zout.
- Vouw het aluminiumfolie dicht zodat er geen lucht bij kan komen. Bak de **maiskolven** 20 - 25 minuten op de BBQ en keer regelmatig. Let op: maak de pakketjes voorzichtig open want er kan hete stoom uit komen!
- Snijd de **courgette** en **paprika** in de lengte in kwarten en vervolgens in blokjes van 2 bij 2 cm. Snijd de **rode ui** in kwarten.

Tip: Zitten er nog bladeren en draden rond de maiskolf? Haal deze er dan eerst af.



4. BBQ-en

- Leg de **worsten** op de BBQ, bak 10 - 12 minuten en keer regelmatig om. Het vlees is gaar als de **worst** vanbinnen niet meer roze is.
- Rijg de groenten om en om aan de **spies**. Bak de groentespies 15 - 20 minuten op de BBQ en keer regelmatig om. Besprenkel met de **olijfolie met citroen**.
- Bak de **runderspies** op de BBQ in 4 - 6 minuten rondom bruin en laat 2 minuten aan de zijkant van de BBQ rusten. Het **vlees** mag nog rood vanbinnen zijn.
- Grill de **kipfilet** op de BBQ 4 - 5 minuten per kant. Het **vlees** is gaar de binnenkant niet meer roze is. Rijg de **garnalen** aan een **spies**, leg op de BBQ en bak 2 - 3 minuten per kant tot ze mooi roze zijn.
- Serveer de **demi-baguette** en de sausjes bij het **vlees**.

Eet smakelijk!

Benodigdheden

Serveerschaal, saladekom

Uit jouw keukenkastje

Peper en zout

Ingrediënten voor 2 personen

	2p
Rucola en veldsla* (g)	90
Buffelmozzarella* (bol(len)) 7)	1
Vleestomaat (stuk(s))	1
Vers basilicum* (g)	10
Crema di balsamico (g) 14)	8
Olijfolie met balsamico (ml) 14)	8
Pesto-vinaigrette* (zakje(s)) 7)	1
Zelf toevoegen	
Peper & zout	naar smaak
* in de koelkast bewaren	

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1108 / 265	553 / 132
Vetten (g)	21	10
Waarvan verzadigd (g)	9,7	4,9
Koolhydraten (g)	7	3
Waarvan suikers (g)	4,3	2,2
Vezels (g)	2	1
Eiwitten (g)	12	6
Zout (g)	0,6	0,3

Allergenen

7) Melk/Lactose 14) Zwaveldioxide en sulfiet

Salade met vleestomaat, buffelmozzarella en basilicum met rucola, veldsla en pesto-vinaigrette

Snelle recepten Totale tijd: 10 min.



1. Voorbereiden

Snijd de **vleestomaat** in dunne plakken. Snijd het **basilicum** in fijne reepjes.

2. Salade aanmaken

Meng in een saladekom de **olijfolie met balsamico** en de **pesto-vinaigrette** met de **slamix**. Breng goed op smaak met peper en zout.

3. Serveren

Verdeel de salade over een serveerschaal. Leg de **tomatenplakken** erop en verdeel het **basilicum** erover. Scheur de **buffelmozzarella** in grove stukken en leg op de salade. Besprenkel met de **crema di balsamico**.

Eet smakelijk!



Rucola en veldsla



Buffelmozzarella



Vleestomaat



Vers basilicum



Crema di balsamico



Olijfolie met balsamico



Pesto-vinaigrette

Elke maaltijd lekker en snel

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd: met onze snelle recepten voor 2 personen zet je in 5 tot 15 minuten iets lekkers op tafel. Dat is lekker makkelijk!

American pancakes
met mascarpone
met frambozensaus
en honing



Mango-frambozen smoothie
met kokosmelk
met chiazaad



Eggs royale
eieren op briochebrood
met gerookte zalm
met hollandaisesaus



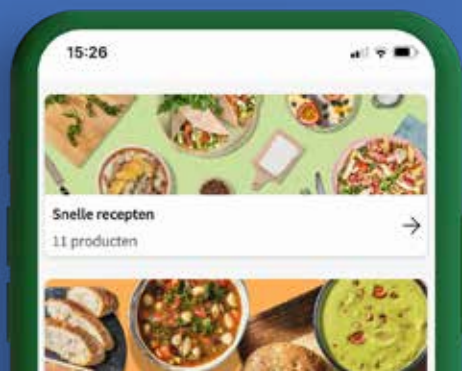
Wrap
met kipfiletreepjes,
avocadodip en feta
met komkommer



Scan mij

Ontdek welke snelle recepten komende week op het menu staan!

Ga naar je account en voeg na het kiezen van je weekmenu nog meer lekkers toe.



Turks broodje
met kipgyros en tzatziki
met feta en tomaat



Gegrilde groenten met kruidenolie

met courgette, aubergine en rode puntpaprika

Benodigdheden

Kleine kom, bakplaat met bakpapier, grote kom

Uit jouw keukenkastje

Olijfolie, peper en zout, zwarte balsamicoazijn

Ingrediënten voor 2 personen

	2p
Rode puntpaprika* (stuk(s))	1
Aubergine* (stuk(s))	1
Courgette* (stuk(s))	1
Krulpeterselie en oregano* (g)	10
Knoflookpuree (g)	15
Olijfolie met citroen (ml)	16

Zelf toevoegen

Olijfolie (el)	1
Zwarte balsamicoazijn (tl)	2
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	833 / 199	274 / 65
Vetten (g)	13	4
Waarvan verzadigd (g)	1,9	0,6
Koolhydraten (g)	14	4
Waarvan suikers (g)	11,9	3,9
Vezels (g)	4	1
Eiwitten (g)	4	1
Zout (g)	0,6	0,2

Allergenen

-

Snelle recepten Totale tijd: 20 min.



1. Snijden

Verwarm de oven voor op 220 graden. Snijd de **aubergine** en **courgette** in de lengte in plakken van ongeveer 2 cm dik. Verwijder de zaadlijsten van de **rode puntpaprika** en snijd de **paprika** vervolgens in de lengte in repen.

2. Roosteren

Meng in een grote kom 1 el olijfolie met wat peper en zout. Voeg alle groenten toe aan de kom en meng goed met het oliemengsel. Leg de groenten op een bakplaat met bakpapier en rooster ze 10 - 15 minuten in de oven.

3. Kruidenolie

Snijd de **krulpeterselie** en **oregano** zeer fijn en voeg toe aan een kleine kom. Meng de kruiden in de kom met de **olijfolie met citroen**, 2 tl zwarte balsamicoazijn en de **knoflookpuree**. Breng op smaak met peper en zout.

4. Serveren

Leg de groenten op een serveerschaal. Verdeel de kruidenolie erover.

Eet smakelijk!



Rode puntpaprika



Aubergine



Courgette



Krulpeterselie en oregano



Knoflookpuree



Olijfolie met citroen

Elke maaltijd lekker en snel

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd: met onze snelle recepten voor 2 personen zet je in 5 tot 15 minuten iets lekkers op tafel. Dat is lekker makkelijk!

American pancakes met mascarpone met frambozensaus en honing



Mango-frambozen smoothie met kokosmelk met chiazaad



Eggs royale eieren op briochebrood met gerookte zalm met hollandaisesaus



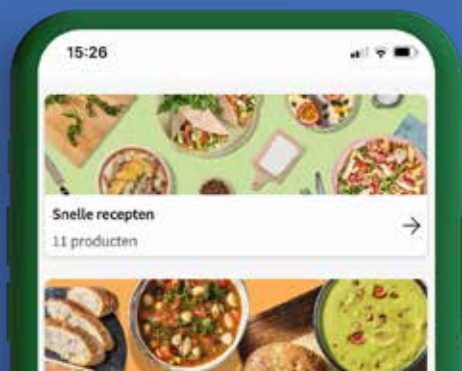
Wrap met kipfiletreepjes, avocadodip en feta met komkommer



Scan mij

Ontdek welke snelle recepten komende week op het menu staan!

Ga naar je account en voeg na het kiezen van je weekmenu nog meer lekkers toe.



Turks broodje met kipgyros en tzatziki met feta en tomaat



Benodigdheden

Serveerschaal, saladekom, koekenpan

Uit jouw keukenkastje

Mosterd, wittewijnazijn, peper en zout

Ingrediënten voor 2 personen

	2p
Radicchio en ijsbergsla* (g)	100
Tomaat (stuk(s))	1
Geraspte oude kaas* (g) 7)	50
Biologische volle yoghurt* (g) 7)	25
Mayonaise* (g) 8) 9)	25
Mini-komkommer* (stuk(s))	1
Pompoenpitten (g) 60) 61) 62)	20
Zelf toevoegen	
Mosterd (tl)	2
Wittewijnazijn (tl)	2
Peper & zout	naar smaak
* in de koelkast bewaren	

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1195 / 286	537 / 129
Vetten (g)	25	11
Waarvan verzadigd (g)	8,2	3,7
Koolhydraten (g)	4	2
Waarvan suikers (g)	3,5	1,6
Vezels (g)	2	1
Eiwitten (g)	12	5
Zout (g)	0,9	0,4

Allergenen

7) Melk/Lactose 8) Ei 9) Mosterd

Kan sporen bevatten van: 60) Pinda's 61) Noten
62) Sesamzaad

Hollandse salade met oude kaas en yoghurt

met komkommer en tomaat

Snelle recepten Totale tijd: 10 min.



1. Voorbereiden

Snijd de **komkommer** en **tomaat** in kleine blokjes.

2. Poffen

Verhit een koekenpan, zonder olie, op hoog vuur en rooster de **pompoenpitten** tot ze beginnen te poffen. Haal uit de pan en bewaar apart.

3. Salade aanmaken

Meng in een saladekom de **mayonaise**, **yoghurt**, 2 tl mosterd en 2 tl wittewijnazijn. Voeg de **slamix**, **tomaat**, **komkommer** en **oude kaas** toe en meng goed door elkaar. Breng goed op smaak met peper en zout.

4. Serveren

Verdeel de salade over een serveerschaal. Garneer met de **pompoenpitten**.

Eet smakelijk!



Radicchio en ijsbergsla



Tomaat



Geraspte oude kaas



Biologische volle yoghurt



Mayonaise



Mini-komkommer



Pompoenpitten

Elke maaltijd lekker en snel

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd: met onze snelle recepten voor 2 personen zet je in 5 tot 15 minuten iets lekkers op tafel. Dat is lekker makkelijk!

American pancakes met mascarpone met frambozensaus en honing



Mango-frambozen smoothie met kokosmelk met chiazaad



Eggs royale eieren op briochebrood met gerookte zalm met hollandaisesaus



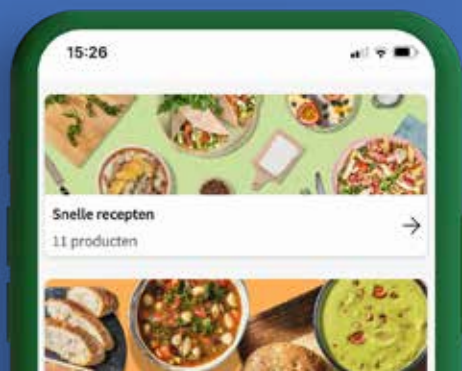
Wrap met kipfiletreepjes, avocadodip en feta met komkommer



Scan mij

Ontdek welke snelle recepten komende week op het menu staan!

Ga naar je account en voeg na het kiezen van je weekmenu nog meer lekkers toe.



Turks broodje met kipgyros en tzatziki met feta en tomaat



Spek-kaas pannenkoek met gruyère met ontbijtspek en poedersuiker

Benodigdheden

Garde, koekenpan, kom

Uit jouw keukenkastje

Zonnebloemolie, zout

Ingrediënten voor 2 personen

	2p
Tarwebloem (g) 13 15	100
Ei* (stuk(s)) 8	1
Biologische halfvolle melk* (ml) 7	125
Geraspte gruyère* (g) 7	75
Ontbijtspek* (g)	75
Poedersuiker (g)	25

Zelf toevoegen

Zonnebloemolie (el)	1
Zout (tl)	1

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2587 / 618	1115 / 266
Vetten (g)	33	14
Waarvan verzadigd (g)	14,3	6,2
Koolhydraten (g)	52	22
Waarvan suikers (g)	16,2	7,0
Vezels (g)	2	1
Eiwitten (g)	28	12
Zout (g)	4,6	2,0

Allergenen

7 Melk/Lactose **8** Ei **13** Gluten **15** Tarwe

Snelle recepten Totale tijd: 15 min.



1. Beslag maken

Weeg de **bloem** af. Voeg de **bloem**, de **melk**, ½ el **poedersuiker**, een snufje zout en een **ei** toe aan een kom. Klop met een garde tot een glad beslag (zie Tip).

Tip: Je houdt eieren, bloem, poedersuiker en melk over. Van deze ingrediënten kan je de volgende dag een naturel pannenkoek maken!

2. Bakken

Haal de plakjes **ontbijtspek** los van elkaar. Verhit een koekenpan, zonder olie, op middelhoog vuur en bak het **ontbijtspek** in 3 - 4 minuten knapperig. Haal uit de pan en bewaar apart.

3. Pannenkoeken bakken

Verhit ½ el zonnebloemolie in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de helft van het **ontbijtspek** toe. Schenk een soeplepel beslag in de pan (let op: je bakt één pannenkoek per persoon). Strooi na ongeveer 1 minuut, zodra de onderkant begint te kleuren, de helft van de **gruyère** over de bovenkant. Laat nog 1 minuut garen en draai de pannenkoek om. Bak nog 1 - 2 minuten, of totdat de pannenkoek helemaal gaar is. Bak op dezelfde manier nog een pannenkoek.

4. Serveren

Serveer de pannenkoeken op grote borden en bestrooi met de **poedersuiker** (zie Tip). Heb je stroop of ahoornsiroop in huis? Voeg dit naar smaak toe aan de pannenkoeken.

Tip: Strooi deze direct op de pannenkoek, maar houd er een fijne zeef onder om de suiker beter te verdelen.

Eet smakelijk!



Tarwebloem



Ei



Biologische halfvolle melk



Geraspte gruyère



Ontbijtspek



Poedersuiker

Elke maaltijd lekker en snel

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd: met onze snelle recepten voor 2 personen zet je in 5 tot 15 minuten iets lekkers op tafel. Dat is lekker makkelijk!

American pancakes met mascarpone met frambozensaus en honing



Mango-frambozen smoothie met kokosmelk met chiazaad



Eggs royale eieren op briochebrood met gerookte zalm met hollandaisesaus



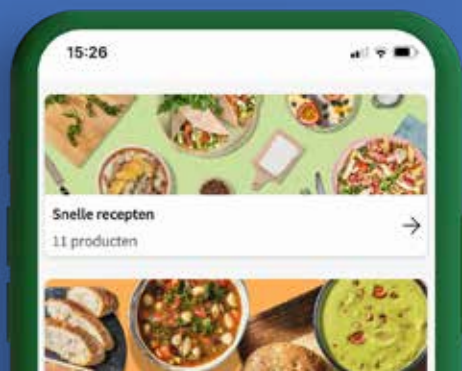
Wrap met kipfiletreepjes, avocadodip en feta met komkommer



Scan mij

Ontdek welke snelle recepten komende week op het menu staan!

Ga naar je account en voeg na het kiezen van je weekmenu nog meer lekkers toe.



Turks broodje met kipgyros en tzatziki met feta en tomaat



Smashed avocado toast met ei en cherrytomaten

met verse kruiden, limoen en feta

Benodigdheden

Grote pan, steelpan met deksel, bakplaat met bakpapier, schuimspaan, kom

Uit jouw keukenkastje

Olijfolie, wittewijnazijn, peper en zout

Ingrediënten voor 2 personen

	2p
Avocado (stuk(s))	2
Woutkorn demi-baguette (stuk(s)) 13) 15) 16) 18) 61) 62) 66) 70) 71) 72)	2
Ei* (stuk(s)) 8)	4
Limoen (stuk(s))	1
Rode cherrytomaten (g)	125
Knoflookteen (stuk(s))	1
Feta* (g) 7)	50
Verse bladpeterselie en koriander* (g)	10
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	1
Wittewijnazijn (el)	4
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3720 / 889	759 / 181
Vetten (g)	57	12
Waarvan verzadigd (g)	10,8	2,2
Koolhydraten (g)	54	11
Waarvan suikers (g)	9,5	1,9
Vezels (g)	12	2
Eiwitten (g)	32	7
Zout (g)	2,4	0,5

Allergenen

7) Melk/Lactose 8) Ei 13) Gluten 15) Tarwe 16) Gerst 18) Rogge

Kan sporen bevatten van: 61) Noten 62) Sesamzaad 66) Melk/Lactose 70) Soja 71) Lupine 72) Gluten

Snelle recepten Totale tijd: 15 min.



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220 graden. Halveer de **baguette** door de lengte en besmeer de snijkanten met de olijfolie. Leg de **baguette** op een bakplaat met bakpapier en rooster 5 - 7 minuten in de oven (zie Tip). Halveer de **avocado** en verwijder de pit en schil. Prak het vruchtvlees in een kleine kom fijn. Pers de helft van **limoen** eroverheen. Breng op smaak met peper en zout en meng. Snijd de andere helft van de **limoen** in partjes.

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

2. Eieren koken

Ben deze stap vind je een makkelijke bereiding van de eieren. Lijkt het je leuk om de eieren te pocheren? Volg dan de bereidingswijze in de volgende stap. Zorg dat de **eieren** net onder water staan in een steelpan met deksel. Breng het water aan de kook en kook de **eieren**, afgedekt, in 6 - 8 minuten hard (zie Tip). Pel de **eieren** en snijd ze doormidden. Ga verder met stap 4.

Tip: Kook de eieren 6 minuten voor een zachtgekookt ei. Wil je een hardgekookt ei? Kook dan 10 minuten.

3. 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 in de pan ontstaat. Laat de **eieren** voorzichtig één voor één 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 op een bord met keukenpapier.

Tip: Het eigeel blijft op deze manier vloeibaar. Heb je liever een iets steviger eigeel? Kook dan 1 minuut langer.

4. Serveren

Verdeel de toast over de borden. Pel de **knoflook**, snijd doormidden en wrijf de toast in met een beetje **knoflook** (zie Tip). Verdeel het avocadomengsel over de toast. Halveer de **cherrytomaten** en verdeel over de toast met **avocado**. Verkruimel de **feta** en snijd de **bladpeterselie** en **koriander** fijn. Verdeel de **feta** en verse kruiden over de toast.

Tip: Geen liefhebber van rauwe knoflook? Laat dit dan achterwege.

Eet smakelijk!



Avocado



Woutkorn demi-baguette



Ei



Limoen



Rode cherrytomaten



Knoflookteen



Feta



Verse bladpeterselie en koriander

Elke maaltijd lekker en snel

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd: met onze snelle recepten voor 2 personen zet je in 5 tot 15 minuten iets lekkers op tafel. Dat is lekker makkelijk!

American pancakes met mascarpone met frambozensaus en honing



Mango-frambozen smoothie met kokosmelk met chiazaad



Eggs royale eieren op briochebrood met gerookte zalm met hollandaisesaus



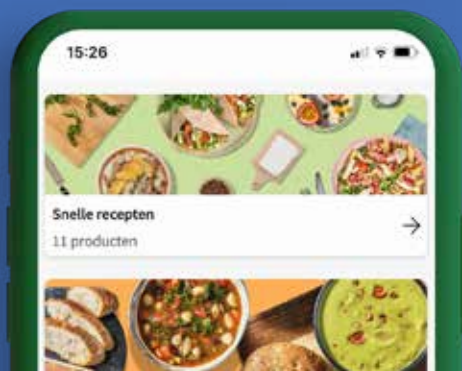
Wrap met kipfiletreepjes, avocadodip en feta met komkommer



Scan mij

Ontdek welke snelle recepten komende week op het menu staan!

Ga naar je account en voeg na het kiezen van je weekmenu nog meer lekkers toe.



Turks broodje met kipgyros en tzatziki met feta en tomaat



Benodigdheden

Garde, koekenpan, 2x diep bord

Uit jouw keukenkastje

Suiker, zout, zonnebloemolie, honing

Ingrediënten voor 2 personen

	2p
Banaan (stuk(s))	4
Briochebroodje (stuk(s)) 7) 13) 15) 61) 62) 67) 70) 71) 72)	2
Mascarpone* (g) 7)	60
Ei* (stuk(s)) 8)	2
Chocoladevlokken (g) 11) 66)	30
Pindakaas (kuipje(s)) 1) 61)	2
Biologische halfvolle melk* (ml) 7)	250
Zelf toevoegen	
Suiker (el)	2
Zout (tl)	1
Zonnebloemolie (el)	½
Honing (el)	1

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3878 / 927	667 / 159
Vetten (g)	40	7
Waarvan verzadigd (g)	17,6	3,0
Koolhydraten (g)	114	20
Waarvan suikers (g)	76,8	13,2
Vezels (g)	7	1
Eiwitten (g)	25	4
Zout (g)	3,4	0,6

Allergenen

1) Pinda's 7) Melk/Lactose 8) Ei 11) Soja 13) Gluten 15) Tarwe

Kan sporen bevatten van: 61) Noten 62) Sesamzaad 66) Melk/Lactose 67) Ei 70) Soja 71) Lupine 72) Gluten

Wentelteefjes van brioche met banaan en chocolade met mascarpone en pindakaas

Snelle recepten Totale tijd: 15 min.



1. Snijden

Snijdt het **bricohebroodje** in plakken van 2 cm dik. Pel de **banaan** en snijdt de **banaan** in plakjes.

2. Meng

Voeg de suiker toe aan een diep bord. Klop in een ander diep bord de **melk**, het **ei** en een snufje zout met een garde.

3. Wentelen en bakken

Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Wentel ondertussen de **bricoheplakken** door het eimengsel en vervolgens door de suiker. Let op: laat de plakken niet liggen in het eimengsel, als het brood te nat is worden de wentelteefjes niet krokant. Leg de **bricoheplakken** in de pan en bak ongeveer 4 minuten per kant, of tot ze stevig beginnen te worden (zie Tip).

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

4. Serveren

Verdeel de wentelteefjes over de borden. Serveer met de **mascarpone** en garneer met de **banaan**, **chocoladevlokken** en **pindakaas**. Besprenkel met de honing.

Eet smakelijk!



Banaan



Briochebroodje



Mascarpone



Ei



Chocoladevlokken



Pindakaas



Biologische halfvolle melk

Elke maaltijd lekker en snel

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd: met onze snelle recepten voor 2 personen zet je in 5 tot 15 minuten iets lekkers op tafel. Dat is lekker makkelijk!

American pancakes
met mascarpone
met frambozensaus
en honing



Mango-frambozen smoothie
met kokosmelk
met chiazaad



Eggs royale
eieren op briochebrood
met gerookte zalm
met hollandaisesaus



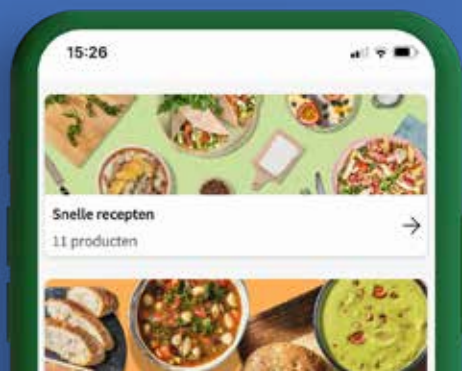
Wrap
met kipfiletreepjes,
avocadodip en feta
met komkommer



Scan mij

Ontdek welke snelle recepten komende week op het menu staan!

Ga naar je account en voeg na het kiezen van je weekmenu nog meer lekkers toe.



Turks broodje
met kipgyros en tzatziki
met feta en tomaat



Benodigdheden

Hoge kom, staafmixer

Uit jouw keukenkastje

Honing, zout

Ingrediënten voor 2 personen

	2p
Avocado (stuk(s))	1
Biologische halfvolle melk* (ml) 7)	500
Banaan (stuk(s))	4
Spinazie* (g)	70
Perssinaasappel* (stuk(s))	2
Verse munt* (g) 69)	10

Zelf toevoegen

Honing (tl)	2
Zout (tl)	1

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2498 / 597	321 / 77
Vetten (g)	20	3
Waarvan verzadigd (g)	4,4	0,6
Koolhydraten (g)	82	11
Waarvan suikers (g)	69,6	9,0
Vezels (g)	11	1
Eiwitten (g)	15	2
Zout (g)	2,8	0,4

Allergenen

7) Melk/Lactose

Kan sporen bevatten van: 69) Selderij

Triple groene smoothie met spinazie, avocado en munt met banaan en sinaasappel

Snelle recepten Totale tijd: 10 min.



1. Fruit snijden

Schil de **sinaasappel** en snijd het vruchtvlees in kleine stukken. Pel de **banaan** en snijd de **banaan** in plakjes.

2. Snijden

Halveer de **avocado** en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakken. Ris de blaadjes van de takjes **ment**.

3. Mixen

Mix de **melk** met de **ment**, **avocado**, het fruit en de **spinazie** in een blender, of in een hoge kom met een staafmixer, tot een dikke smoothie. Breng op smaak met de honing en een snufje zout. Voeg eventueel wat water of een scheutje **melk** toe om de smoothie te verdunnen.

4. Serveren

Verdeel de smoothie over de glazen.

Eet smakelijk!



Avocado



Biologische halfvolle melk



Banaan



Spinazie



Perssinaasappel



Verse munt

Elke maaltijd lekker en snel

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd: met onze snelle recepten voor 2 personen zet je in 5 tot 15 minuten iets lekkers op tafel. Dat is lekker makkelijk!

American pancakes met mascarpone met frambozensaus en honing



Mango-frambozen smoothie met kokosmelk met chiazaad



Eggs royale eieren op briochebrood met gerookte zalm met hollandaisesaus



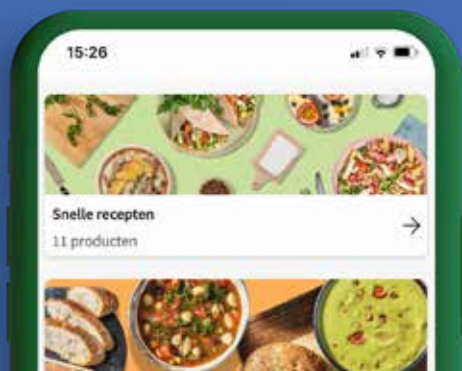
Wrap met kipfiletreepjes, avocadodip en feta met komkommer



Scan mij

Ontdek welke snelle recepten komende week op het menu staan!

Ga naar je account en voeg na het kiezen van je weekmenu nog meer lekkers toe.



Turks broodje met kipgyros en tzatziki met feta en tomaat



Continental breakfast in 10 minuten

met kaiserbroodjes, roerei, ham, yoghurt en sinaasappelsap

Benodigdheden

Koekenpan, kom

Uit jouw keukenkastje

Halfvolle melk, olijfolie, peper en zout

Ingrediënten voor 2 personen

	2p
Kaiserbroodje met maanzaad (stuk(s))	4
7) 11) 13) 15) 16) 18) 61) 62) 67) 71) 72)	
Ei* (stuk(s))	4
Gesneden achterham* (plak(ken))	4
Peer* (stuk(s))	1
Biologische halfvolle yoghurt* (g) 7)	200
Muesli (g) 13) 14) 15) 16) 17) 22) 23) 24) 25) 60) 61) 62)	50
Perssinaasappel* (stuk(s))	6
Zelf toevoegen	
Halfvolle melk	scheutje
Olijfolie (el)	½
Peper & zout	naar smaak
* in de koelkast bewaren	

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3854 / 921	427 / 102
Vetten (g)	28	3
Waarvan verzadigd (g)	6,8	0,8
Koolhydraten (g)	117	13
Waarvan suikers (g)	60,1	6,7
Vezels (g)	16	2
Eiwitten (g)	39	4
Zout (g)	2,2	0,2

Allergenen

7) Melk/Lactose 8) Ei 11) Soja 13) Gluten
 14) Zwaveldioxide en sulfiet 15) Tarwe 16) Gerst
 17) Haver 18) Rogge 22) Amandelnoten 23) Hazelenoten
 24) Walnoten 25) Cashewnoten
Kan sporen bevatten van: 60) Pinda's 61) Noten
 62) Sesamzaad 67) Ei 71) Lupine 72) Gluten

Snelle recepten Totale tijd: 10 min.



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 210 graden. Verwijder het klokhuis van de **peer** en snijd de **peer** in plakken.

2. Klutsen en bakken

Kluts de **eieren** in een kom met een scheutje melk. Breng op smaak met peper en zout. Bak de **kaiserbroodjes** 6 - 8 minuten in de voorverwarnde oven.

3. Roerei maken

Verhit ondertussen de olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg het eimengsel toe aan de pan en roerbak 2 - 3 minuten, of totdat het **ei** gestold is. Pers ondertussen de **sinaasappelen** uit.

4. Serveren

Verdeel de **kaiserbroodjes** over de borden. Leg de **achterham** en het roerei ernaast. Verdeel de **yoghurt** over twee kommen, bestrooi met de **muesli** en leg de plakken **peer** erbovenop (zie Tip). Serveer het versgeperste sinaasappelsap erbij.

Tip: Houd je van zoet? Voeg eventueel wat honing toe naar smaak.

Eet smakelijk!



Kaiserbroodje met maanzaad



Ei



Gesneden achterham



Peer



Biologische halfvolle yoghurt



Muesli



Perssinaasappel

Elke maaltijd lekker en snel

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd: met onze snelle recepten voor 2 personen zet je in 5 tot 15 minuten iets lekkers op tafel. Dat is lekker makkelijk!

American pancakes met mascarpone met frambozensaus en honing



Mango-frambozen smoothie met kokosmelk met chiazaad



Eggs royale eieren op briochebrood met gerookte zalm met hollandaisesaus



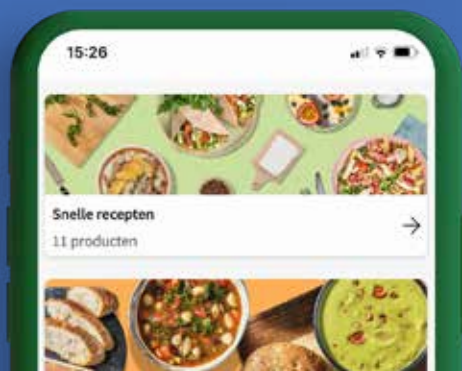
Wrap met kipfiletreepjes, avocadodip en feta met komkommer



Scan mij

Ontdek welke snelle recepten komende week op het menu staan!

Ga naar je account en voeg na het kiezen van je weekmenu nog meer lekkers toe.



Turks broodje met kipgyros en tzatziki met feta en tomaat



Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kleine kom

Uit jouw keukenkastje

Wittewijnazijn, peper en zout

Ingrediënten voor 2 personen

	2p
Witte demi-baguette (stuk(s)) 13) 15) 16) 18) 61) 62) 66) 70) 71) 72)	2
Tonijn in olijfolie (g) 4)	160
Mayonaise* (g) 8) 9)	50
Geraspte cheddar* (g) 7)	50
Kappertjes* (g)	20
Verse bieslook* (g)	10
Zelf toevoegen	
Wittewijnazijn (tl)	1
Peper & zout	naar smaak
* in de koelkast bewaren	

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2774 / 663	1183 / 283
Vetten (g)	38	16
Waarvan verzadigd (g)	8,2	3,5
Koolhydraten (g)	52	22
Waarvan suikers (g)	1,0	0,4
Vezels (g)	4	2
Eiwitten (g)	27	11
Zout (g)	3,1	1,3

Allergenen

4) Vis **7)** Melk/Lactose **8)** Ei **9)** Mosterd **13)** Gluten

15) Tarwe **16)** Gerst **18)** Rogge

Kan sporen bevatten van: **61)** Noten **62)** Sesamzaad

66) Melk/Lactose **70)** Soja **71)** Lupine **72)** Gluten

Tuna melt

gegratineerde baguette met tonijn, cheddar en kappertjes

Snelle recepten Totale tijd: 10 min.



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220 graden.
Snijd de **bieslook** fijn.

2. Mengen

Meng in een kleine kom de **tonijn** met de **kappertjes**, **mayonaise** en 1 tl wittewijnazijn. Breng op smaak met peper en zout.

3. Gratineren

Halveer de **demi-baguette** door de lengte en beleg een helft met de tonijnsalade. Verdeel de **geraspte cheddar** erover. Leg de belegde helft en de onbelegde helft van de **baguette** op een bakplaat met bakpapier en bak 4 - 5 minuten in de oven (zie Tip).

Tip: Heeft jouw oven een grillfunctie? Gebruik deze dan voor een extra krokant resultaat!

4. Serveren

Leg de tuna melt op een bord en garneer met de **bieslook**. Leg de onbelegde **baguette** erbovenop.

Eet smakelijk!



Witte demi-baguette



Tonijn in olijfolie



Mayonaise



Geraspte cheddar



Kappertjes



Verse bieslook

Elke maaltijd lekker en snel

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd: met onze snelle recepten voor 2 personen zet je in 5 tot 15 minuten iets lekkers op tafel. Dat is lekker makkelijk!

American pancakes met mascarpone met frambozensaus en honing



Mango-frambozen smoothie met kokosmelk met chiazaad



Eggs royale eieren op briochebrood met gerookte zalm met hollandaisesaus



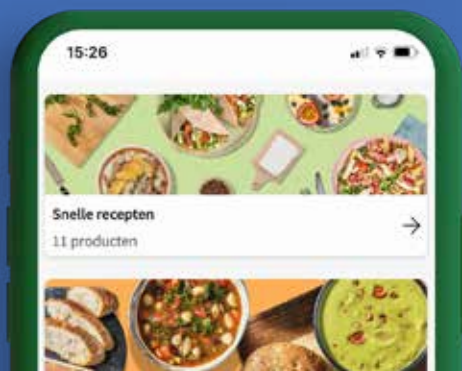
Wrap met kipfiletreepjes, avocadodip en feta met komkommer



Scan mij

Ontdek welke snelle recepten komende week op het menu staan!

Ga naar je account en voeg na het kiezen van je weekmenu nog meer lekkers toe.



Turks broodje met kipgyros en tzatziki met feta en tomaat



Benodigdheden

Aluminiumfolie, koekenpan met deksel, keukenpapier, koekenpan

Uit jouw keukenkastje

Zonnebloemolie, peper en zout

Ingrediënten voor 2 personen

	2p
Witte demi-baguette (stuk(s)) 13) 15) 16) 18) 61) 62) 66) 70) 71) 72)	2
Kogelbiefstuk* (stuk(s))	2
Rode puntpaprika* (stuk(s))	1
Geraspte cheddar* (g) 7)	50
Worcestershire saus (zakje(s)) 9) 11) 13) 16)	1
Mayonaise* (g) 8) 9)	50
Zelf toevoegen	
Zonnebloemolie (el)	1
Peper & zout	naar smaak
* in de koelkast bewaren	

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3079 / 736	937 / 224
Vetten (g)	38	12
Waarvan verzadigd (g)	8,1	2,5
Koolhydraten (g)	54	17
Waarvan suikers (g)	4,2	1,3
Vezels (g)	5	1
Eiwitten (g)	41	12
Zout (g)	2,2	0,7

Allergenen

7) Melk/Lactose **8)** Ei **9)** Mosterd **11)** Soja **13)** Gluten **15)** Tarwe **16)** Gerst **18)** Rogge
Kan sporen bevatten van: **61)** Noten **62)** Sesamzaad **66)** Melk/Lactose **70)** Soja **71)** Lupine **72)** Gluten

Steak sandwich met kogelbiefstuk en cheddar met worcestershire saus, mayonaise en rode puntpaprika

Snelle recepten Totale tijd: 15 min.



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220 graden. Halveer de **rode puntpaprika**, verwijder de zaadlijsten en snijd in dunne repen.

2. Roerbakken

Verhit ½ el zonnebloemolie in koekenpan en roerbak de **rode puntpaprika** 4 - 5 minuten op middelhoog vuur. Breng op smaak met peper en zout. Bak de **demi-baguette** 6 - 8 minuten in de oven.

3. Biefstuk bakken

Verhit ½ el olijfolie in een andere koekenpan met deksel op middelhoog vuur. Dep de **biefstuk** droog met keukenpapier wrijf in met peper en zout. Laat de olie goed heet worden, leg de **biefstuk** in de pan en bak 1 - 3 minuten per kant (zie Tip). Blus af met de **worcestershire saus**. Voeg de laatste 2 minuten de **geraspte cheddar** toe en dek de pan af zodat de kaas smelt. Haal de **biefstuk** daarna uit de pan en laat rusten onder aluminiumfolie.

Tip: Bak de biefstuk eventueel langer of korter, afhankelijk van hoe je je biefstuk het liefst eet.

4. Beleggen

Snijd de **biefstuk**, tegen de draad in, in dunne plakken. Halveer de **baguette** en besmeer beide kanten met de **mayonaise**. Beleg de **baguette** met de **biefstuk** en **rode puntpaprika**.

Eet smakelijk!



Witte demi-baguette



Kogelbiefstuk



Rode puntpaprika



Geraspte cheddar



Worcestershire saus



Mayonaise

Elke maaltijd lekker en snel

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd: met onze snelle recepten voor 2 personen zet je in 5 tot 15 minuten iets lekkers op tafel. Dat is lekker makkelijk!

American pancakes
met mascarpone
met frambozensaus
en honing



Mango-frambozen smoothie
met kokosmelk
met chiazaad



Eggs royale
eieren op briochebrood
met gerookte zalm
met hollandaisesaus



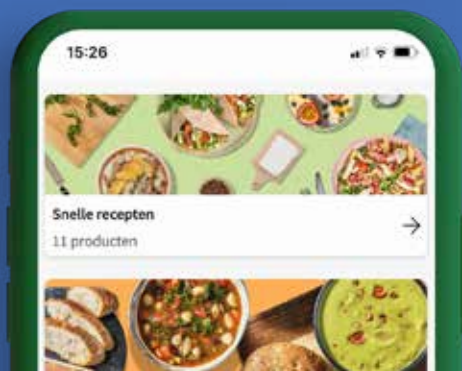
Wrap
met kipfiletreepjes,
avocadodip en feta
met komkommer



Scan mij

Ontdek welke snelle recepten komende week op het menu staan!

Ga naar je account en voeg na het kiezen van je weekmenu nog meer lekkers toe.



Turks broodje
met kipgyros en tzatziki
met feta en tomaat



Benodigdheden

Aluminiumfolie

Uit jouw keukenkastje

Extra vierge olijfolie

Ingrediënten voor 2 personen

	2p
Witte tortilla (stuk(s)) 13) 15)	4
Koudgerookte zalm* (stuk(s)) 4)	120
Kruidenroomkaas* (g) 7)	75
Rucola en veldsla* (g)	40
Mini-komkommer* (stuk(s))	1
Zelf toevoegen	
Extra vierge olijfolie	naar smaak
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2130 / 509	811 / 194
Vetten (g)	25	10
Waarvan verzadigd (g)	10,3	3,9
Koolhydraten (g)	45	17
Waarvan suikers (g)	2,9	1,1
Vezels (g)	3	1
Eiwitten (g)	24	9
Zout (g)	2,4	0,9

Allergenen

4) Vis **7)** Melk/Lactose **13)** Gluten **15)** Tarwe

Wrap met gerookte zalm en kruidenroomkaas met rucola, veldsla en komkommer

Snelle recepten Totale tijd: 10 min.



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 180 graden.

2. Snijden

Halveer de **komkommer** in de lengte en snijd vervolgens in reepjes.

3. Opwarmen

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

4. Serveren

Besmeer de wraps met de **kruidenroomkaas**. Beleg met de **koudgerookte zalm** en **komkommer**. Verdeel de **slamix** erover en besprenkel met extra vierge olijfolie.

Eet smakelijk!



Witte tortilla



Koudgerookte zalm



Kruidenroomkaas



Rucola en veldsla



Mini-komkommer

Elke maaltijd lekker en snel

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd: met onze snelle recepten voor 2 personen zet je in 5 tot 15 minuten iets lekkers op tafel. Dat is lekker makkelijk!

American pancakes met mascarpone met frambozensaus en honing



Mango-frambozen smoothie met kokosmelk met chiazaad



Eggs royale eieren op briochebrood met gerookte zalm met hollandaisesaus



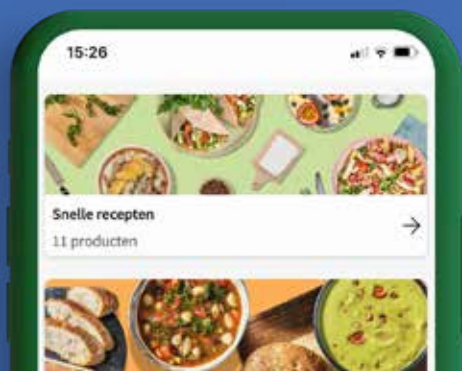
Wrap met kipfiletreepjes, avocadodip en feta met komkommer



Scan mij

Ontdek welke snelle recepten komende week op het menu staan!

Ga naar je account en voeg na het kiezen van je weekmenu nog meer lekkers toe.



Turks broodje met kipgyros en tzatziki met feta en tomaat



Poké bowl met garnalen en zeewiersalade met rijst en chili-mayonaise

Benodigdheden

Kleine kom, vergiet, wok of hapjespan, saladekom, pan met deksel

Uit jouw keukenkastje

Wittewijn- of rijstazijn, peper en zout, zonnebloemolie

Ingrediënten voor 2 personen

	2p
Jasmijnrijst (g)	150
Zeewiersalade* (g 3) 11) 13) 15)	50
Garnalen* (g 5)	100
Wittekool en peen* (g 69)	100
Zoet-pittige chilisaus* (zakje(s))	1
Mayonaise* (g 8) 9)	50
Sojabonen* (g 11) 69)	50
Zelf toevoegen	
Wittewijn- of rijstazijn (tl)	2
Zonnebloemolie (el)	½
Peper & zout	naar smaak
* in de koelkast bewaren	

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2416 / 578	877 / 210
Vetten (g)	25	9
Waarvan verzadigd (g)	2,4	0,9
Koolhydraten (g)	69	25
Waarvan suikers (g)	7,0	2,6
Vezels (g)	4	1
Eiwitten (g)	17	6
Zout (g)	1,9	0,7

Allergenen

3) Sesamzaad 5) Schaaldieren 8) Ei 9) Mosterd 11) Soja 13) Gluten 15) Tarwe
Kan sporen bevatten van: 69) Selderij

Snelle recepten Totale tijd: 15 min.



1. Rijst koken

Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **rijst**. Voeg de **rijst** toe wanneer het water kookt en kook, afgedekt, in 12 – 15 minuten gaar. Giet daarna af in een vergiet en spoel met koud water. Laat daarna uitlekken.

2. Garnalen bakken

Meng in een saladekom de wittewijn- of rijstazijn met een snuf zout en de **wittekool** en **peen**. Zet opzij en schep regelmatig om. Verhit ondertussen de zonnebloemolie in een wok of hapjespan en roerbak de **garnalen** 3 minuten op middelhoog vuur. Breng op smaak met peper en zout. Haal uit de pan en bewaar apart.

3. Saus maken

Meng in een kleine kom de **mayonaise** met de **zoet-pittige chilisaus**.

4. Serveren

Verdeel de **rijst** over grote kommen. Leg de **wittekool** en **peen**, de **garnalen**, de **zeewiersalade** en de **sojabonen** erbovenop. Schep een lepel chili-mayonaise in het midden (zie Tip).

Tip: Heb je sojasaus in huis? Serveer deze ernaast en voeg toe naar smaak.

Eet smakelijk!



Jasmijnrijst



Zeewiersalade



Garnalen



Wittekool en peen



Zoet-pittige chilisaus



Mayonaise



Sojabonen

Elke maaltijd lekker en snel

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd: met onze snelle recepten voor 2 personen zet je in 5 tot 15 minuten iets lekkers op tafel. Dat is lekker makkelijk!

American pancakes
met mascarpone
met frambozensaus
en honing



Mango-frambozen smoothie
met kokosmelk
met chiazaad



Eggs royale
eieren op briochebrood
met gerookte zalm
met hollandaisesaus



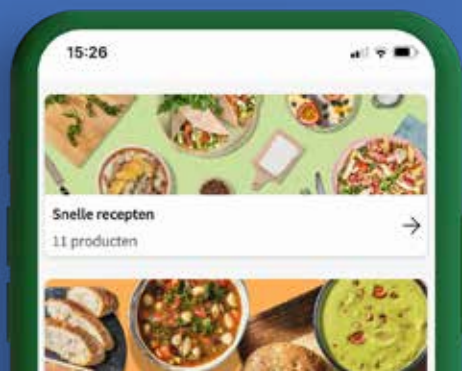
Wrap
met kipfiletreepjes,
avocadodip en feta
met komkommer



Scan mij

Ontdek welke snelle recepten komende week op het menu staan!

Ga naar je account en voeg na het kiezen van je weekmenu nog meer lekkers toe.



Turks broodje
met kipgyros en tzatziki
met feta en tomaat



Aziatische noedelsalade met kogelbiefstuk met zoet-pittige dressing

Benodigdheden

Saladekom, koekenpan, pan met deksel, aluminiumfolie

Uit jouw keukenkastje

Zonnebloemolie, peper en zout

Ingrediënten voor 2 personen

	2p
Brede rijstnoedels (g)	100
Kogelbiefstuk* (stuk(s))	1
Slamix van veldsla, rucola en babyspinazie* (g)	90
Vissaus (ml) 4)	20
Gezouten pinda's (g) 1) 61) 62)	30
Mini-komkommer* (stuk(s))	1
Limoen (stuk(s))	1
Munt, koriander en Thais basilicum* (g)	10
Mix van verse gember, knoflook en rode peper* (g)	20
Zelf toevoegen	
Zonnebloemolie (el)	½
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1675 / 400	637 / 152
Vetten (g)	13	5
Waarvan verzadigd (g)	2,0	0,8
Koolhydraten (g)	46	18
Waarvan suikers (g)	2,0	0,8
Vezels (g)	3	1
Eiwitten (g)	22	8
Zout (g)	2,9	1,1

Allergenen

1) Pinda's 4) Vis

Kan sporen bevatten van: 61) Noten 62) Sesamzaad

Snelle recepten Totale tijd: 10 min.



1. Noedels koken

Breng water aan de kook in een pan met deksel voor de noedels. Haal de **kogelbiefstuk** uit de koelkast zodat deze op kamertemperatuur kan komen (zie Tip). Kook de **noedels**, afgedekt, in 4 - 5 minuten gaar. Giet daarna af en spoel onder koud water. Halveer de **komkommer** en snijd vervolgens in dunne reepjes. Snijd de verse kruiden fijn.

Tip: Het best kun je de biefstuk al een halfuur tot een uur voordat je begint met koken uit de koelkast halen. Dan is de biefstuk ook vanbinnen op temperatuur wanneer je hem bakt en krijg je een malser resultaat

2. Biefstuk bakken

Verhit ondertussen de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Dep de **kogelbiefstuk** droog met keukenpapier en wrijf in met peper en zout. Leg de **biefstuk** in de pan en bak in 1 - 3 minuten per kant goudbruin (zie Tip). Bestrooi met nog wat zwarte peper en laat minimaal 3 minuten rusten onder aluminiumfolie.

Tip: Bak de biefstuk eventueel langer of korter, afhankelijk van hoe je je biefstuk het liefst eet.

3. Dressing maken

Pers de helft van de **limoen** uit boven een saladekom en snijd de andere helft in partjes. Voeg de **vissaus** en de mix van **rode peper**, **knoflook** en **gember** toe aan de saladekom. Meng goed met het **limoensap** en breng op smaak met peper en zout. Voeg de gekookte **noedels**, **komkommer** en **slamix** toe aan de saladekom en meng met de dressing.

4. Serveren

Snijd de **biefstuk**, tegen de draad in, in dunne plakken. Verdeel de noedelsalade over diepe kommen en leg de reepjes **biefstuk** erbovenop. Garneer met de verse kruiden, **pinda's** en **limoenpartjes**.

Eet smakelijk!



Brede rijstnoedels



Kogelbiefstuk



Slamix van veldsla, rucola en babyspinazie



Vissaus



Gezouten pinda's



Mini-komkommer



Limoen



Munt koriander en Thais basilicum



Mix van verse gember, knoflook en rode peper

Elke maaltijd lekker en snel

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd: met onze snelle recepten voor 2 personen zet je in 5 tot 15 minuten iets lekkers op tafel. Dat is lekker makkelijk!

American pancakes met mascarpone met frambozensaus en honing



Mango-frambozen smoothie met kokosmelk met chiazaad



Eggs royale eieren op briochebrood met gerookte zalm met hollandaisesaus



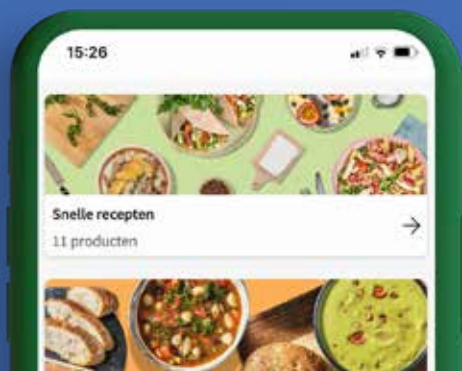
Wrap met kipfiletreepjes, avocadodip en feta met komkommer



Scan mij

Ontdek welke snelle recepten komende week op het menu staan!

Ga naar je account en voeg na het kiezen van je weekmenu nog meer lekkers toe.



Turks broodje met kipgyros en tzatziki met feta en tomaat



Benodigdheden

Pan met deksel, koekenpan

Uit jouw keukenkastje

Olijfolie

Ingrediënten voor 2 personen

	2p
Pastasaus met basilicum (pak(ken))	1
Verse conchiglie* (g) 8) 13) 15)	250
Gemengd gekruid gehakt* (g)	200
Grana padano-vlokken* (g) 7) 8)	40
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	¼
Peper & zout	naar smaak
* in de koelkast bewaren	

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2934 / 701	990 / 236
Vetten (g)	27	9
Waarvan verzadigd (g)	11,4	3,8
Koolhydraten (g)	73	25
Waarvan suikers (g)	4,1	1,4
Vezels (g)	3	1
Eiwitten (g)	41	14
Zout (g)	2,3	0,8

Allergenen

7) Melk/Lactose **8)** Ei **13)** Gluten **15)** Tarwe

Verse conchiglie met tomatensaus en gehakt met grana padano

Snelle recepten Totale tijd: 10 min.



1. Pasta koken

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

2. Saus maken

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

3. Mengen

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

4. Serveren

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

Eet smakelijk!



Pastasaus met basilicum



Verse conchiglie



Gemengd gekruid gehakt



Grana padano-vlokken

Elke maaltijd lekker en snel

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd: met onze snelle recepten voor 2 personen zet je in 5 tot 15 minuten iets lekkers op tafel. Dat is lekker makkelijk!

American pancakes
met mascarpone
met frambozensaus
en honing



Mango-frambozen smoothie
met kokosmelk
met chiazaad



Eggs royale
eieren op briochebrood
met gerookte zalm
met hollandaisesaus



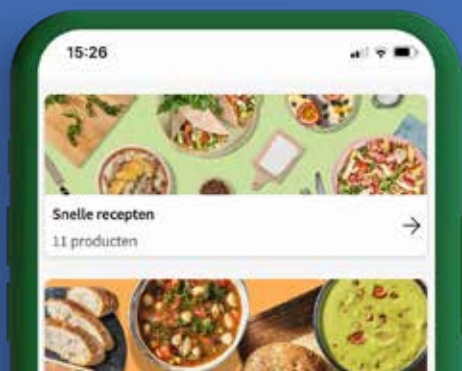
Wrap
met kipfiletreepjes,
avocadodip en feta
met komkommer



Scan mij

Ontdek welke snelle recepten komende week op het menu staan!

Ga naar je account en voeg na het kiezen van je weekmenu nog meer lekkers toe.



Turks broodje
met kipgyros en tzatziki
met feta en tomaat



Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier

Uit jouw keukenkastje

Extra vierge olijfolie, peper en zout

Ingrediënten voor 2 personen

	2p
Pizzadeeg* (stuk(s)) 13) 15) 19) 66)	2
Pastasaus met basilicum (pak(ken))	½
Rode cherrytomaten (g)	250
Mozzarella* (bol(len)) 7)	2
Vers basilicum* (g)	10
Groene pesto* (g) 7) 25) 61)	40
Zelf toevoegen	
Extra vierge olijfolie (el)	1
Peper & zout	naar smaak
* in de koelkast bewaren	

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	5367 / 1283	916 / 219
Vetten (g)	54	9
Waarvan verzadigd (g)	21,2	3,6
Koolhydraten (g)	129	22
Waarvan suikers (g)	12,8	2,2
Vezels (g)	17	3
Eiwitten (g)	54	9
Zout (g)	4,4	0,7

Allergenen

7) Melk/Lactose **13)** Gluten **15)** Tarwe **19)** Spelt
25) Cashewnoten

Kan sporen bevatten van: 61) Noten **66)** Melk/Lactose

Pizza margherita met cherrytomaten en groene pesto met vers basilicum en mozzarella

Snelle recepten Totale tijd: 20 min.



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Halveer de **cherrytomaten** en scheur de **mozzarella** in kleine stukjes. Snijd het **verse basilicum** fijn.

2. Pizza beleggen

Rol het pizzadeeg uit op een bakplaat met bakpapier. Besmeer het deeg met 5 el **tomatensaus** per pizza. Beleg de pizza met de **mozzarella** en verdeel de **cherrytomaten** erover. Besprenkel met een beetje extra vierge olijfolie en breng op smaak met peper en zout.

3. Pizza bakken

Bak de pizza's 13 - 15 minuten in de oven (zie Tip).

Tip: Heb je een kleine oven? Bak dan eerst één pizza, garneer met de pesto en het basilicum en snijd deze door de helft om te delen. Bak ondertussen de tweede pizza in de oven.

4. Serveren

Verdeel de pizza's over de borden en garneer met de **groene pesto** en het **basilicum**.

Eet smakelijk!



Pizzadeeg



Pastasaus met basilicum



Rode cherrytomaten



Mozzarella



Vers basilicum



Groene pesto

Elke maaltijd lekker en snel

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd: met onze snelle recepten voor 2 personen zet je in 5 tot 15 minuten iets lekkers op tafel. Dat is lekker makkelijk!

American pancakes
met mascarpone
met frambozensaus
en honing



Mango-frambozen smoothie
met kokosmelk
met chiazaad



Eggs royale
eieren op briochebrood
met gerookte zalm
met hollandaisesaus



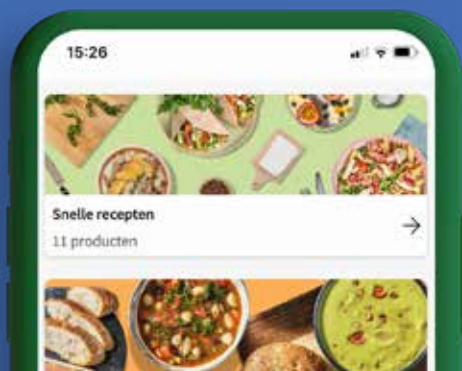
Wrap
met kipfiletreepjes,
avocadodip en feta
met komkommer



Scan mij

Ontdek welke snelle recepten komende week op het menu staan!

Ga naar je account en voeg na het kiezen van je weekmenu nog meer lekkers toe.



Turks broodje
met kipgyros en tzatziki
met feta en tomaat



Benodigdheden

Kleine kom, koekenpan met deksel

Uit jouw keukenkastje

Zonnebloemolie

Ingrediënten voor 2 personen

	2p
Vegetarische burger* (stuk(s)) 13)	2
15) 16)	
Briochebroodje (stuk(s)) 7) 13) 15) 61)	2
62) 67) 70) 71) 72)	
Radicchio en ijsbergsla* (g)	50
Vleestomaat (stuk(s))	1
Whiskeysaus* (g) 8) 9)	60
Gesnipperde rode ui* (g)	75
Geraspte oude kaas* (g) 7)	50
Zelf toevoegen	
Zonnebloemolie (el)	½
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2886 / 690	887 / 212
Vetten (g)	47	15
Waarvan verzadigd (g)	20,6	6,3
Koolhydraten (g)	39	12
Waarvan suikers (g)	7,2	2,2
Vezels (g)	7	2
Eiwitten (g)	25	8
Zout (g)	2,5	0,8

Allergenen

7) Melk/Lactose 8) Ei 9) Mosterd 13) Glutén 15) Tarwe 16) Gerst

Kan sporen bevatten van: 61) Noten 62) Sesamzaad 67) Ei 70) Soja 71) Lupine 72) Glutén

Vegetarische hamburger op brioche met whiskeysaus met oude kaas en tomaat

Snelle recepten Totale tijd: 10 min.



1. Bakken

Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **vegetarische hamburger** 2 - 3 minuten per kant. Verdeel de laatste 2 minuten de **geraspte oude kaas** over de **hamburger** en dek de pan af zodat de kaas smelt.

2. Broodjes grillen

Snijd de **hamburgerbol** open en grill de binnenkant van de gehalveerde bollen 1 minuut, zonder olie, in dezelfde pan.

3. Toppings voorbereiden

Snijd de **vleestomaat** in dunne plakken. Meng in een kleine kom de **gesnipperde rode ui** met de **whiskeysaus**.

4. Serveren

Besmeer de binnenkant van de **hamburgerbollen** met de **whiskeysaus**. Leg de **hamburger** op de onderste helft van de **bol**, gevolgd door de plakken **tomaat**. Verdeel de **radicchio en ijsbergsla** erover en maak af met de bovenkant van de **hamburgerbol**.

Eet smakelijk!



Vegetarische burger



Briochebroodje



Radicchio en ijsbergsla



Vleestomaat



Whiskeysaus



Gesnipperde rode ui



Geraspte oude kaas

Elke maaltijd lekker en snel

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd: met onze snelle recepten voor 2 personen zet je in 5 tot 15 minuten iets lekkers op tafel. Dat is lekker makkelijk!

American pancakes
met mascarpone
met frambozensaus
en honing



Mango-frambozen smoothie
met kokosmelk
met chiazaad



Eggs royale
eieren op briochebrood
met gerookte zalm
met hollandaisesaus



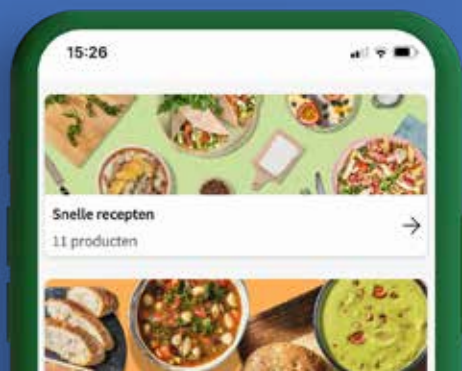
Wrap
met kipfiletreepjes,
avocadodip en feta
met komkommer



Scan mij

Ontdek welke snelle recepten komende week op het menu staan!

Ga naar je account en voeg na het kiezen van je weekmenu nog meer lekkers toe.



Turks broodje
met kipgyros en tzatziki
met feta en tomaat



Caesar wrap met kipfiletreepjes met parmigiano reggiano en zelfgemaakte dressing

Benodigdheden

Aluminiumfolie, kleine kom, hapjespan

Uit jouw keukenkastje

Mosterd, wittewijnazijn, extra vierge olijfolie, zonnebloemolie

Ingrediënten voor 2 personen

	2p
Witte tortilla (stuk(s)) 13) 15)	4
Ansjovis* (g) 4)	45
Kipfiletreepjes met grillkruiden* (g)	200
Mayonaise* (g) 8) 9)	50
Radicchio en ijsbergsla* (g)	100
Parmigiano reggiano* (g) 7)	25
Tomaat (stuk(s))	1
Zelf toevoegen	
Mosterd (tl)	2
Wittewijnazijn (tl)	2
Extra vierge olijfolie (el)	1
Zonnebloemolie (el)	1
Peper & zout	naar smaak
* in de koelkast bewaren	

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3091 / 739	900 / 215
Vetten (g)	44	13
Waarvan verzadigd (g)	8,0	2,3
Koolhydraten (g)	46	14
Waarvan suikers (g)	3,3	1,0
Vezels (g)	3	1
Eiwitten (g)	38	11
Zout (g)	4,2	1,2

Allergenen

4) Vis **7)** Melk/Lactose **8)** Ei **9)** Mosterd **13)** Glutien
15) Tarwe

Snelle recepten Totale tijd: 10 min.



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden.
Snijd de **tomaat** in blokjes.

2. Kip bakken

Verpak ondertussen de **tortilla's** in aluminiumfolie en verwarm 3 - 4 minuten in de oven. Verhit de zonnebloemolie in een hapjespan op middelhoog vuur en bak de **kipfiletreepjes** 5 - 6 minuten, of tot ze gaar zijn.

3. Dressing maken

Laat de **ansjovis** uitlekken en bewaar de olie. Snijd 2 **ansjovisfilets** fijn. Snijd de **parmigiano reggiano** in kleine blokjes. Meng in een kleine kom de **mayonaise**, ½ tl **ansjovisolie**, de fijngesneden **ansjovis**, de wittewijnazijn, de helft van de **parmigiano reggiano**, de extra vierge olijfolie en de mosterd.

4. Serveren

Besmeer de **tortilla's** met de dressing. Verdeel de **kipfilet** over de **tortilla's** en leg de **slamix** erop. Garneer met de **tomaten** en de overige **parmigiano reggiano**.

Eet smakelijk!



Witte tortilla



Ansjovis



Kipfiletreepjes met grillkruiden



Mayonaise



Radicchio en ijsbergsla



Parmigiano reggiano



Tomaat

Elke maaltijd lekker en snel

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd: met onze snelle recepten voor 2 personen zet je in 5 tot 15 minuten iets lekkers op tafel. Dat is lekker makkelijk!

American pancakes met mascarpone met frambozensaus en honing



Mango-frambozen smoothie met kokosmelk met chiazaad



Eggs royale eieren op briochebrood met gerookte zalm met hollandaisesaus



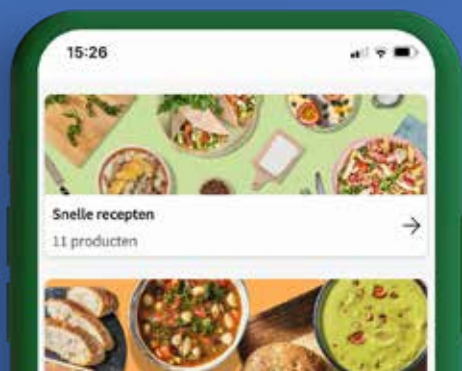
Wrap met kipfiletreepjes, avocadodip en feta met komkommer



Scan mij

Ontdek welke snelle recepten komende week op het menu staan!

Ga naar je account en voeg na het kiezen van je weekmenu nog meer lekkers toe.



Turks broodje met kipgyros en tzatziki met feta en tomaat

