



Loaded nacho's met pulled chicken

met zelfgemaakte guacamole en jalapeño's | 4 porties

Voorafje

Totale tijd: 30 - 40 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigheden

Bakplaat met bakpapier, grote kom

Ingrediënten

Gesneden jalapeños* (g)	60
Bosui* (bosje(s))	1
Avocado (stuk(s))	2
Sjalot (stuk(s))	1
Limoen* (stuk(s))	1
Pruimtomaat (stuk(s))	1
Knoflookteen (stuk(s))	1
Pulled chicken* (g)	100
Biologische zure room* (g)	100
Geraspte Goudse kaas* (g)	150
Tortillachips (g)	300
Zelf toevoegen	

Peper & zout naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	5941 /1420	939 /225
Vetten (g)	89	14
Waarvan verzadigd (g)	25,7	4,1
Koolhydraten (g)	108	17
Waarvan suikers (g)	10,2	1,6
Vezels (g)	15	2
Eiwitten (g)	41	7
Zout (g)	4	0,6

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Snijd de bosui in fijne ringen.
- Verdeel de tortillachips over een bakplaat met bakpapier.
- Beleg de chips gelijkmatig met de pulled chicken, jalapeños en ⅓ van de bosui. Bestrooi tot slot met de kaas.
- Bak 10 - 15 minuten, of tot de kaas is gesmolten.

Groenten snijden

- Halveer de avocado's en verwijder de pit en schil. Snijd de avocado in blokjes en voeg toe aan een grote kom.
- Snijd de tomaat in kleine blokjes. Snipper de sjalot. Pers de knoflook of snijd fijn. Halveer de limoen.
- Prak het vruchtvlees van de avocado's fijn met een vork. Voeg de tomaat, sjalot en knoflook toe.
- Knijp de limoen uit boven de kom. Meng alles goed en breng op smaak met peper en zout.

Serveren

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

Eet smakelijk!



Vietnamese rijstvelloempia's met garnalen

met verse groenten en pinda-sojasaus | 10 stuks

Voorafje

Totale tijd: 20 - 25 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Diep bord, pan, bord, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten

Rijstpapier (stuk(s))	1
Garnalen* (g)	160
Mini-komkommer* (stuk(s))	1
Gesneden rodekool* (g)	100
Paprika* (stuk(s))	1
Pindasaus* (g)	80
Sesamololie (ml)	10
Brede rijstnoedels (g)	100
Zelf toevoegen	
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	1
Wittewijnazijn (el)	1
Zonnebloemolie (el)	1
[Zoutarme] sojasaus (tl)	1

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2715 / 649	597 / 143
Vetten (g)	18	4
Waarvan verzadigd (g)	3	0,7
Koolhydraten (g)	97	21
Waarvan suikers (g)	17,4	3,8
Vezels (g)	6	1
Eiwitten (g)	22	5
Zout (g)	2,7	0,6

Allergenen

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

1



2



3



Voorbereiden

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

Saus bereiden

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

Serveren

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

Eet smakelijk!



Mexicaanse stijl tostada's met garnalen

met zelfgemaakte guacamole | 2 porties

Voorafje

Totale tijd: 15 - 20 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, koekenpan

Ingrediënten

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2820 / 674	766 / 183
Vetten (g)	42	12
Waarvan verzadigd (g)	5,1	1,4
Koolhydraten (g)	50	14
Waarvan suikers (g)	5,7	1,5
Vezels (g)	7	2
Eiwitten (g)	20	6
Zout (g)	2,3	0,6

Allergenen

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

1



2



3



Voorbereiden

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

Garnalen bakken

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

Serveren

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

Eet smakelijk!



Krokante Koreaanse stijl chicken bites

met zoet-pittige chilisaus | 4 porties

Voorafje

Totale tijd: 25 - 30 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, 2x kom

Ingrediënten

Zoet-pittige chilisaus* (zakje(s))	1
Koreaanse kruidenmix (zakje(s))	1
Sesamzaad (zakje(s))	1
Bosui* (bosje(s))	½
Panko paneermeel (g)	50
Kipfilethaasjes* (g)	400
Zelf toevoegen	
Karnemelk (el)	5
Zonnebloemolie (el)	2
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2142 /512	653 /156
Vetten (g)	19	6
Waarvan verzadigd (g)	2,9	0,9
Koolhydraten (g)	27	8
Waarvan suikers (g)	5,3	1,6
Vezels (g)	4	1
Eiwitten (g)	57	17
Zout (g)	1	0,3

Allergenen

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

1



2



3



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Voeg de karnemelk toe aan een kom.
- Meng in een andere kom de panko, het sesamzaad, de helft van de Koreaanse kruiden en de zonnebloemolie. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de kip in stukken van 3 cm.

Kip bakken

- Voeg de kip toe aan de karnemelk. Breng op smaak met peper en zout. Meng goed door.
- Wentel daarna de kip door het paneermengsel. Zorg dat de kip rondom bedekt is. Leg de chicken bites op een bakplaat met bakpapier.
- Plaats bovenin de oven en bak de chicken bites in 15 - 20 minuten goudbruin en gaar.

Serveren

- Snijd de bosui in fijne ringen.
- Voeg de zoete-pittige chilisaus toe aan een kleine kom.
- Leg de chicken bites op een serveerbord. Bestrooi met de overige Koreaanse kruiden eroverheen.
- Bestrooi de bosui eroverheen. Serveer de zoet-pittige chilisaus eraast.

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

Bakplaat met bakpapier, 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	
[Plant aardige] mayonaise (el)	1
Olijfolie (el)	2
Sambal (tl)	1

Peper & zout

naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2243 /536	795 /190
Vetten (g)	33	12
Waarvan verzadigd (g)	5,5	2
Koolhydraten (g)	30	11
Waarvan suikers (g)	8,1	2,9
Vezels (g)	2	1
Eiwitten (g)	27	10
Zout (g)	2,5	0,9

Allergenen

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

1



2



3



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- 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.

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.

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 schaaltes.

Eet smakelijk!



Tomaat-mozzarellabaguettes

met Italiaanse kruiden en vers basilicum | 4 porties

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

Bakplaat met bakpapier, kleine kom

Ingrediënten

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

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3770 / 901	738 / 176
Vetten (g)	22	4
Waarvan verzadigd (g)	8,9	1,7
Koolhydraten (g)	141	28
Waarvan suikers (g)	10,9	2,1
Vezels (g)	12	2
Eiwitten (g)	34	7
Zout (g)	3,6	0,7

Allergenen

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

1



2



3



Voorbereiden

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

Toppings toevoegen

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

Serveren

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

Eet smakelijk!



Flammkuchen met gerookte zalm

met citroen, kappertjes en zure room | 2 porties

Voorafje

Totale tijd: 15 - 20 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier

Ingrediënten

Flammkuchen* (stuk(s))	2
Koudgerookte zalm* (g)	120
Biologische zure room* (g)	100
Kappertjes (g)	30
Rode ui (stuk(s))	1
Citroen* (stuk(s))	1
Veldsla* (g)	80

Zelf toevoegen

Peper & zout naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1841 / 440	566 / 135
Vetten (g)	14	4
Waarvan verzadigd (g)	4,9	1,5
Koolhydraten (g)	51	16
Waarvan suikers (g)	4,4	1,4
Vezels (g)	3	1
Eiwitten (g)	24	7
Zout (g)	2,9	0,9

Allergenen

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

1



2



3



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Leg de flammkuchen op een bakplaat met bakpapier.
- Snijd de ui in halve ringen.

Toppings toevoegen

- Houd 1 el zure room apart voor de garnering. Besmeer de flammkuchen met de overige zure room.
- Beleg met de ui en kappertjes. Breng op smaak met peper en zout.
- Bak de flammkuchen in 8 - 10 minuten goudbruin in de oven.
- Snijd de citroen ondertussen in partjes.

Serveren

- Snijd de flammkuchen in stukken. Beleg met de gerookte zalm en verdeel de achtergehouden zure room erover.
- Leg de sla erbovenop.
- Serveer de citroenpartjes ernaast.

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

Bakplaat 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 portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4406 / 1053	1049 / 251
Vetten (g)	67	16
Waarvan verzadigd (g)	39,9	9,5
Koolhydraten (g)	73	17
Waarvan suikers (g)	15,4	3,7
Vezels (g)	8	2
Eiwitten (g)	39	9
Zout (g)	3,3	0,8

Allergenen

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

1



2



3



Voorbereiden

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

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 $\frac{3}{4}$ 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.

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!



Zelfgemaakt bananenbrood

met dadels en walnoten | om te delen

Bakken

Totale tijd: 60 - 70 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Cakeblik met een lengte van 25 cm, handmixer, mengkom, bakpapier, satéprikkers

Ingrediënten

Banaan (stuk(s))	4
Ei* (stuk(s))	2
Bakpoeder (g)	8
Gemalen kaneel (tl)	1½
Tarwebloem (g)	200
Walnootstukjes (g)	80
Dadelstukjes (g)	80
Zelf toevoegen	
Zonnebloemolie (ml)	70
[Plantaardige] melk (ml)	50
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	5
Zout (tl)	¼

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1057 /253
Vetten (g)	12
Waarvan verzadigd (g)	1,4
Koolhydraten (g)	31
Waarvan suikers (g)	16,6
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	5
Zout (g)	0,4

Allergenen

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



Vorbereiden

- Verwarm de oven voor op 160 graden. Vet een cakeblik in, of bekleed met bakpapier.
- Prak in een mengkom drie bananen fijn met een vork.
- Voeg de zonnebloemolie, honing, melk en eieren toe aan de banaan en meng met een handmixer.
- Voeg de bloem, de kaneel, het bakpoeder en het zout toe aan de kom en meng tot een geheel. Meng de gehakte dadels en walnoten erdoor.

Afmaken

- Giet het beslag in het cakeblik.
- Halveer de vierde banaan in de lengte. Leg beide helften met de snijkant naar boven op het beslag.
- Bak het bananenbrood 45 - 55 minuten in de oven.

Serveren

- Controleer na 45 minuten of de cake gaar is door er met een satéprikker in te prikken.
- Komt de satéprikker er schoon uit? Dan is de cake klaar. Haal de cake uit de oven en laat volledig afkoelen.
- Snijd de cake in plakken en serveer.

Eet smakelijk!



Speculaasbrownies

met amandelen en chocolate chip | +/- 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
Melkchocoladedruppels (g)	100
Speculaasstukjes (g)	120
Zelf toevoegen	
[Plant aardige] roomboter (g)	80
Water (ml)	80

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	7347 / 1756	1057 / 410
Vetten (g)	80	19
Waarvan verzadigd (g)	43	10
Koolhydraten (g)	221	52
Waarvan suikers (g)	136,9	32
Vezels (g)	13	3
Eiwitten (g)	29	7
Zout (g)	5,6	1,3

Allergenen

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

1



2



3



Voorbereiden

- Weeg de roomboter af, snijd in blokjes en laat op kamertemperatuur komen.
- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Bekleed een bakblik van 20 x 20 cm met bakpapier (zie Tip).
- Hak de gezouten amandelen grof.

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

Beslag mixen

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

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

Serveren

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

Eet smakelijk!



Zelfgemaakte carrot cake met pecannoten

met honing-yoghurttopping | om te delen

Bakken

Totale tijd: 60 - 70 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigheden

Kom, cakeblik met een lengte van 25 cm, rasp, mengkom, bakpapier, garde

Ingrediënten

Tarwebloem (g)	400
Ei* (stuk(s))	4
Speculaaskruiden (zakje(s))	1
Bakpoeder (g)	16
Wortel* (stuk(s))	4
Pecanstukjes (g)	120
Bio yoghurt Griekse stijl* (g)	150
Roomkaas* (g)	50
Zelf toevoegen	
Zonnebloemolie (ml)	150
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	5
[Plantaardige] melk (ml)	100
Bruine basterdsuiker (el)	3
* in de koelkast bewaren	

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	10092 / 2412	986 / 236
Vetten (g)	144	14
Waarvan verzadigd (g)	22,7	2,2
Koolhydraten (g)	224	22
Waarvan suikers (g)	77,6	7,6
Vezels (g)	23	2
Eiwitten (g)	56	5
Zout (g)	4,2	0,4

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 160 graden. Rasp de wortels.
- Meng in een mengkom de eieren, 4 el honing, zonnebloemolie en melk.
- Meng in een andere mengkom de bloem, bakpoeder, bruine suiker en speculaaskruiden.
- Giet de vloeibare ingrediënten bij de droge ingrediënten en meng goed. Meng de geraspte wortels en pecanstukjes erdoor.

Beslag bakken

- Bekleed een cakeblik met bakpapier.
- Giet het beslag in het cakeblik. Bak 40 - 45 minuten in de oven.
- Voeg ondertussen de roomkaas, de yoghurt en 1 el honing toe aan een kom.
- Klop met een garde tot een luchtig geheel. Zet in de koelkast tot serveren.

Serveren

- Controleer of de cake gaar is door er met een satéprikker in te prikken. Komt de satéprikker er schoon uit? Dan is de cake klaar!
- Haal de cake uit de oven en laat volledig afkoelen.
- Verdeel het yoghurtglazuur erover en besprenkel met honing naar smaak.

Eet smakelijk!



Aardbei-appelcrumble

met slagroom | 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

Bakpapier, kom, grote kom, handmixer, mengkom, ovenschaal

Ingrediënten

Aardbeien* (g)	250
Tarwebloem (g)	200
Kristalsuiker (g)	155
Ongezouten boter* (g)	125
Appel* (stuk(s))	2
Slagroom* (ml)	200
Gemalen kaneel (tl)	3
Zelf toevoegen	
Bruine basterdsuiker (el)	1
* in de koelkast bewaren	

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	6883 / 1645	1107 / 265
Vetten (g)	93	15
Waarvan verzadigd (g)	60,3	9,7
Koolhydraten (g)	183	29
Waarvan suikers (g)	106	17,1
Vezels (g)	9	1
Eiwitten (g)	17	3
Zout (g)	0,2	0

Allergenen

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

1



2



3



Deeg maken

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Weeg de roomboter af, snijd in blokjes en laat op kamertemperatuur komen.
- Houd 1 el bloem apart en voeg de overige bloem toe aan een grote kom. Voeg de helft van de kaneel, 150 g kristalsuiker en de roomboter toe en kneed het deeg tot een samenhangend geheel.
- Wrijf het deeg tussen je handen zodat er grove kruimels ontstaan. Zet het deeg in de koelkast tijdens het maken van de vulling.

Vulling maken

- Schil de appels, verwijder het klokhuis en snijd de appels in blokjes van 2 cm. Snijd de aardbeien in kleinere stukken.
- Meng in een kom de appel en aardbeien met de overige kaneel, de achtergehouden bloem en de bruine suiker.
- Vet een ovenschaal van 20 x 20 cm in, of bekleed met bakpapier.
- Schep de fruitvulling in de ovenschaal en verdeel de crumble erover. Zorg ervoor dat de kruimels gelijkmatig verdeeld zijn en dat de appels en aardbeien volledig bedekt zijn.

Serveren

- Bak 30 - 35 minuten in de oven, of tot de crumble goudbruin is.
- Voeg ondertussen de room en 5 g kristalsuiker toe aan een mengkom. Klop met een handmixer tot stijve pieken (zie Tip). Bewaar de slagroom in de koelkast tot de crumble klaar is.
- Laat de aardbeien-appelcrumble 5 minuten afkoelen voor het serveren.
- Serveer met de slagroom ernaast.

Tip: Proef en voeg eventueel meer suiker toe.

Eet smakelijk!



Zelfgemaakte muffins met blauwe bessen

met kaneelkrumeltopping | 12 porties

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

Bakpapier, grote kom, muffinvorm, 2x kom

Ingrediënten

Tarwebloem (g)	350
Blauwe bessen* (g)	125
Ei* (stuk(s))	2
Kristalsuiker (g)	170
Bakpoeder (g)	16
Biologische boeren karnemelk* (ml)	200
Gemalen kaneel (tl)	2
Zelf toevoegen	
Zonnebloemolie (ml)	100
Zout (tl)	½

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	6447 / 1541	1192 / 285
Vetten (g)	58	11
Waarvan verzadigd (g)	7,5	1,4
Koolhydraten (g)	222	41
Waarvan suikers (g)	93,4	17,3
Vezels (g)	9	2
Eiwitten (g)	34	6
Zout (g)	4,8	0,9

Allergenen

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

1



2



3



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 190 graden.
- Snijd uit het bakpapier vierkantjes die groot genoeg zijn om in een bakje van de muffinvorm te passen (zie Tip). Bekleed een muffinvorm met bakpapier.
- Weeg voor de muffins 300 g bloem en 150 g suiker af. Bewaar de rest voor later.

Tip: Je kunt eventueel ook papieren cupcake- of muffinvormpjes gebruiken.

Beslag maken

- Meng in een grote kom de afgewogen bloem en suiker met het zout en het bakpoeder. Meng in een tweede kom de eieren, karnemelk en zonnebloemolie.
- Gebruik een spatel om het vochtige mengsel door de kom met de droge ingrediënten te spatelen tot een samenhangend beslag ontstaat. Voeg 2 el van dit beslag toe aan een derde kom.
- Voeg 20 g suiker, 2 tl kaneel en 50 g bloem toe aan de derde kom en verkruimel het mengsel met je handen.
- Spatel de bosbessen door het beslag in de eerste grote kom.

Muffins bakken

- Verdeel het beslag over de muffinvorm en vul elk bakje tot net onder de rand.
- Verdeel de crumble erover.
- Bak in 20 - 25 minuten gaar en goudbruin.
- Haal de muffins uit de vorm. Laat minimaal 1 uur afkoelen. Serveer de muffins.

Eet smakelijk!



Granola bars

met noten, chiazaad en cranberry's | +/- 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, mixer, grote kom, ovenschaal, bakpapier

Ingrediënten

Gezouten amandelen (g)	30
Walnootstukjes (g)	40
Melkchocoladedruppels (g)	100
Gedroogde cranberry's (g)	40
Havermout (g)	150
Chiazaad (g)	100
Ei* (stuk(s))	2
Tahin (g)	100
Pindakaas (bakje(s))	3
Zelf toevoegen	
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	2½
* in de koelkast bewaren	

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	7473 / 1786	1970 / 471
Vetten (g)	108	29
Waarvan verzadigd (g)	23,7	6,2
Koolhydraten (g)	137	36
Waarvan suikers (g)	41,6	11
Vezels (g)	34	9
Eiwitten (g)	51	13
Zout (g)	0,5	0,1

Allergenen

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

1



2



3



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 165 graden.
- Hak de noten en chocoladedruppels grof.
- Snijd de gedroogde cranberry's fijn.

Granola mengen

- Meng in een grote kom de havermout met de noten, gedroogde cranberry's, chocoladedruppels en het chiazaad.
- Scheid van 2 eieren het eiwit van de dooier en voeg het eiwit toe aan een vetvrije kom. Klop het eiwit stijf met een mixer. Voeg de tahin, pindakaas en honing toe en meng goed.
- Meng dit vervolgens goed door het havermoutmengsel.

Serveren

- Bekleed een vierkante ovenschaal met bakpapier.
- Vul de ovenschaal met het granolamengsel. Druk het mengsel zo goed mogelijk aan met de achterkant van een lepel zodat de repen na het bakken niet uit elkaar vallen.
- Bak 25 - 30 minuten in de oven.
- Haal de granola, zodra deze goed is afgekoeld, voorzichtig uit de ovenschaal en snijd met een scherp mes in dikke repen. Serveer de granola bars.

Eet smakelijk!



Lemon possets

citroen-roomdessert met verse munt | 4 porties

Dessert

Totale tijd: 20 - 25 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, fijne rasp, steelpan, zeef

Ingrediënten

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4347 / 1039	1035 / 247
Vetten (g)	81	19
Waarvan verzadigd (g)	54	12,9
Koolhydraten (g)	71	17
Waarvan suikers (g)	60,1	14,3
Vezels (g)	4	1
Eiwitten (g)	5	1
Zout (g)	0,1	0

Allergenen

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

1



2



3



Citroenen voorbereiden

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

Slagroom opwarmen

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

Serveren

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

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

Eet smakelijk!

- 1 **Wraptosti's met ham en tomaat**
met mosterdmayo
- 2 **Mango-yoghurt smoothie**
- 3 **Crackers met avocado, ham en eieren**

Contact

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

Wraptosti's met ham en tomaat

met mosterdmayo | 2 porties

15 min.



Benodigdheden

Kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 2 personen

Witte tortilla (stuk(s))	4
Achterham* (plakje(s))	4
Geraspte Goudse kaas* (g)	100
Tomaat (stuk(s))	1
Zelf toevoegen	
Mosterd (tl)	2
[Plant aardige] mayonaise (el)	2
Zonnebloemolie (el)	½

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2682 / 641	1189 / 284
Vetten (g)	39	17
waarvan verzadigd (g)	13,5	6
Koolhydraten (g)	46	20
waarvan suikers (g)	3,5	1,6
Vezels (g)	3	1
Eiwitten (g)	24	11
Zout (g)	3,1	1,4

Stap 1.

- Leg elke tortilla plat neer en snijd met een mes vanuit het midden naar de rand van de wrap.
- Snijd de tomaat in dunne plakjes.
- Meng in een kleine kom de mosterd en de mayonaise.

Stap 2.

- Beleg de eerste kwart van de tortilla, links van de inkeping, met ham.
- Bestrooi de kwart tortilla rechtsonder de ham met geraspte kaas.
- Beleg de volgende kwart tortilla, rechts van de geraspte kaas, met de plakjes tomaat.
- Besmeer de laatste kwart tortilla met de mosterdmayo.

Stap 3.

- Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Vouw de kwarten één voor één voorzichtig om, zodat er een driehoekige wrap ontstaat: vouw eerst het gedeelte met de ham over het deel met de geraspte kaas.
- Vouw daarna over de tomaten en als laatste over de mosterdmayo. Duw de tortilla voorzichtig plat.
- Bak de driehoekige wraps 2 - 3 minuten per kant, tot ze goudbruin zijn en de kaas gesmolten is.

Stap 4.

- Serveer de wraptosti's met ham en tomaat op borden.

Allergenen

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

Mango-yoghurtsmoothie

4 porties | 2 x ontbijt voor 2 personen

10 min.



Benodigdheden

Blender of staafmixer met hoge kom

Ingrediënten voor 4 porties

Mango* (stuk(s))	3
Biologische volle yoghurt* (g)	200
Biologische halfvolle melk* (ml)	400
Kokosrasp (g)	20

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	290 /69
Vetten (g)	2
waarvan verzadigd (g)	1,5
Koolhydraten (g)	10
waarvan suikers (g)	8
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	2
Zout (g)	0

Allergenen

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

- Schil de mango en snijd de helft in blokjes. Voeg de helft van de mango, de helft van de yoghurt en de helft van de melk toe aan een blender of hoge kom met staafmixer.
- Mix met de blender of een staafmixer tot een dikke smoothie.
- Schenk in glazen en garneer met de helft van de kokosrasp.
- Herhaal het recept voor een tweede ontbijt de volgende dag.

Crackers met avocado, ham en eieren

4 porties | 2 x ontbijt voor 2 personen

10 min.



Benodigdheden

Steelpan

Ingrediënten voor 4 porties

Crackers (stuk(s))	12
Ei* (stuk(s))	6
Avocado (stuk(s))	2
Achterham* (plak(jes))	12
Zelf toevoegen	
Peper en zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	689 /167
Vetten (g)	11
waarvan verzadigd (g)	2
Koolhydraten (g)	2
waarvan suikers (g)	0,7
Vezels (g)	3
Eiwitten (g)	9
Zout (g)	0,7

- Breng in een steelpan ruim water aan de kook. Voeg, zodra het water kookt, het ei voorzichtig toe en kook het ei 8 - 10 minuten.
- Spoel het ei daarna kort met koud water. Pel het ei en snijd het ei doormidden. Serveer de helft van de crackers op borden.
- Halveer 1 avocado en verwijder de pit. Voeg het vruchtvlees toe aan een kleine kom en prak met een vork. Breng op smaak met peper en zout. Verdeel over de crackers. Leg daarna de eihelften erbovenop en breng op smaak met peper en zout.
- Herhaal dit recept voor een tweede ontbijt de volgende dag.

Eet smakelijk!



Smoothiebox

3 verse smoothies | 2 porties per smoothie

Ontbijt

Totale tijd: 15 - 20 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Blender of staafmixer met hoge kom, kleine kom

Ingrediënten

Handsinaasappel* (stuk(s))	1
Mango* (stuk(s))	3
Passievrucht* (stuk(s))	1
Biologische halfvolle melk* (ml)	200
Chiazaad (g)	10
Banaan (stuk(s))	4
Kokosmelk (ml)	500
Blauwe bessen* (g)	250
Avocado (stuk(s))	1
Kiwi* (stuk(s))	1
Spinazie* (g)	100
Kokosrasp (g)	10
Zelf toevoegen	
Honing [of plantaardig alternatief]	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	5104 / 1220	395 / 94
Vetten (g)	60	5
Waarvan verzadigd (g)	43	3,3
Koolhydraten (g)	141	11
Waarvan suikers (g)	114,4	8,8
Vezels (g)	20	2
Eiwitten (g)	17	1
Zout (g)	0,2	0

Allergenen

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

1



2



3



Orange dream smoothie

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

Blauwebessen-kokossmoothie

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

Green smoothie bowl

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

Eet smakelijk!



Orange dream smoothie

met mango, passievrucht en sinaasappel | 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

Blender of staafmixer met hoge kom, kleine kom

Ingrediënten

Handsinaasappel* (stuk(s))	1
Mango* (stuk(s))	2
Passievrucht* (stuk(s))	1
Biologische halfvolle melk* (ml)	200
Chiazaad (g)	10
Zelf toevoegen	
Honing [of plantaardig alternatief]	naar smaak
* in de koelkast bewaren	

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1125 /269	279 /67
Vetten (g)	4	1
Waarvan verzadigd (g)	1,2	0,3
Koolhydraten (g)	49	12
Waarvan suikers (g)	38	9,4
Vezels (g)	6	2
Eiwitten (g)	7	2
Zout (g)	0,1	0

Allergenen

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



Vorbereiden

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

Fruit snijden

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

Serveren

- Voeg het fruit, de melk en het sinaasappelsap toe aan een blender of hoge kom met staafmixer. Mix tot een dikke smoothie.
- Voeg honing naar smaak toe.
- Verdeel de smoothie over twee glazen. Garneer met het chiazaad.

Eet smakelijk!



Chiapudding op 3 manieren

met zomerfruit, appel-kaneel en mango-passievrucht | 3 x ontbijt voor 2 personen

Ontbijt

Totale tijd: 15 - 20 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Grote kom

Ingrediënten

Kokosmelk (ml)	500
Kokosrasp (g)	10
Mango* (stuk(s))	1
Appel* (stuk(s))	1
Gezouten gebrande pecannoten (g)	10
Gemalen kaneel (tl)	1
Pistachenoten (g)	20
Passievrucht* (stuk(s))	1
Aardbeiensaus (ml)	50
Blauwe bessen* (g)	125
Chiazaad (g)	100
Zelf toevoegen	
Water (ml)	100
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	2

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4548 / 1087	718 / 172
Vetten (g)	69	11
Waarvan verzadigd (g)	42,9	6,8
Koolhydraten (g)	88	14
Waarvan suikers (g)	56,1	8,9
Vezels (g)	27	4
Eiwitten (g)	16	2
Zout (g)	0,2	0

Allergenen

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

1



2



3



Variatie 1: Zomerfruit & pistache

- Voeg aan een grote kom het chiazaad, de kokosmelk, 100 ml water en de honing toe en meng goed door. Laat 10 minuten rusten. Roer vervolgens nog eens goed door.
- Verdeel de chiapudding over 6 glaasjes. Laat ruimte over voor de toppings.
- Bewaar afgedekt in de koelkast en laat een nacht of minstens 4 uur opstijven.
- Hak de pistachenoten grof.
- Verdeel de aardbeiensaus over 2 glaasjes met chiapudding.
- Garneer met de blauwe bessen en de pistachenoten.

Variatie 2: Appeltaart

- Snijd de appel in kleine blokjes. Meng in een kom de appel met 1 tl kaneel (zie Tip).
- Verdeel de appel en kaneel over 2 glaasjes met chiapudding.
- Garneer met de pecanstukjes.

Tip: Probeer ook eens met gekaramelliseerde appel! Bak de appel in een koekenpan met 1 el roomboter in 4 €" 5 minuten lichtbruin. Verhoog het vuur, voeg ½ el honing, 1 tl kaneel en de pecanstukjes toe en karamelliseer de appel in 1 - 2 minuten.

Variatie 3: Tropisch

- Schil de mango en snijd het vruchtvlees in blokjes.
- Verdeel het vruchtvlees van ½ mango over 2 glaasjes chiapudding (zie Tip).
- Halveer de passievrucht en schep het vruchtvlees op de mango.
- Bestrooi tot slot met kokosrasp.

Tip: Is er genoeg ruimte in de glaasjes? Gebruik dan de hele mango of serveer de rest er apart bij.

Eet smakelijk!



Ontbijtbowls met Griekse yoghurt en vers fruit

met 3 variaties van toppings | 2 porties per variatie

Ontbijt

Totale tijd: 5 - 10 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Ingrediënten

Bio yoghurt Griekse stijl* (g)	1000
Peer* (stuk(s))	2
Appel* (stuk(s))	2
Chiazaad (g)	30
Bosbessenjam (g)	15
Havermout (g)	150
Blauwe bessen* (g)	125
Zelf toevoegen	
Honing [of plantaardig alternatief]	naar smaak
* in de koelkast bewaren	

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	5205 / 1244	542 / 130
Vetten (g)	60	6
Waarvan verzadigd (g)	32,5	3,4
Koolhydraten (g)	122	13
Waarvan suikers (g)	44	4,6
Vezels (g)	19	2
Eiwitten (g)	36	4
Zout (g)	1	0,1

Allergenen

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

1



Griekse yoghurt met blauwe bessen en chiazaad

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

2



Griekse yoghurt met peer, havermout en chiazaad

- Schil de peer, verwijder het klokhuis en snijd de peer in plakjes.
- Verdeel $\frac{1}{3}$ van de yoghurt over twee kommen.
- Garneer met de peer, havermout en $\frac{1}{3}$ van het chiazaad.
- Voeg honing naar smaak toe.

3



Griekse yoghurt met appel, bosbessenjam en chiazaad

- Snijd de appel in kwarten, verwijder het klokhuis en snijd de appel in plakken.
- Verdeel $\frac{1}{3}$ van de yoghurt over twee kommen.
- Garneer met de appel, bosbessenjam en $\frac{1}{3}$ van het chiazaad.
- 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

Strooier, kleine kom

Ingrediënten

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3544 / 847	683 / 163
Vetten (g)	60	11
Waarvan verzadigd (g)	20,8	4
Koolhydraten (g)	14	3
Waarvan suikers (g)	6,9	1,3
Vezels (g)	14	3
Eiwitten (g)	35	7
Zout (g)	3,3	0,6

Allergenen

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

1



2



3



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.

Optie 2: Avocado en gekookt ei

- Breng ruim water aan de kook in een strooier. Voeg de eieren voorzichtig toe en kook de eieren 5 - 7 minuten (zie Tip).
- Giet daarna af en laat de eieren schrikken onder koud water. Pel de eieren en snijd doormidden.
- Halveer de avocado en verwijder de pit en schil. Prak in een kleine kom het 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.

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!



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.

Benodigheden

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

Ingrediënten

Ei* (stuk(s))	2
Biologische boeren karnemelk* (ml)	200
Roomkaas* (g)	80
Tarwebloem (g)	150
Bakpoeder (g)	4
Bosbessenjam (g)	15
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)	2489 / 595	621 / 148
Vetten (g)	19	5
Waarvan verzadigd (g)	6,5	1,6
Koolhydraten (g)	84	21
Waarvan suikers (g)	24,3	6,1
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



2



3



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.

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.

Serveren

- Voeg ondertussen de jam, 4 el water, 1 el suiker en de helft van de blauwe bessen 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 blauwebessenjam erover.
- Serveer met de overige blauwe bessen en garneer met 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	
[Plant aardige] 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



2



3



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.

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.

Serveren

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

Eet smakelijk!



Avocado, gerookte zalm en gepocheerde eieren op toast

met citroenmayonaise | 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

Bakplaat met bakpapier, grote pan, keukenpapier, kleine kom

Ingrediënten

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2849 / 681	847 / 202
Vetten (g)	40	12
Waarvan verzadigd (g)	7,2	2,1
Koolhydraten (g)	41	12
Waarvan suikers (g)	2,4	0,7
Vezels (g)	3	1
Eiwitten (g)	36	11
Zout (g)	2,8	0,8

Allergenen

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

1



2



3



Voorbereiden

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

Ei pocheren

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

Serveren

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

Eet smakelijk!



Overnight oats op drie manieren

mango en kokosrasp, blauwe bessen en pecannoten, sinaasappel en kaneel

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

Kom, fijne rasp, vershoudfolie

Ingrediënten

Biologische halfvolle melk* (ml)	1000
Havermout (g)	400
Chiazaad (g)	20
Bio yoghurt Griekse stijl* (g)	150
Handsinaasappel* (stuk(s))	1
Pecanstukjes (g)	50
Gemalen kaneel (tl)	3
Blauwe bessen* (g)	125
Amandelschaafsel (g)	30
Mango* (stuk(s))	1
Kokosrasp (g)	30
Zelf toevoegen	
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	6
Zout (tl)	½

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	656 / 157
Vetten (g)	6
Waarvan verzadigd (g)	2,1
Koolhydraten (g)	18
Waarvan suikers (g)	4,5
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	5
Zout (g)	0,2

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

Allergenen

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

1



2



3



Optie 1: Mango en kokos (2 porties)

- Meng in een kom de havermout met de melk, yoghurt, het chiazaad en zout. Dek de kom af met vershoudfolie, zet in de koelkast en laat minimaal 6 uur of een nacht staan.
- Verdeel ½ van de overnight oats over twee kommen.
- Schil de mango en snijd het vruchtvlees in blokjes. Rasp de schil van de sinaasappel met een fijne rasp en bewaar het vruchtvlees voor een latere stap.
- Meng de helft van de mango, de helft van de kokosrasp, 1 tl sinaasappelrasp en 2 tl honing per kom door de havermout.
- Garneer met de overige mango, de overige kokos en het amandelschaafsel.

Optie 2: Blauwe bessen en pecannoten (2 porties)

- Plet de helft van de blauwe bessen in twee kommen.
- Verdeel ½ van de overnight oats over de twee kommen en meng met de geplette bosbessen en de helft van de kaneel.
- Garneer met de overige blauwe bessen en de helft van de pecannoten.

Optie 3: Sinaasappel en kaneel (2 porties)

- Verdeel de overige havermout over twee kommen.
- Schil de sinaasappel en snijd in blokjes.
- Meng de overige kaneel, de overige honing en de helft van de sinaasappel door de havermout.
- Garneer met de overige sinaasappel en de overige pecannoten.

Eet smakelijk!



Italiaanse stijl salade met pesto, kip en mozzarella

met amandelschaafsel en balsamicocrème | 2 porties

Lunch

Totale tijd: 30 - 40 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom

Ingrediënten

Kippendij* (stuk(s))	2
Mozzarella* (bol(len))	1
Rucola* (g)	80
Amandelschaafsel (g)	20
Tomaat (stuk(s))	2
Pesto genovese* (g)	40
Balsamicocrème (ml)	8
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	½
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2251 / 538	716 / 171
Vetten (g)	40	13
Waarvan verzadigd (g)	12,3	3,9
Koolhydraten (g)	8	2
Waarvan suikers (g)	3,2	1
Vezels (g)	3	1
Eiwitten (g)	37	12
Zout (g)	0,8	0,3

Allergenen

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



Kip bakken

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Leg de kip plat op een bakplaat met bakpapier. Besprenkel met de olijfolie en breng op smaak met peper en zout.
- Bak de kip tot deze volledig gaar is. Dit duurt ongeveer 16 - 18 minuten.

Kip scheuren

- Snijd de tomaat in blokjes.
- Laat de mozzarella uitlekken en scheur in kleine stukjes.
- Leg de kip in een kom. Gebruik twee vorken om het vlees uit elkaar te scheuren.
- Roer de pesto door de kip.

Serveren

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

Eet smakelijk!



Wrap met gerookte zalm en kruidenroomkaas

met rucola, veldsla en komkommer | 2 porties

Lunch

Totale tijd: 10 - 15 min.



Scheur mij af!

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.

Aluminiumfolie

Witte tortilla (stuk(s))	4
Koudgerookte zalm* (g)	120
Kruidenroomkaas* (g)	75
Rucola en veldsla* (g)	90
Mini-komkommer* (stuk(s))	1
Zelf toevoegen	

Extra vierge olijfolie naar smaak

* in de koelkast bewaren

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2180 /521	752 /180
Vetten (g)	26	9
Waarvan verzadigd (g)	10	3,4
Koolhydraten (g)	46	16
Waarvan suikers (g)	2,9	1
Vezen (g)	4	1
Eiwitten (g)	24	8
Zout (g)	2,7	0,9

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

1



2



3



- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Halveer de komkommer in de lengte en snijd vervolgens in reepjes.

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

- Besmeer de wraps met de kruidenroomkaas. Beleg met de gerookte zalm en komkommer. Verdeel de slamix erover en besprenkel met extra vierge olijfolie naar smaak.

Eet smakelijk!



Turks broodje met kip kebab en yoghurt-knoflooksaus

met witte kaas en tomaat | 2 porties

Lunch

Totale tijd: 10 - 15 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

2x kleine kom, koekenpan

Ingrediënten

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

Voedingswaarden

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

Allergenen

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



Voorbereiden

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

Kip kebab bakken

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

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

Serveren

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

Eet smakelijk!



Ciabatta met burrata en serranoham

met tomatensalsa en pesto | 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

Bakplaat met bakpapier, kleine kom

Ingrediënten

Witte ciabatta (stuk(s))	2
Tomaat (stuk(s))	1
Pesto genovese* (g)	80
Rucola* (g)	40
Serranoham* (g)	20
Burrata* (bol(len))	1
Zelf toevoegen	
Extra vierge olijfolie (el)	1
Witte balsamicoazijn (el)	½
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2577 / 616	1046 / 250
Vetten (g)	41	17
Waarvan verzadigd (g)	10,4	4,2
Koolhydraten (g)	40	16
Waarvan suikers (g)	2,9	1,2
Vezels (g)	2	1
Eiwitten (g)	20	8
Zout (g)	2	0,8

Allergenen

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

1



2



3



Ciabatta bakken

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Leg de ciabatta op een bakplaat met bakpapier en bak 8 - 10 minuten in de oven.

Tomaat marinieren

- Snijd de tomaat in blokjes en voeg toe aan een kleine kom.
- Meng met de extra vierge olijfolie en witte balsamicoazijn en breng op smaak met peper en zout.

Serveren

- Snijd de ciabatta doormidden en besmeer met de pesto.
- Verdeel de rucola en serranoham over de twee broodhelften. Verdeel de burrata erover.
- Garneer met de gemarineerde tomaat.
- Breng het broodje op smaak met peper en zout en serveer.

Eet smakelijk!



Bao-broodjes met barbecuekip

met ingelegde komkommer en rauwkost | 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, grote pan, keukenpapier, zeef, koekenpan

Ingrediënten

Bao-broodje (stuk(s))	4
Mini-komkommer* (stuk(s))	1
Barbecuesaus (g)	50
Sojasaus (ml)	5
Wittekool en wortel* (g)	50
Kippendijreepjes* (g)	100
Zelf toevoegen	
Zonnebloemolie (el)	1
Wittewijnazijn (el)	2
Suiker (tl)	1
[Plantaardige] mayonaise (el)	1
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2151 /514	716 /171
Vetten (g)	21	7
Waarvan verzadigd (g)	3,8	1,3
Koolhydraten (g)	62	21
Waarvan suikers (g)	16,2	5,4
Vezels (g)	4	1
Eiwitten (g)	18	6
Zout (g)	1,5	0,5

Allergenen

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

1



2



3



Komkommer inleggen

- Snijd de komkommer in dunne staafjes van ongeveer 5 cm lang.
- Meng in een kom 1 tl suiker met 2 el wittewijnazijn. Voeg de komkommer toe en breng op smaak met zout. Meng goed en zet apart tot gebruik. Schep af en toe om, zodat de smaken goed intrekken.
- Verhit 1 el zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de kippendijreepjes toe en bak in 5 - 6 minuten goudbruin.
- Voeg de barbecuesaus en 1 tl sojasaus toe en meng goed met de kip.

Bao's stomen

- Breng een laagje water aan de kook in een grote pan met deksel.
- Bekleed een vergiet of zeef met bakpapier en leg de bao-broodjes erin.
- Zet het vergiet op de pan met kokend water en stoom, afgedekt, 3 - 4 minuten (zie Tip).

Tip: Pas op dat de broodjes niet nat worden wanneer je het deksel eraf haalt!

Serveren

- Besmeer de binnenkant van de bao-broodjes met mayonaise.
- Vul de broodjes met de kip, de wittekool en wortel en de ingelegde komkommer.

Eet smakelijk!



Lunchbox: wraps met geroosterde kip en pesto-mayo

met snackgroenten met 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

Ingrediënten

Witte tortilla (stuk(s))	4
Komkommer* (stuk(s))	1
Handsinaasappel* (stuk(s))	2
Rode cherrytomaten (g)	250
Gezouten amandelen (g)	40
Hummus* (g)	160
Pesto genovese* (g)	40
Slamix met radicchio, rucola en bladsla* (g)	40
Gebraden kipfilet* (g)	120
Zelf toevoegen	
Peper & zout	naar smaak
[Plant aardige] mayonaise (el)	1
Wittewijnazijn (tl)	2
* in de koelkast bewaren	

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3908 /934	582 /139
Vetten (g)	54	8
Waarvan verzadigd (g)	7	1
Koolhydraten (g)	66	10
Waarvan suikers (g)	18,2	2,7
Vezels (g)	11	2
Eiwitten (g)	30	5
Zout (g)	3,1	0,5

Allergenen

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



Wraps samenstellen

- Snijd de helft van de cherrytomaten in kwarten.
- Meng de pesto met de mayonaise en wittewijnazijn. Breng op smaak met peper en zout.
- Smeer de pestomayonaise op de wraps en beleg met de kip en tomatenblokjes. Garneer met de slamix.
- Rol de tortilla's op en leg 2 wraps in elke lunchbox.

Lunchbox voorbereiden

- Halveer de komkommer en snijd in blokjes.
- Schil de sinaasappel en haal de partjes los van elkaar.

Serveren

- Voeg de helft van de komkommer, sinaasappelpartjes, amandelen en overige cherrytomaten toe aan elke lunchbox.
- Voeg de hummus toe om als tussendoortje met de groenten te eten.

Eet smakelijk!



Verse tagliatelle met garnalen

met rode pesto en cherrytomaten | 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.

Benodigheden

Pan, keukenpapier, wok of hapjespan

Ingrediënten

Verse tagliatelle* (g)	250
Garnalen* (g)	160
Rode pesto* (g)	80
Rucola* (g)	40
Rode cherrytomaten (g)	125
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	1
Extra vierge olijfolie	naar smaak
Peper & zout	naar smaak
* in de koelkast bewaren	

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2916 / 697	874 / 209
Vetten (g)	32	10
Waarvan verzadigd (g)	4,5	1,3
Koolhydraten (g)	76	23
Waarvan suikers (g)	4,5	1,3
Vezels (g)	6	2
Eiwitten (g)	28	8
Zout (g)	1,2	0,4

Allergenen

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

1



2



3



Vorbereiden

- Halveer de cherrytomaten
- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan. Haal de pasta voorzichtig uit elkaar en kook 3 - 4 minuten.
- Bewaar wat van het kookvocht, giet de pasta af in een vergiet en laat uitstomen.

Garnalen bakken

- Dep de garnalen droog met keukenpapier.
- Verhit een scheutje olijfolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur.
- Bak de garnalen 3 minuten. Haal de wok of hapjespan van het vuur en voeg de pasta, het achtergehouden kookvocht, de pesto en rucola toe.
- Breng op smaak met peper en zout en meng goed door.

Serveren

- Verdeel de pasta over 2 borden,
- Besprenkel met de extra vierge olijfolie.
- Garneer met de cherrytomaten.

Eet smakelijk!



Passievrucht-mangocheesecake in een glas als extra

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
Zelf toevoegen	
Suiker (el)	4

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1017 /243
Vetten (g)	16
Waarvan verzadigd (g)	11,2
Koolhydraten (g)	22
Waarvan suikers (g)	14,4
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



2



3



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.

Opkloppen

- Meng in een grote kom de mascarpone met de suiker.
- 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.

Glazen vullen

- 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.

Eet smakelijk!