



Nacho's met kaas en bosui

met zoetzure chili-roomsaus | om te delen

Voorafje

Totale tijd: 15 - 20 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom

Ingrediënten

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

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

Allergenen

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

1



2



3



Vorbereiden

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

Saus maken

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

Serveren

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

Eet smakelijk!



Vietnamese rijstvelloempia's met kip

met teriyakisaus en verse groenten | 10 stuks

Voorafje

Totale tijd: 20 - 25 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

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

Ingrediënten

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	662 / 158
Vetten (g)	6
Waarvan verzadigd (g)	1
Koolhydraten (g)	21
Waarvan suikers (g)	5,3
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	7
Zout (g)	0,8

Allergenen

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

1



2



3



Voorbereiden

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

Saus bereiden

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

Serveren

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

Eet smakelijk!



Quesadilla's met kipgehakt en paprika

met Mexicaanse dipsaus | 2 porties

Voorafje

Totale tijd: 25 - 30 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, grote koekenpan, kleine kom

Ingrediënten

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

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

Allergenen

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

1



2



3



Vulling maken

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

Quesadilla's maken

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

Serveren

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

Eet smakelijk!



Krokante kiphapjes

met mangodip en srirachamayo | 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, kleine kom, 2x kom

Ingrediënten

Kipfilet* (stuk(s))	3
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)	2
Olijfolie (el)	2
Sambal (tl)	1
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1000 /239
Vetten (g)	15
Waarvan verzadigd (g)	2,4
Koolhydraten (g)	11
Waarvan suikers (g)	0,9
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	15
Zout (g)	0,5

Allergenen

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

1



2



3



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Voeg de gewone mayonaise toe aan een kom.
- Meng in een andere kom de panko met de piri-pirikruiden (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en 2 el olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de kipfilet in stukken van 3 cm.

Kip bakken

- Voeg de kip toe aan de kom met de mayonaise, breng op smaak met peper en zout en meng goed.
- Wentel de kip door het paneermeel, zorg ervoor dat de kip volledig bedekt is. Leg de kip op een bakplaat met bakpapier.
- Bak de kip 15 - 20 minuten bovenin de oven, of tot hij licht goudbruin is.

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 krokante kiphapjes op een serveerschaal.
- Serveer de mangodip en srirachamayo ernaast.

Eet smakelijk!



Pittige knoflookgarnalen

met aioli, brood en citroen | om te delen

Voorafje

Totale tijd: 15 - 20 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Ovenschaal

Ingrediënten

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	688 / 164
Vetten (g)	6
Waarvan verzadigd (g)	1,2
Koolhydraten (g)	18
Waarvan suikers (g)	0,8
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	9
Zout (g)	0,8

Allergenen

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

1



2



3



Vorbereiden

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

Garnalen voorbereiden

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

Serveren

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

Eet smakelijk!



Extra cheesy pesto-knoflookbrood

met Goudse kaas | om te delen

Voorafje

Totale tijd: 20 - 25 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom

Ingrediënten

Knoflookteen (stuk(s))	2
Pesto genovese* (g)	40
Witte demi-baguettes (stuk(s))	4
Geraspte Goudse kaas* (g)	150
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	4

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1348 /322
Vetten (g)	16
Waarvan verzadigd (g)	5,3
Koolhydraten (g)	35
Waarvan suikers (g)	0,8
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	10
Zout (g)	1,2

Allergenen

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

1



2



3



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Pers de knoflook of snijd fijn.
- Snijd het brood in plakken, maar snijd de plakken niet helemaal door. Leg het brood op een bakplaat met bakpapier.

Baguettes bereiden

- Meng in een kom de knoflook, de kaas, de pesto en de olijfolie.
- Vul het brood gelijkmatig met $\frac{2}{3}$ van het pestomengsel (zie Tip).

Tip: Het is niet erg als het brood scheurt. De smeltende kaas zal het brood bij elkaar houden in de oven.

Serveren

- Verdeel het overige pestomengsel over de bovenkant van het brood.
- Bak het brood 10 - 12 minuten in de oven, of tot de kaas is gesmolten en goudbruin kleurt.
- Leg het brood op een serveerschaal.
- Laat iets afkoelen. Scheur of snijd dan in plakken.

Eet smakelijk!



Flammkuchen met serranoham

met gedroogde dadels en crema di balsamico | 2 porties

Voorafje

Totale tijd: 15 - 20 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kleine kom

Ingrediënten

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1803 /431	595 /142
Vetten (g)	10	3
Waarvan verzadigd (g)	4,2	1,4
Koolhydraten (g)	62	20
Waarvan suikers (g)	15,9	5,2
Vezels (g)	3	1
Eiwitten (g)	21	7
Zout (g)	2,6	0,8

Allergenen

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



Voorbereiden

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

Bakken

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

Serveren

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

Eet smakelijk!



Gebakken camembert in bladerdeeg

met spekreepjes, ui en tijm | om te delen

Voorafje

Totale tijd: 25 - 30 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

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

Allergenen

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

1



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!



Bananenbrood met blauwe bessen en citroen

met citroenglazuur en amandelschaafsel | +/- 10 plakken

Bakken

Totale tijd: 85 - 95 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Cakeblik met een lengte van 25 cm, grote kom, fijne rasp, kleine kom, koekenpan, garde

Ingrediënten

Bananenbroodmix (g)	400
Blauwe bessen* (g)	125
Citroen* (stuk(s))	1
Amandelschaafsel (g)	10
Poedersuiker (g)	100
Banaan (stuk(s))	3
Zelf toevoegen	
Zonnebloemolie (ml)	100
Water (ml)	90

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1077 /257
Vetten (g)	10
Waarvan verzadigd (g)	1,6
Koolhydraten (g)	38
Waarvan suikers (g)	24,4
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	4
Zout (g)	0,5

Allergenen

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

1



2



3



Vorbereiden

- Verwarm de oven voor op 160 graden.
- Prak de bananen fijn met een vork. Vet een rechthoekig cakeblik in, of bekleed de binnenkant met bakpapier.
- Meng in een grote kom de geprakte bananen met de bananenbroodmix, 90 ml water en 100 ml zonnebloemolie.
- Rasp de schil van de citroen met een fijne rasp boven de grote kom. Mix het geheel met een garde of handmixer tot een egaal beslag.

Beslag maken

- Meng tot slot de blauwe bessen door het beslag.
- Pers de citroen uit en bewaar het sap voor stap 3.
- Giet het beslag in het cakeblik en bak het bananenbrood 45 - 55 minuten in de oven.
- Laat het bananenbrood 10 minuten afkoelen in het blik. Laat daarna 5 minuten afkoelen zonder het blik.

Serveren

- Verwarm, terwijl het bananenbrood afkoelt, een koekenpan zonder olie op hoog vuur. Rooster het amandelschaafsel goudbruin.
- Meng in een kleine kom de poedersuiker met 4 tl citroensap tot een glad glazuur.
- Verspreid het glazuur over de bovenkant van het bananenbrood en bestrooi met het amandelschaafsel.

Eet smakelijk!



Chocolade brownies met pecannoten

met amandelschaafsel | 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

Ingrediënten

Mix voor chocoladecake (g)	400
Ei* (stuk(s))	2
Pecanstukjes (g)	100
Amandelschaafsel (g)	20
Zelf toevoegen	
Water (ml)	80
[Plantaardige] roomboter (g)	40
* in de koelkast bewaren	

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1522 /364
Vetten (g)	18
Waarvan verzadigd (g)	4,7
Koolhydraten (g)	42
Waarvan suikers (g)	26,2
Vezels (g)	3
Eiwitten (g)	7
Zout (g)	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 de roomboter in blokjes en laat op kamertemperatuur komen.
- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Bekleed een vierkante bakvorm van 20 x 20 cm met bakpapier (zie Tip).

Tip: Heb je geen bakvorm? Gebruik dan een rechthoekige ovenschaal.

Beslag maken

- Klop in een grote kom de eieren, roomboter, water en cakemix tot een glad beslag (zie Tip).
- Roer $\frac{2}{3}$ van de pecannoten door het beslag.
- Giet het beslag in de bakvorm.
- Verdeel de overige pecannoten en het amandelschaafsel over de bakvorm en bak de brownie 20 - 25 minuten in de oven. De brownie is klaar wanneer er barstjes in de bovenkant zijn ontstaan.

Tip: Gebruik eventueel een elektrische garde of mixer om tijd te besparen.

Serveren

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

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

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.

Benodigdheden

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)	150
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 100g
Energie (kJ/kcal)	1012 /242
Vetten (g)	15
Waarvan verzadigd (g)	2,3
Koolhydraten (g)	22
Waarvan suikers (g)	7,2
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	5
Zout (g)	0,4

Allergenen

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

1



2



3



Voorbereiden

- 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!



Appel-gembercrumble

met opgeklopte crème fraîche | om te delen

Bakken

Totale tijd: 45 - 55 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, fijne rasp, mengkom, ovenschaal, garde

Ingrediënten

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

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

Allergenen

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

1



2



3



Vulling bereiden

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

Crumble maken

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

Serveren

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

Eet smakelijk!



Salted caramel cake

met amandelschaafsel en karamelsaus | 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

2x kom, taartblik met een doorsnede van 24 cm, grote kom, handmixer, bakpapier

Ingrediënten

Ongezouten boter* (g)	250
Ei* (stuk(s))	2
Roomkaas* (g)	100
Boerencakemix (g)	400
Gezouten amandelen (g)	20
Gezouten karamelsaus (g)	80
Zelf toevoegen	
Suiker (tl)	5

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1779 /425
Vetten (g)	26
Waarvan verzadigd (g)	15,8
Koolhydraten (g)	42
Waarvan suikers (g)	22
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	5
Zout (g)	0,8

Allergenen

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

1



2



3



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 175 graden.
- Haal de roomboter uit de koelkast en snijd in blokjes, laat op kamertemperatuur komen.
- Voeg de boerencakemix toe aan een grote kom en klop de eieren los in een andere kom.
- Vet een taartblik in of gebruik bakpapier.

Bakken

- Voeg de roomboter, suiker en eieren toe aan de boerencakemix. Gebruik een handmixer om alles tot een glad beslag te mixen.
- Giet het beslag in het taartblik en bak 35 - 40 minuten in de oven (zie Tip).
- Zet, zodra de cake klaar is, apart om compleet af te laten koelen.

Tip: Controleer na 35 minuten met een satéprikker of de cake klaar is. Prik een gaatje in het midden van de cake, als de satéprikker er schoon uitkomt is de cake klaar.

Glazuur maken

- Hak de amandelen grof.
- Maak in een kom het glazuur van de roomkaas en de helft van de gezouten karamelsaus.
- Verdeel het glazuur over de cake en besprenkel de overige gezouten karamelsaus eroverheen.
- Garneer met de amandelen.

Eet smakelijk!



Zelfgemaakte granola

met speculaaskruiden, noten, zaden en appel | 8 - 10 porties

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

2x bakplaat met bakpapier, mengkom

Ingrediënten

Havermout (g)	200
Speculaaskruiden (zakje(s))	1
Pecanstukjes (g)	50
Gezouten amandelen (g)	40
Pompoenpitten (g)	40
Pindakaas (bakje(s))	1
Appel* (stuk(s))	1
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	2
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	5
Bruine basterdsuiker (el)	2
Zout (tl)	½

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1575 /376
Vetten (g)	20
Waarvan verzadigd (g)	2,7
Koolhydraten (g)	38
Waarvan suikers (g)	17,5
Vezels (g)	5
Eiwitten (g)	9
Zout (g)	0,5

Allergenen

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

1



2



3



Vorbereiden

- Verwarm de oven voor op 160 graden.
- Hak de amandelen grof. Verwijder het klokhuis van de appel en snijd in blokjes.
- Leg de appel op een bakplaat met bakpapier en spreid gelijkmatig uit.
- Bak de appel 15 - 20 minuten in de oven, of tot de appel gedroogd is. Haal dan uit de oven en laat afkoelen.

Granola mengen

- Voeg de havermout, suiker, speculaaskruiden, gezouten amandelen, pecannoten en pompoenpitten toe aan een grote mengkom.
- Voeg de pindakaas, olijfolie en honing toe en meng met de granola.
- Verdeel de granola gelijkmatig over een bakplaat met bakpapier.
- Bak de granola 40 - 45 minuten in de oven. Schep elke 10 - 15 minuten om, tot de granola volledig getoast is.

Serveren

- Haal de granola uit de oven en laat volledig afkoelen (zie Tip).
- Meng de gedroogde appel erdoor.
- Bewaar in een luchtdicht bakje.

Tip: Zodra de granola volledig is afgekoeld, wordt hij heerlijk knapperig!

Eet smakelijk!

Roodkapjes appeltaart

met kaneelslagroom | +/- 12 porties

Bakken

Totale tijd: 30 - 40 min.



Kook sprookjes en win

Tover dit sprookjesachtige recept op tafel en maak kans op een onvergetelijke overnachting in het Efteling Wonder Hotel. Zo beleef je samen met het hele gezin het Sprookjesbos in het echt! Scan de QR-code om het sprookjesrecept te beluisteren of de actievoorzwaarden te lezen.

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, bakkwast, taartblik met een doorsnede van 24 cm, handmixer, 2x mengkom, keukenpapier, bakpapier, vershoudfolie, 2x kleine kom

Ingrediënten voor 4 personen

	12 porties
Rozijnen (g)	80
Ei* (stuk(s))	2
Ongezoeten boter* (g)	200
Tarwebloem (g)	300
Bakpoeder (g)	16
Appel* (stuk(s))	3
Gemalen kaneel (tl)	3
Rietsuiker (g)	200
Slagroom* (ml)	200
Zelf toevoegen	
Suiker (el)	2
Zout (tl)	¼

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1282 / 307
Vetten (g)	14
Waarvan verzadigd (g)	8,7
Koolhydraten (g)	36
Waarvan suikers (g)	21,2
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	4
Zout (g)	0,5

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Haal de roomboter uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen.
- Week de rozijnen 15 minuten in een kleine kom met lauw water. Giet daarna af en dep droog met keukenpapier.

2. Deeg maken

- Kneed in een mengkom de roomboter 2 minuten met een mixer. Voeg 1 ei toe en mix 1 - 2 minuten verder.
- Voeg 180 g rietsuiker, de bloem, het bakpoeder en het zout toe. Kneed met een mixer met deeghaken of met je handen tot een samenhangend deeg.
- Dek de mengkom af met vershoudfolie en laat 10 minuten rusten in de koelkast.

3. Klokhuisen verwijderen

- Schil ondertussen de appels, verwijder het klokhuis en snijd de appels in kleine blokjes.
- Meng in een kom de appels met de rozijnen, de overige rietsuiker, ¼ van de kaneel en 1 el kristalsuiker.



4. Taart samenstellen

- Vet een taartblik in of bekleed met bakpapier. Gebruik ¾ van het deeg om de bodem en zijanten van de het taartblik te bedekken.
- Verdeel het appelmengsel gelijkmatig over het deeg.
- Vorm dunne rolletjes van het overige deeg. Leg de rolletjes in een ruitjespatroon bovenop het appelmengsel.



5. Bakken

- Klop in een kom 1 ei los. Bestrijk het deeg met het ei.
- Bak de taart 45 - 50 minuten, of tot de korst goudbruin kleurt.



6. Serveren

- Voeg de room, 1 el kristalsuiker en het overige kaneel toe aan een mengkom.
- Klop met een mixer of een garde 3 - 4 minuten, of tot er stevige pieken ontstaan.
- Serveer de appeltaart met de kaneelslagroom.

En ze aten nog lang en gelukkig..

Eet smakelijk!





Snelle zelfgemaakte soep van cherrytomaten en wortel

met basilicumcrème en Siciliaanse kruiden | 4 porties

Lunch

Totale tijd: 15 - 20 min.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Staafmixer, soeppan

Ingrediënten

Kookroom (g)	150
Wortelschijfjes* (g)	150
Rode cherrytomaten (g)	500
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	1
Basilicumcrème (ml)	24
Ui (stuk(s))	1
Knoflookteen (stuk(s))	1
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	1
Zoutarme groentebouillon (ml)	1000
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	182 /44
Vetten (g)	3
Waarvan verzadigd (g)	1,1
Koolhydraten (g)	3
Waarvan suikers (g)	1,7
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	1
Zout (g)	0,3

Allergenen

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

1



2



3



Voorbereiden

- Bereid de bouillon.
- Snijd de ui en knoflook in grove stukken.
- Verhit een flinke scheut olijfolie in een grote soeppan en bak de ui en knoflook 2 minuten op laag vuur.

Groenten toevoegen

- Voeg de cherrytomaten en wortelen toe.
- Voeg de Siciliaanse kruidenmix en balsamicoazijn toe en breng op smaak met peper en zout.
- Bak 3 - 4 minuten en voeg daarna de bouillon toe.
- Breng de soep aan de kook.

Soep maken

- Laat de soep 6 - 8 minuten koken, of tot de groenten zacht zijn.
- Mix met een staafmixer tot een gladde soep.
- Voeg de room toe en breng op smaak met peper en zout.
- Serveer de soep in kommen en besprenkel met de basilicumcrème.

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

Steeplan

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: 10 - 15 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Blender of staafmixer met hoge kom

Ingrediënten

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

Voedingswaarden

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

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

Allergenen

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

1



2



3



Mangosmoothie met granaatappel

- Schil 2 mango's en snijd het vruchtvlees klein.
- Rol 1 granaatappel al duwend over het aanrecht zodat je de pitjes hoort kraken. Snijd de granaatappel doormidden en haal de granaatappelpitjes uit de schil.
- Voeg de mango toe aan een blender of hoge kom met staafmixer. Voeg 250g kwark, $\frac{2}{3}$ van de granaatappelpitjes en honing naar smaak toe en mix tot een glad geheel.
- Schenk de smoothie in twee glazen en garneer met de overige granaatappelpitjes.

Tropische smoothie

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

Granaatappelsmoothie met ananas

- Rol 1 granaatappel al duwend over het aanrecht zodat je de pitjes hoort kraken. Snijd de granaatappel doormidden en haal de granaatappelpitjes uit de schil.
- Voeg de ananas, 250g kwark, $\frac{2}{3}$ van de granaatappelpitjes en honing naar smaak toe aan een blender of hoge kom met staafmixer. Mix tot een dikke smoothie.
- Schenk de smoothie in twee glazen en garneer met de granaatappelpitjes.

Eet smakelijk!



Gouden fruitsmoothie uit de mijn van Baron 1898

met passievrucht, mango en yoghurt | 2 porties



Ontbijt

Totale tijd: 10 - 15 min.



Kook sprookjes en win

Tover dit sprookjesachtige recept op tafel en maak kans op een onvergetelijke overnachting in het Efteling Wonder Hotel. Zo beleef je samen met het hele gezin Baron 1898 in het echt! Scan de QR-code om het sprookjesrecept te beluisteren of de actievoorwaarden te lezen.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Blender of staafmixer met hoge kom

Ingrediënten

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

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

Allergenen

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



1. Voorbereiden

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



2. Mixen

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

3. Serveren

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

En ze aten nog lang en gelukkig...

Eet smakelijk!





Chiapudding op 3 manieren

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

Ontbijt

Totale tijd: 15 - 20 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

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

Ingrediënten

Appel* (stuk(s))	1
Limoen* (stuk(s))	½
Mango* (stuk(s))	1
Citroen* (stuk(s))	½
Witte-chocoladedruppels (g)	100
Gedroogde cranberry's (g)	20
Mangochutney* (g)	80
Chiazaad (g)	100
Kokosrasp (g)	10
Biologische halfvolle melk* (ml)	500
Bio yoghurt Griekse stijl* (g)	150
Pecanstukjes (g)	50
Zelf toevoegen	
Water (ml)	100
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	2
Zout (tl)	1

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	655 / 157
Vetten (g)	8
Waarvan verzadigd (g)	3
Koolhydraten (g)	15
Waarvan suikers (g)	8,8
Vezels (g)	3
Eiwitten (g)	3
Zout (g)	0,4

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

Allergenen

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

1



2



3



Variatie 1: sticky mango (2 porties)

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

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

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

Variatie 3: appel & limoen (2 porties)

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

Eet smakelijk!



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
Havermout (g)	150
Blauwe bessen* (g)	125
Aardbeienjam (g)	15
Zelf toevoegen	
Honing [of plantaardig alternatief]	naar smaak
* in de koelkast bewaren	

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	542 / 130
Vetten (g)	6
Waarvan verzadigd (g)	3,4
Koolhydraten (g)	13
Waarvan suikers (g)	4,6
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	4
Zout (g)	0,1

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

Allergenen

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

1



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, aardbeienjam 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, aardbeienjam en $\frac{1}{3}$ van het chiazaad.
- Voeg honing naar smaak toe.

Eet smakelijk!



Hartige ontbijtcrackers

met 3 variaties van toppings | 2 porties per variatie

Ontbijt

Totale tijd: 10 - 15 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Steelpan, kleine kom

Ingrediënten

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	846 / 202
Vetten (g)	16
Waarvan verzadigd (g)	6
Koolhydraten (g)	2
Waarvan suikers (g)	1,1
Vezels (g)	3
Eiwitten (g)	11
Zout (g)	0,6

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

Allergenen

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

1



2



3



Optie 1: Ham, komkommer en roomkaas

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

Optie 2: Smashed avocado en gekookte eieren

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

Optie 3: Verse geitenkaas en avocado

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

Eet smakelijk!

Sprookjesbos paddenstoelen-pannenkoekjes

met granaatappel en witte chocolade | 4 porties

Ontbijt

Totale tijd: 30 - 40 min.



Kook sprookjes en win

Tover dit sprookjesachtige recept op tafel en maak kans op een onvergetelijke overnachting in het Efteling Wonder Hotel. Zo beleef je samen met het hele gezin het Sprookjesbos in het echt! Scan de QR-code voor meer informatie en de actievoorwaarden.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Handmixer, 2x mengkom, koekenpan

Ingrediënten

	4 portions
Granaatappel* (stuk(s))	1
Red velvet cakemix (pak(ken))	1
Biologische halfvolle melk* (ml)	500
Ei* (stuk(s))	4
Witte-chocoladedruppels (g)	100
Slagroom* (ml)	200
Zelf toevoegen	
Suiker (dl)	1
Zonnebloemolie (el)	¼

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	993 /237
Vetten (g)	7
Waarvan verzadigd (g)	4
Koolhydraten (g)	32
Waarvan suikers (g)	18
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	5
Zout (g)	0,5

Allergenen

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



1. Slagroom maken

- Giet de room in een mengkom en voeg de suiker toe. Klop de slagroom 3 - 4 minuten met een handmixer of garde, of tot er stevige pieken ontstaan.
- Zet in de koelkast om koel te houden tijdens het maken van de pancakes.
- Voeg de eieren en melk toe aan een mengkom.
- Meng de red velvet cakemix erdoor. Vouw de chocoladedruppels door het beslag.



2. Pancakes bakken

- Verhit de olie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Schenk een pollepel met beslag in de pan.
- Bak de pancake ongeveer 2 minuten per kant en haal uit de pan. Herhaal met het overige beslag.

3. Serveren

- Rol de granaatappel al duwend over het aanrecht zodat je de pitjes hoort kraken. Snijd de granaatappel doormidden en haal de granaatappelpitjes uit de schil.
- Serveer de pancakes op borden.
- Verdeel de slagroom erover en garneer met de granaatappelpitjes.

En ze aten nog lang en gelukkig...

Eet smakelijk!





Wentelteefjes van suikerbrood

met yoghurt en blauwe bessen | 2 porties

Ontbijt

Totale tijd: 15 - 20 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Diep bord, koekenpan, garde

Ingrediënten

Suikerbrood (stuk(s))	½
Biologische halfvolle melk* (ml)	150
Ei* (stuk(s))	3
Gemalen kaneel (tl)	3
Bio yoghurt Griekse stijl* (g)	150
Blauwe bessen* (g)	125
Zelf toevoegen	
[Plant aardige] roomboter (el)	1
Honing [of plantaardig alternatief]	naar smaak
* in de koelkast bewaren	

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2887 / 690	686 / 164
Vetten (g)	27	6
Waarvan verzadigd (g)	13,8	3,3
Koolhydraten (g)	88	21
Waarvan suikers (g)	46,5	11
Vezels (g)	4	1
Eiwitten (g)	24	6
Zout (g)	1,4	0,3

Allergenen

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

1



2



3



Vorbereiden

- Snijd het suikerbrood in plakken van 1 cm dik.
- Voeg de eieren, melk en kaneel toe aan een diep bord (zie Tip). Klop met een garde goed door elkaar.
- Verhit de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Week ondertussen twee plakken suikerbrood tegelijk in het eimengsel, tot ze volledig verzadigd zijn. Herhaal met de overige plakken.

Tip: Bewaar eventueel wat kaneel voor de garnering.

Wentelteefjes maken

- Leg de plakken direct in de pan en bak 4 minuten per kant, of tot goudbruin.
- Herhaal met de overige plakken.

Serveren

- Serveer de wentelteefjes op borden.
- Garneer met de yoghurt en blauwe bessen.
- Besprenkel met honing naar smaak.

Eet smakelijk!



Avocado toast met Midden-Oosterse twist

met feta, granaatappel en pistachenoten | 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, fijne rasp, 2x kleine kom

Ingrediënten

Volkoren ciabatta (stuk(s))	2
Avocado (stuk(s))	2
Feta* (g)	50
Granaatappel* (stuk(s))	1
Pistachenoten (g)	20
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	⅓
Citroen* (stuk(s))	1
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	1
Extra vierge olijfolie (el)	2
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3151 / 753	901 / 215
Vetten (g)	51	14
Waarvan verzadigd (g)	10,1	2,9
Koolhydraten (g)	49	14
Waarvan suikers (g)	14,3	4,1
Vezels (g)	14	4
Eiwitten (g)	19	6
Zout (g)	1,7	0,5

Allergenen

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

1



2



3



Voorbereiden

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

Topping voorbereiden

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

Serveren

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

Eet smakelijk!



Poké bowl met zalm

met sriracha-mayo, sojabonen en furikake | 2 porties

Lunch

Totale tijd: 20 - 25 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, rasp, pan met deksel, koekenpan

Ingrediënten

Sushirijst (g)	150
Zalmfilet* (stuk(s))	2
Ponzu (g)	24
Sesamolie (ml)	10
Wortel* (stuk(s))	1
Mini-komkommer* (stuk(s))	1
Sojabonen* (g)	50
Furikake (zakje(s))	1
Sriracha-mayo* (g)	25
Zelf toevoegen	
Wittewijnazijn (el)	1
Suiker (tl)	1
Zonnebloemolie (el)	½
Water (ml)	350
Peper & zout	naar smaak
* in de koelkast bewaren	

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2950 /705	551 /132
Vetten (g)	34	6
Waarvan verzadigd (g)	4,8	0,9
Koolhydraten (g)	68	13
Waarvan suikers (g)	8,3	1,5
Vezels (g)	3	1
Eiwitten (g)	27	5
Zout (g)	1,2	0,2

Allergenen

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



Rijst koken

- Breng de aangegeven hoeveelheid water aan de kook in een pan.
- Kook de sushirijst 12 - 15 minuten.
- Zet daarna het vuur uit, voeg de wittewijnazijn en suiker toe en meng goed.
- Laat afgedekt staan tot serveren.

Marineren

- Snijd de zalm in kleine blokjes.
- Meng in een kom de zalmblokjes met de ponzu, de sesamolie en peper en zout naar smaak.
- Houd apart en laat de zalm 5 minuten marineren.
- Rasp de wortel. Snijd de komkommer in kleine blokjes.

Serveren

- Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de zalm 2 - 3 minuten.
- Verdeel de rijst over kommen.
- Serveer de wortel, komkommer, sojabonen en zalm bovenop de rijst.
- Sprenkel de marinade erover en garneer met de sriracha-mayo en furikake.

Eet smakelijk!



Wraps met gebraden kipfilet en zongedroogde tomaat

met slamix, cherrytomaten en pesto | 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

Aluminiumfolie, saladekom

Ingrediënten

Witte tortilla (stuk(s))	4
Pesto genovese* (g)	40
Slamix met radicchio, rucola en bladsla* (g)	40
Gebraden kipfilet* (g)	120
Rode cherrytomaten (g)	125
Zongedroogde tomaten (g)	30
Zelf toevoegen	
[Plant aardige] mayonaise (el)	1
Wittewijnazijn (tl)	2
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2180 /521	800 /191
Vetten (g)	26	10
Waarvan verzadigd (g)	3,7	1,4
Koolhydraten (g)	49	18
Waarvan suikers (g)	6,1	2,2
Vezels (g)	5	2
Eiwitten (g)	20	7
Zout (g)	2,5	0,9

Allergenen

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

1



2



3



Vorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Halveer de cherrytomaten
- Meng in een saladekom de pesto, mayonaise en wittewijnazijn. Voeg de zongedroogde tomaten en sla toe en schep alles goed door elkaar.

Tortilla's verwarmen

- Wikkel de tortilla's in aluminiumfolie en leg 3 - 4 minuten in de oven.

Serveren

- Vul elke wrap met de salade en voeg de cherrytomaten en gebraden kipfilet toe.
- Rol de tortilla's op en serveer.

Eet smakelijk!



Spicy pulled chicken sandwich

op Turks broodje met sriracha-mayo | 2 porties

Lunch

Totale tijd: 15 - 20 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Koekenpan

Ingrediënten

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

Peper & zout naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2745 /656	609 /145
Vetten (g)	33	7
Waarvan verzadigd (g)	4,3	1
Koolhydraten (g)	66	15
Waarvan suikers (g)	18,9	4,2
Vezels (g)	7	2
Eiwitten (g)	21	5
Zout (g)	2,8	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.
- Snipper de ui en snijd de paprika in reepjes.
- Pers de knoflook of snijd fijn.

Pulled chicken bakken

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

Serveren

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

Eet smakelijk!



Zuurdesemtosti met kip en Goudse kaas

met puntpaprika en chipotle-mangoketchup | 2 porties

Lunch

Totale tijd: 15 - 20 min.



We hebben het zuurdesembrood in dit recept vervangen door pitabrood. Eet smakelijk!



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

Koekenpan

Ingrediënten

Rode ui (stuk(s))	1
Rode puntpaprika* (stuk(s))	1
Chipotle-pasta (g)	20
Gebraden kipfilet* (g)	120
Mangoketchup* (g)	60
Pitabroodje (stuk(s))	4
Jong belegen Goudse kaasplakken* (stuk(s))	4
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	1
[Plant aardige] mayonaise (el)	1
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2683/ 641	787 /188
Vetten (g)	29	9
Waarvan verzadigd (g)	11,1	3,3
Koolhydraten (g)	61	18
Waarvan suikers (g)	11,5	3,4
Vezels (g)	5	2
Eiwitten (g)	32	9
Zout (g)	3,3	1

Allergenen

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



Voorbereiden

- Snijd het brood open.
- Snijd de puntpaprika in reepjes.
- Snijd de ui in dunne halve ringen.
- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de puntpaprika en ui 4 - 5 minuten. Voeg de helft van de chipotle-pasta (let op: pittig! Gebruik naar smaak) toe en bak nog 1 minuut. Breng op smaak met peper en zout.

Samenstellen

- Beleg het brood met de kaas, gebraden kipfilet, puntpaprika en ui.
- Verhit het tosti-ijzer of de contactgrill en leg de tosti erin (zie Tip).
- Grill 5 - 6 minuten, of tot de kaas gesmolten is.

Tip: Heb je geen tosti-ijzer in huis? Je kunt de tosti ook in een koekenpan met deksel maken. Verhit een klontje roomboter in de pan op middelhoog vuur en bak de tosti, afgedekt, 2 - 3 minuten per kant.

Serveren

- Meng de mangoketchup met de mayonaise en de overige chipotle-pasta naar smaak.
- Snijd de tosti doormidden en serveer met de gemengde dipsaus.

Eet smakelijk!



Bao buns met hoisin pulled chicken

met wortel, komkommer en gefrituurde uitjes | 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, dunschiller, koekenpan

Ingrediënten

Pulled chicken* (g)	100
Bao-broodje (stuk(s))	4
Hoisinsaus (g)	25
Mini-komkommer* (stuk(s))	1
Wortel* (stuk(s))	1
Gefrituurde uitjes (g)	30
Sriracha-mayo* (g)	50
Zelf toevoegen	
Wittewijnazijn (el)	3
Suiker (tl)	1
Zonnebloemolie (el)	½
Zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2464 / 589	717 / 171
Vetten (g)	26	7
Waarvan verzadigd (g)	6	1,7
Koolhydraten (g)	68	20
Waarvan suikers (g)	18	5,2
Vezels (g)	6	2
Eiwitten (g)	19	6
Zout (g)	1,9	0,5

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Schaaf de wortel met een dunschiller in dunne linten.
- Meng in een kom de wittewijnazijn met de suiker. Voeg de wortel toe aan de kom. Breng op smaak met zout en schep alles door elkaar.
- Snijd de komkommer in dunne halve maantjes.

Kip bakken

- Bak de bao-broodjes 4 - 5 minuten in de oven.
- Verhit ondertussen een scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de pulled chicken en de hoisinsaus 4 - 5 minuten.

Serveren

- Maak de bao-broodjes open en vul met de wortel en komkommer.
- Beleg de broodjes met de pulled chicken.
- Besprenkel met de sriracha-mayo.
- Garneer met de gefrituurde uitjes.

Eet smakelijk!