

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.

Benodigheden

Cakeblik met een lengte van 25 cm, bakpapier, mixer, grote kom, garde

Ingrediënten

Banaan (stuk(s))	3
Bananenbroodmix (g)	400
Kokosrasp (g)	30
Walnootstukjes (g)	40
Zelf toevoegen	
Zonnebloemolie (ml)	100
Water (ml)	90

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1300/311
Vetten (g)	16
Waarvan verzadigd (g)	3,8
Koolhydraten (g)	36
Waarvan suikers (g)	19,4
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	5
Zout (g)	0,6

Allergenen

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

Bananenbrood

met walnoten en kokos | +/- 10 plakken



Bakken Totale tijd: 60 - 70 min.



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 160 graden.
- Prak 2 **bananen** fijn met een vork (zie Tip). Snijd de derde **banana** in de lengte doormidden en leg apart.
- Vet een rechthoekig cakeblik in, of bekleed de binnenkant met bakpapier.

Tip: Je kunt je bananen sneller laten rijpen door ze naast een avocado te leggen of in een krant te wikkelen. Zijn je bananen toch nog erg hard, dan kun je ze ook pureren met een staafmixer of een keukenmachine.

3. Bananenbrood bakken

- Giet het beslag in het cakeblik.
- Leg de twee halve stukken **banana** bovenop en druk ze een beetje in het beslag. Ze moeten nog wel zichtbaar zijn.
- Bak het bananenbrood 45 - 55 minuten in de oven.

2. Beslag maken

- Meng in een grote kom de geprakte **bananen** met de **bananenbroodmix**, 100 ml zonnebloemolie en 90 ml water.
- Mix het geheel met een garde of handmixer tot een egaal beslag.
- Voeg de **walnootstukjes** en $\frac{2}{3}$ van de **kokosrasp** toe en meng goed.

4. Serveren

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

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

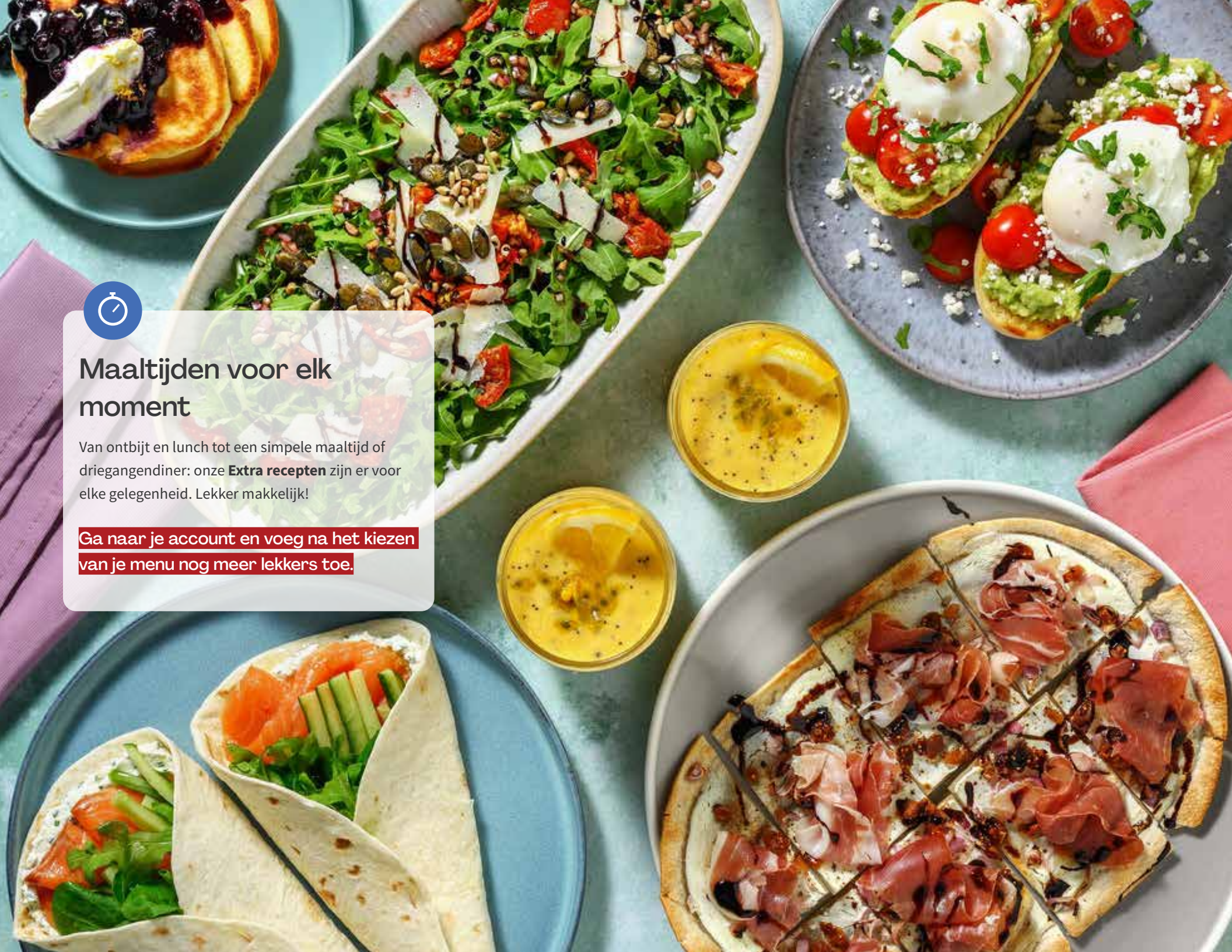
Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of driegangendiner: onze **Extra recepten** zijn er voor elke gelegenheid. Lekker makkelijk!

[Ga naar je account en voeg na het kiezen van je menu nog meer lekkers toe.](#)



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

2x bakplaat met bakpapier, kom, bakkwast, mixer, grote kom, fijne rasp

Ingrediënten

Bladerdeeg* (roll(s))	2
Appel* (stuk(s))	3
Gemalen kaneel (tl)	1
Rozijnen (g)	20
Citroen* (stuk(s))	1
Mascarpone* (g)	100
Slagroom* (ml)	200

Zelf toevoegen

[Plantaar]dige melk	scheutje
Suiker (g)	80

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1056 / 252
Vetten (g)	16
Waarvan verzadigd (g)	9,3
Koolhydraten (g)	22
Waarvan suikers (g)	10,6
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	3
Zout (g)	0,3

Allergenen

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

Appelflappen

met citroen-mascarpone room | 12 stuks



Bakken Totale tijd: 50 min.



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Verwijder het klokhuis van de **appel** en snijd de **appel** in kleine blokjes.
- Rasp de schil van de **citroen** met een fijne rasp.
- Pers het sap van ½ **citroen**.

2. Appelflappen maken

- Meng in een grote kom de **appelstukjes** met de **rozijnen**, 1 tl **kaneel**, 2 el suiker en 2 el **citroensap**.
- Rol het **bladerdeeg** uit. Snijd elk vel **bladerdeeg** in 6 gelijke stukken door het in de lengte te halveren en daarna in de breedte in 3 stukken te snijden.
- Schep de vulling in het midden van de plakjes **bladerdeeg** en houd hierbij de randen vrij.
- Vouw het **bladerdeeg** diagonaal over de vulling zodat je een driehoek krijgt. Druk de randen goed aan met een vork.

3. Appelflappen bakken

- Verdeel de appelflappen over twee bakplaten met bakpapier.
- Bestrijk met een kwastje of theelepels de appelflappen met de melk en bestrooi met de overige suiker naar smaak. Let op: houd wel ½ el suiker apart voor de **mascarpone room**.
- Bak de appelflappen in 20 - 25 minuten goudbruin in de oven.

4. Mascarpone room maken

- Voeg de **mascarpone**, **slagroom**, ½ el suiker en 2 tl **citroenrasp** toe aan een kom.
- Klop het mengsel met een garde of (hand)mixer stijf tot er pieken **room** rechtop blijven staan.
- Serveer de appelflappen met de citroen-mascarpone room.

Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of driegangendiner: onze **Extra recepten** zijn er voor elke gelegenheid. Lekker makkelijk!

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

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, rasp, waterkoker, grote kom, steelpan, hittebestendige kom

Ingrediënten

Dadelstukjes (g)	80
Wortel* (stuk(s))	1
Pecanstukjes (g)	100
Gemalen kaneel (tl)	1½
Melkchocoladedruppels (g)	100
Rozijnen (g)	40
Havermout (g)	150
Pistachenoten (g)	20
Zelf toevoegen	

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1682 / 402
Vetten (g)	21
Waarvan verzadigd (g)	5,1
Koolhydraten (g)	43
Waarvan suikers (g)	24,9
Vezels (g)	5
Eiwitten (g)	7
Zout (g)	0,4

Allergenen

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

Carrot cake energieballetjes

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



Bakken Totale tijd: 25 min.



1. Voorbereiden

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

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

3. Chocolade smelten

- Breng ruim water aan de kook in een kleine steelpan.
- Voeg de **melkchocoladedruppels** toe aan een hittebestendige glazen kom die groter is dan de steelpan.
- Plaats de kom op de steelpan en laat al roerend de **chocolade** smelten. Hak ondertussen de **pistachenoten** fijn.
- Dip de energieballetjes in de **chocolade** en bestrooi vervolgens met de **pistachenoten** (zie Tip).

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

2. Balletjes maken

- Voeg de **wortel**, **havermout** en de **kaneel** toe aan de grote kom en meng goed.
- Rol met je handen kleine balletjes van het mengsel (zie Tip).

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

4. Serveren

- Serveer de energieballetjes op een serveerschaal (zie Tip).

Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of driegangendiner: onze **Extra recepten** zijn er voor elke gelegenheid. Lekker makkelijk!

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

Smoothiebox

Begin de dag vol vitaminen!

1 Mango smoothiebowl met blauwe bessen met passievrucht en chiazaad

2 Orange dream smoothie met mango, passievrucht en sinaasappel

3 Groene smoothie met spinazie, avocado en munt

Mango smoothiebowl met blauwe bessen

met passievrucht en chiazaad | 2 porties

10 min.



Benodigheden

Hoge kom, staafmixer

Ingrediënten voor 2 personen

Blauwe bessen* (g)	125
Passievrucht* (stuk(s))	1
Kokosmelk (ml)	250
Kokosrasp (g)	10
Chiazaad (g)	10
Mango* (stuk(s))	2
Yoghurt Griekse stijl* (g)	150

Zelf toevoegen

Honing naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2335 / 558	449 / 107
Vetten (g)	34	7
waarvan verzadigd (g)	26,4	5,1
Koolhydraten (g)	48	9
waarvan suikers (g)	43,7	8,4
Vezels (g)	9	2
Eiwitten (g)	8	2
Zout (g)	0,2	0

- Schil de **mango** en snijd het vruchtvlees klein. Halveer de **passievrucht**.
- Mix de **mango**, de **kokosmelk** en **yoghurt Griekse stijl** in een blender of hoge kom met staafmixer tot een dikke smoothie.
- Houd je van zoet? Voeg dan wat honing naar smaak toe.
- Verdeel de smoothie over kommen. Leg de **passievrucht** en **blauwe bessen** erop. Garneer met het **chiazaad** en de **kokosrasp**.

Allergenen

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

Contact

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

Orange dream smoothie

met mango, passievrucht en sinaasappel | 2 porties

5 min.



Benodigheden

Staafmixer of blender, hoge kom, kleine kom

Ingrediënten voor 2 personen

Handsinaasappel* (stuk(s))	1
Mango* (stuk(s))	2
Passievrucht* (stuk(s))	1
Biologische halfvolle melk* (ml)	200
Chiazaad (g)	10

Zelf toevoegen

Honing naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1092 /261	271 /65
Vetten (g)	4	1
waarvan verzadigd (g)	1,2	0,3
Koolhydraten (g)	47	12
waarvan suikers (g)	42,1	10,4
Vezels (g)	8	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.

1. Halveer 1 **sinaasappel** en pers uit boven een kleine kom.
2. Schil de **mango** en snijd het vruchtvlees klein. Halveer de **passievrucht** en lepel het vruchtvlees eruit.
3. 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.
4. Verdeel de smoothie over twee glazen. Garneer met het **chiazaad**.

Groene smoothie

met spinazie, avocado en munt | 2 porties

5 min.



Benodigheden

Kom, staafmixer of blender, hoge kom

Ingrediënten voor 2 personen

Avocado (stuk(s))	1
Banaan (stuk(s))	2
Spinazie* (g)	50
Verse munt* (g)	10
Handsinaasappel* (stuk(s))	5

Zelf toevoegen

Honing naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1904 /455	312 /75
Vetten (g)	14	2
waarvan verzadigd (g)	1,6	0,3
Koolhydraten (g)	61	10
waarvan suikers (g)	53,7	8,8
Vezels (g)	14	2
Eiwitten (g)	7	1
Zout (g)	0	0

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

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

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

Tip: Houd je niet van munt? Laat deze dan achterwege. Ook zonder munt blijft het een smakvolle smoothie.

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

Eet smakelijk!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, grote kom

Ingrediënten

Geraspte Goudse kaas* (g)	150
Gesneden jalapeño's* (g)	60
Bosui* (bosje(s))	1
Avocado (stuk(s))	2
Sjalot (stuk(s))	1
Limoen* (stuk(s))	1
Tomaat (stuk(s))	1
Knoflookteen (stuk(s))	1
Pulled chicken* (g)	100
Biologische zure room* (g)	100
Sweet chili tortillachips (g)	300

Zelf toevoegen

Peper & zout naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	928 / 222
Vetten (g)	14
Waarvan verzadigd (g)	4
Koolhydraten (g)	17
Waarvan suikers (g)	2,6
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.

Loaded nacho's met pulled chicken

met zelfgemaakte guacamole en jalapeño's | 4 porties



Voorafje Totale tijd: 30 - 40 min.



1. 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**, **jalapeño's** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en $\frac{2}{3}$ van de **bosui**. Bestrooi tot slot met de **kaas**.
- Bak 10 - 15 minuten, of tot de **kaas** is gesmolten.

2. 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**.

3. Guacamole maken

- Prak het vruchtvlies 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.

4. Serveren

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

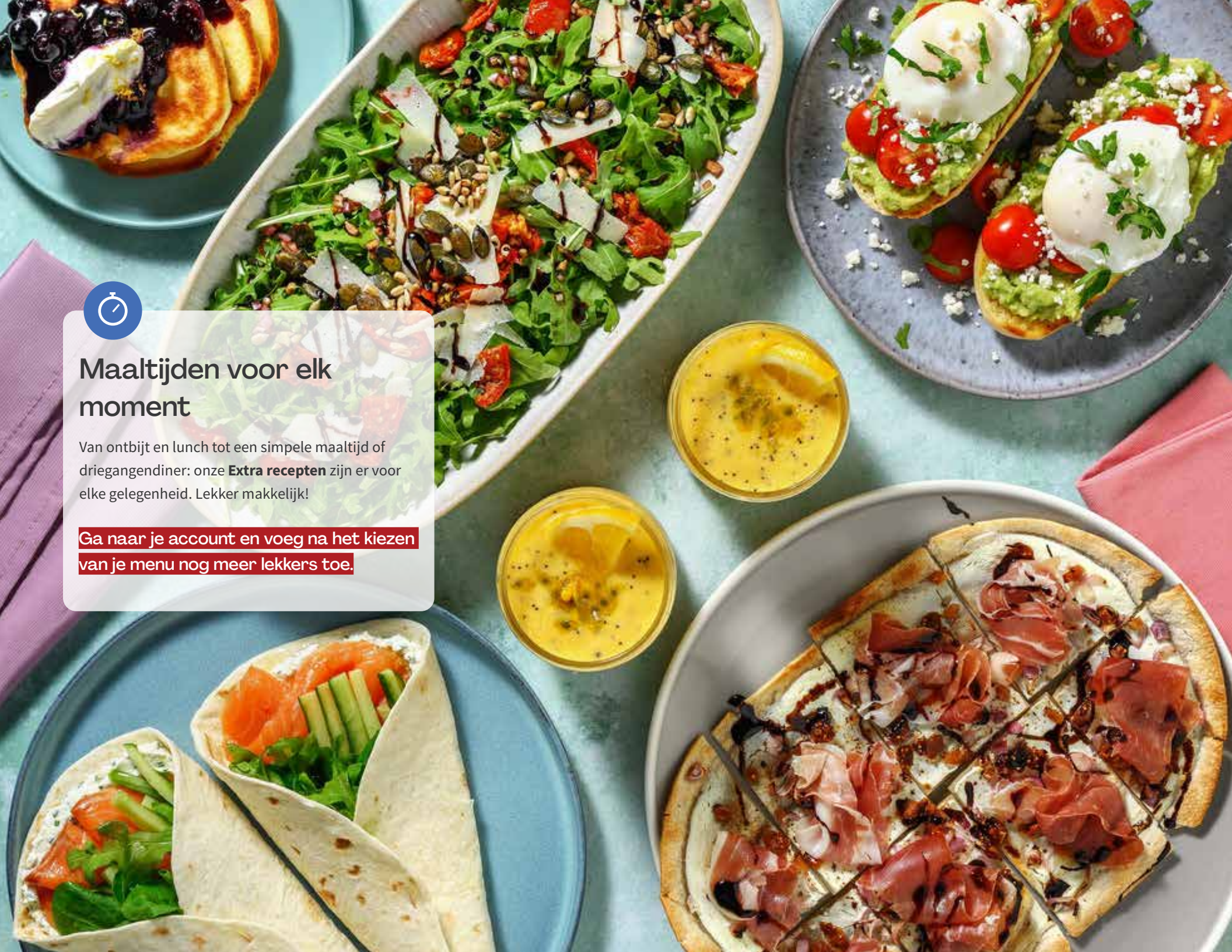
Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of driegangendiner: onze **Extra recepten** zijn er voor elke gelegenheid. Lekker makkelijk!

[Ga naar je account en voeg na het kiezen van je menu nog meer lekkers toe.](#)



Ontbijtbox
Begin de dag vol vitaminen!

1 Avocadotoast met roerei
2 porties

2 Sandwiches met ham en kruidenroomkaas
2 keer ontbijt voor 2 personen

3 Smoothie met banaan en blauwe bessen
2 keer ontbijt voor 2 personen

Avocadotoast met roerei

met tomaat en tuinkers | 2 porties

20 min.

Benodigheden

Bakplaat met bakpapier, kom, koekenpan

Ingrediënten voor 2 personen

Ei* (stuk(s))	4
Avocado (stuk(s))	1
Tuinkers* (g)	20
Volkoren ciabatta (stuk(s))	2
Tomaten (stuk(s))	1
Zelf toevoegen	
Olijfolie (tl)	2
[Plantaardige] melk	scheutje
[Plantaardige] roomboter (el)	1
Peper en zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2375 / 568	734 / 175
Vetten (g)	35,4	10,9
waarvan verzadigd (g)	9,5	2,9
Koolhydraten (g)	31,8	9,8
waarvan suikers (g)	3,4	1
Vezels (g)	8,3	2,6
Eiwitten (g)	26,1	8,1
Zout (g)	1,2	0,4

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

1. Verwarm de oven voor op 200 graden. Halveer de **avocado** en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in dunne plakken. Snijd de **tomaat** in plakken.
2. Snijd de **ciabatta** in de lengte doormidden. Sprengel de olijfolie over de **ciabatta**. Bak 5 - 7 minuten in de oven op een bakplaat met bakpapier.
3. Klop de **eieren** en de melk met een vork in een kom. Breng op smaak met peper en zout. Verhit de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg het **ei** toe en laat al roerend in 5 - 6 minuten stollen.
4. Verdeel de **ciabattatoast** over de borden. Beleg met de **avocado**, de **tomaat** en het roerei. Garneer met de **tuinkers**. Breng eventueel op smaak met peper en zout.

Contact

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

Sandwiches met ham en kruidenroomkaas

4 porties | 2 keer ontbijt voor 2 personen

5 min.



Benodigheden

Ingrediënten voor 4 porties

Achterham* (plakje(s))	6
Kruidenroomkaas* (g)	75
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	1
Witte-demibaguette (stuk(s))	4
Zelf toevoegen	
Zwarte peper	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	834 /199
Vetten (g)	4
waarvan verzadigd (g)	2
Koolhydraten (g)	32
waarvan suikers (g)	1,3
Vezels (g)	2,4
Eiwitten (g)	8
Zout (g)	1

Allergenen

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

1. Bak de helft van het **brood** 6 - 8 minuten in een voorverwarmde oven op 200 graden.
2. Snijd de helft van de **komkommer** in plakjes.
3. Snijd het gebakken **brood** in de lengte doormidden en vervolgens in de breedte, zodat er 4 gelijke stukken ontstaan.
4. Beleg elk stuk **brood** met de **kruidenroomkaas** en de **ham**.
5. Garneer met de **komkommer** en breng op smaak met zwarte peper. Herhaal voor een tweede ontbijt de volgende dag.

Smoothie met banaan en blauwe bessen

4 porties | 2 keer ontbijt voor 2 personen

5 min.



Benodigheden

Blender of staafmixer met hoge kom

Ingrediënten voor 4 porties

Banaan (stuk(s))	4
Biologische halfvolle melk* (ml)	500
Blauwe bessen* (g)	250
Biologische yoghurt Griekse stijl* (g)	150
Zelf toevoegen	
Honing [of plantaardig alternatief]	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	306 /73
Vetten (g)	2
waarvan verzadigd (g)	1
Koolhydraten (g)	11
waarvan suikers (g)	9,5
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	2
Zout (g)	0,1

Allergenen

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

1. Snijd 2 **bananen** in plakjes.
2. Voeg de **banaan**, 250 ml **melk**, 75 g **Griekse yoghurt** en de helft van de **blauwe bessen** toe aan een blender.
3. Mix tot een gladde smoothie (zie Tip).
4. Herhaal voor een tweede ontbijt de volgende dag.

Tip: Meng eventueel honing naar smaak door de smoothie.

Eet smakelijk!

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

Vershoudfolie, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten

Witte tortilla (stuk(s))	4	
Rucola en veldsla* (g)	40	
Paprika* (stuk(s))	1	
Hummus* (g)	160	
Rode cherrytomaten (g)	125	
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	1	
Gezouten amandelen (g)	40	
Kippendijreepjes met mediterrane kruiden* (g)	100	
Mandarijn* (stuk(s))	2	
Tomatentapenade* (g)	80	
Zelf toevoegen		
Zonnebloemolie (el)	1	
[Plantaar]dige mayonaise (el)	2	
Peper & zout	naar smaak	

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4494 / 1074	729 / 174
Vetten (g)	69	11
Waarvan verzadigd (g)	9,4	1,5
Koolhydraten (g)	70	11
Waarvan suikers (g)	17,6	2,9
Vezels (g)	13	2
Eiwitten (g)	28	5
Zout (g)	3,5	0,6

Allergenen

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

Bentobox met kip-groentewraps

met snackgroenten, dip, verse mandarijnen en amandelen | 2 porties



Lunch Totale tijd: 15 min.



1. Voorbereiden

- Snijd de **paprika** in blokjes.
- Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **kip** 4 - 6 minuten.
- Voeg de laatste 3 minuten de **paprika** toe. Breng op smaak met peper en zout.

2. Wrap maken

- Meng in een kleine kom de **tomatentapenade** met de mayonaise.
- Verdeel de tapenade-mayo over de **tortilla's**.
- Beleg met de **slablaadjes**, **kip** en **paprika**.
- Rol de **tortilla's** op en leg twee wraps in de lunchbox (zie Tip).

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

3. Bentobox maken

- Halveer de **komkommer** en snijd in staafjes.
- Schil de **mandarijn** en trek uit elkaar tot kleinere partjes.

4. Serveren

- Voeg de **mandarijnpartjes** en de **amandelen** toe aan de box met de wraps.
- Voeg de helft van de **cherrytomaatjes**, **komkommer** en de **hummus** ernaast en eet samen als tussendoortje (zie Tip).

Tip: Je kunt ook twee lunchboxen tegelijk maken, zodat je meteen klaar bent voor de volgende dag!

Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of driegangendiner: onze **Extra recepten** zijn er voor elke gelegenheid. Lekker makkelijk!

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

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, 2x kom, 2x zeef

Ingrediënten

Verse gember* (tl)	20
Handsinaasappel* (stuk(s))	4
Citroen* (stuk(s))	1
Appel* (stuk(s))	2
Zelf toevoegen	
Honing [of plantaardig alternatief]	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	231 /55
Vetten (g)	0
Waarvan verzadigd (g)	0
Koolhydraten (g)	12
Waarvan suikers (g)	8,1
Vezels (g)	3
Eiwitten (g)	1
Zout (g)	0

Allergenen

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

Zelfgemaakte gembershots

gember-sinaasappel & gember-citroen | 2 flesjes van 700 ml



Totale tijd: 20 - 25 min.



1. Gember en sinaasappel voorbereiden

- Schil de helft van de **gember** of was grondig en snijd in kleinere stukken.
- Gebruik een scherp mes om de schil van de **sinaasappel** te verwijderen en snijd vervolgens het vruchtvlees in blokjes.

2. Gember-sinaasappelsap maken

- Voeg de **gember**, **sinaasappel** en 100 ml water toe aan een hoge kom (zie Tip). Mix met een staafmixer tot het zo fijn mogelijk is.
- Plaats een zeef op een kom, giet het mengsel erin en duw met een lepel het sap uit het mengsel.
- Voeg honing naar smaak toe.

Tip: Heb je geen staafmixer? Je kunt ook een blender gebruiken om de ingrediënten te mixen.

3. Gember en citroen voorbereiden

- Schil de overige **gember** of was grondig en snijd in kleinere stukken.
- Schil de **appel**, verwijder het klokhuis en snijd de **appel** in partjes.
- Gebruik een scherp mes om de schil van de **citroen** te verwijderen en snijd het vruchtvlees in blokjes.

4. Gember-citroensap maken

- Voeg de **gember**, de **appel**, het **citroensap** en 150 ml water toe aan een hoge kom. Mix met een staafmixer tot het zo fijn mogelijk is.
- Plaats een zeef op een kom, giet het mengsel erin en duw met een lepel het sap uit het mengsel.
- Voeg honing naar smaak toe.
- Schenk 's ochtends een klein shotje sap voor een goede start van de dag. Bewaar de rest in luchtdichte flessen in de koelkast.

Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of driegangendiner: onze **Extra recepten** zijn er voor elke gelegenheid. Lekker makkelijk!

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

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, pan met deksel, koekenpan

Ingrediënten

Sushirijst (g)	150
Avocado (stuk(s))	1
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	1
Wittekool en wortel* (g)	100
Sriracha-mayo* (g)	50
Furikake (zakje(s))	1
Garnalen* (g)	160
Zelf toevoegen	
Witte balsamicoazijn (el)	2
Suiker (tl)	2
Olijfolie (el)	1
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2588 /619	695 /166
Vetten (g)	28	7
Waarvan verzadigd (g)	3,2	0,9
Koolhydraten (g)	71	19
Waarvan suikers (g)	10,9	2,9
Vezels (g)	4	1
Eiwitten (g)	19	5
Zout (g)	1,3	0,3

Allergenen

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

Poké bowl met garnalen en avocado

met sriracha-mayo en furikake | 2 porties



Lunch Totale tijd: 15 - 20 min.



1. Rijst koken

- Breng 350 ml water met een snufje zout aan de kook in een pan met deksel en kook de **sushirijst** 12 - 15 minuten op laag vuur.
- Zet daarna het vuur uit en laat afgedekt staan tot serveren.

2. Groenten snijden

- Halveer de **avocado** en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlies in plakken.
- Snijd de **komkommer** in blokjes.
- Meng in een kom 1 el witte balsamicoazijn met 1 tl suiker. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de **wittekool** en **wortel** toe aan de kom en meng met de dressing. Zet opzij tot serveren en schep af en toe om.

3. Garnalen bakken

- Verhit 1 el olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de **garnalen** in 2 - 3 minuten gaar. Haal uit de pan en bewaar apart.

4. Serveren

- Roer de **rijst** los met een vork en roer de overige witte balsamicoazijn en suiker erdoor.
- Verdeel de **rijst** over kommen en beleg met de **garnalen**, **komkommer**, **avocado** en **wittekool** en **wortel**.
- Besprenkel met de **sriracha-mayo** en garneer met de **furikake**.

Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of driegangendiner: onze **Extra recepten** zijn er voor elke gelegenheid. Lekker makkelijk!

[Ga naar je account en voeg na het kiezen van je menu nog meer lekkers toe.](#)

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

Koekenpan

Ingrediënten

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
Radichio en ijsbergsla* (g)	50
Zelf toevoegen	
[Zoutarme] ketjap manis (el)	2
Zonnebloemolie (el)	1
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2795 /668	610 /146
Vetten (g)	33	7
Waarvan verzadigd (g)	4,2	0,9
Koolhydraten (g)	68	15
Waarvan suikers (g)	19,2	4,2
Vezels (g)	7	1
Eiwitten (g)	22	5
Zout (g)	3,2	0,7

Allergenen

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

Turks broodje met spicy pulled chicken

met sriracha-mayo en paprika | 2 porties



Lunch Totale tijd: 15 - 20 min.



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Snipper de **ui**, snijd de **komkommer** in plakjes en de **paprika** in reepjes.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.

2. Pulled chicken bakken

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

3. Broodje bakken

- Bak het **Turkse broodje** 5 - 8 minuten in de oven.

4. Serveren

- Verdeel de **broodjes** over de borden en snijd ze open. Beleg de broodjes met de **pulled chicken**. Garneer met de **sriracha-mayo**, **slamix** en **komkommer**plakjes.
- Werk af met de bovenkant van het **broodje**.

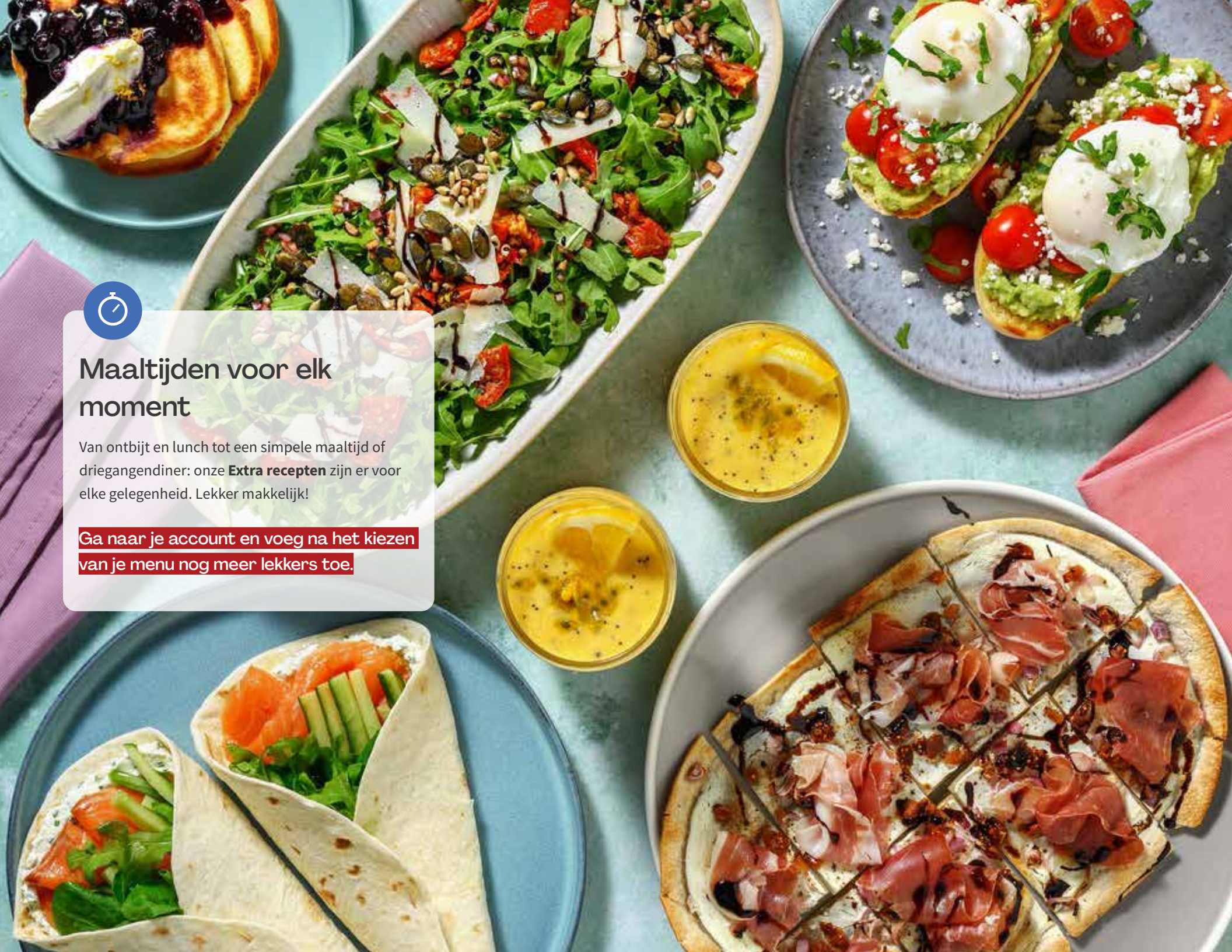
Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of driegangendiner: onze **Extra recepten** zijn er voor elke gelegenheid. Lekker makkelijk!

[Ga naar je account en voeg na het kiezen van je menu nog meer lekkers toe.](#)



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, grote kom, mosselpan of grote soeppan, zeef, koekenpan

Ingrediënten

Kastanjechampignons* (g)	125
Prei* (stuk(s))	1
Ui (stuk(s))	1
Rundergehakt met Italiaanse kruiden* (g)	200
Bloemkoolrosjes* (g)	150
Roomboter* (g)	125
Verse bladpeterselie en basilicum* (g)	20
Witte demi-baguette (stuk(s))	2
Zelf toevoegen	
Zoutarme groentebouillon (ml)	1500
Olijfolie (el)	2
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	390 /93
Vetten (g)	6
Waarvan verzadigd (g)	3,3
Koolhydraten (g)	6
Waarvan suikers (g)	0,7
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	3
Zout (g)	0,4

Allergenen

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

Groentesoep met zelfgemaakte gehaktballetjes

met baguettes en zelfgemaakte kruidenboter | 4 porties



Lunch Totale tijd: 30 - 40 min.



1. Voorbereiden

- Bereid de bouillon. Haal de **roomboter** uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen.
- Snipper $\frac{1}{2}$ **ui**. Voeg het **gehakt** en de **ui** toe aan een grote kom. Breng op smaak met peper en zout en meng goed door.
- Pak 2 tl **gehakt** uit de kom en draai tot een balletje. Herhaal deze handeling tot al het **gehakt** is gebruikt.
- Verhit 1 el **roomboter** in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de **gehaktballetjes** toe en bak 4 - 5 minuten rondom.

3. Soep koken

- Voeg de bouillon toe en breng de soep aan de kook.
- Verlaag het vuur zodra de soep kookt en laat 20 - 25 minuten sudderen.
- Voeg in de laatste 10 minuten de **bloemkool** en **gehaktballetjes** toe en roer voorzichtig door.

2. Soep voorbereiden

- Snijd de **champignons** in plakken. Snijd de overige **ui** in halve ringen.
- Snijd de **prei** in dunne ringen en voeg toe aan een vergiet. Spoel goed af.
- Verhit 2 el olijfolie in een grote soeppan op middelhoog vuur.
- Voeg de **ui**, **prei** en **champignons** toe en bak 5 - 7 minuten. Breng op smaak met peper en zout.

4. Baguette bakken

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Bak de **baguettes** 5 - 6 minuten in de oven.
- Hak de **bladpeterselie** en het **basilicum** fijn. Meng in een kom met de **roomboter**, peper en zout.
- Verdeel de groentesoep over 4 kommen en serveer met de **baguettes** en de zelfgemaakte **kruidenboter**.

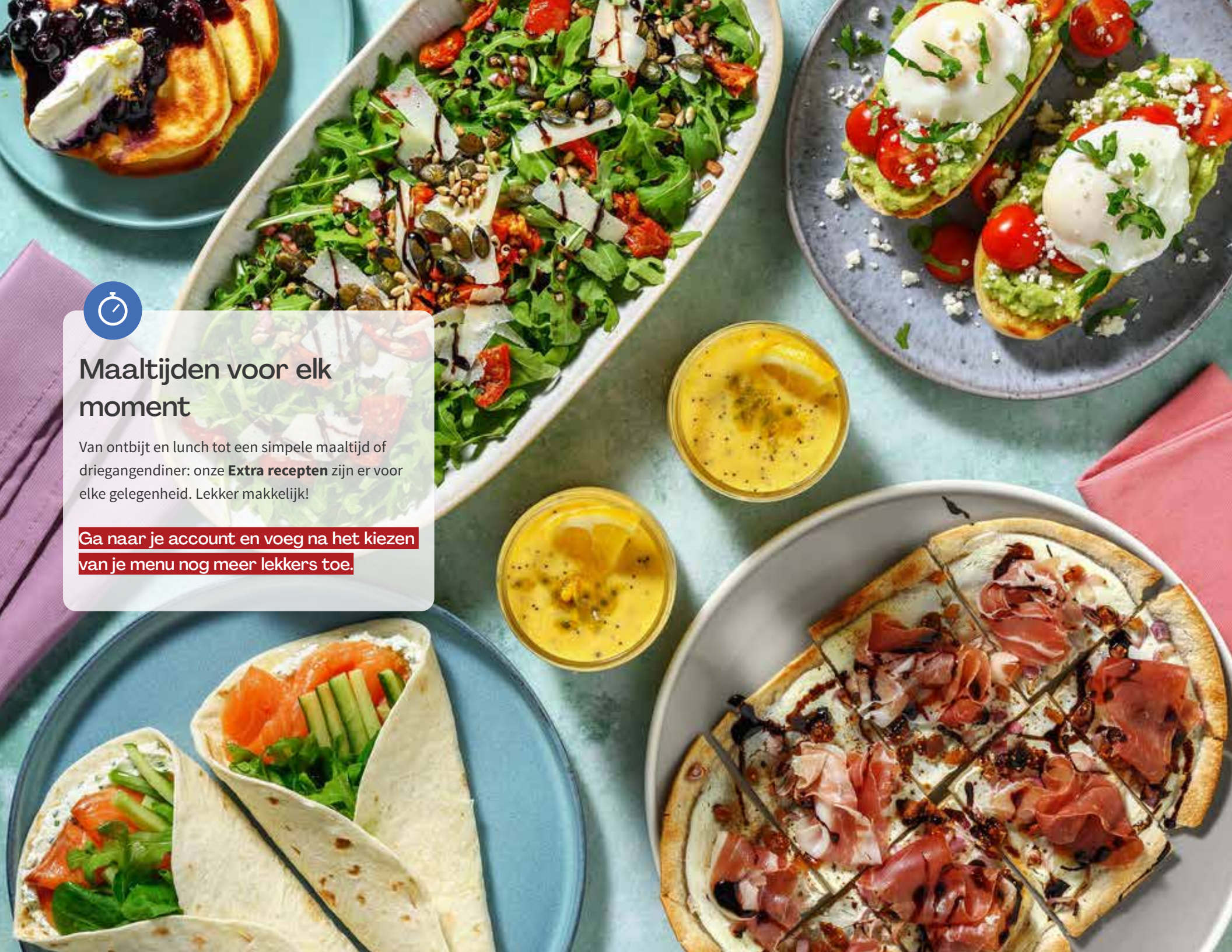
Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of driegangendiner: onze **Extra recepten** zijn er voor elke gelegenheid. Lekker makkelijk!

[Ga naar je account en voeg na het kiezen van je menu nog meer lekkers toe.](#)



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.

Benodigheden

Grote pan, steelpan met deksel, keukenpapier, steelpan, schuimspaan, koekenpan, garde

Ingrediënten

Ei* (stuk(s))	4
Hollandaisesaus* (g)	100
Briochebroodje (stuk(s))	2
Spinazie* (g)	100
Ontbijtpek* (plakje(s))	6
Zelf toevoegen	
Zonnebloemolie (el)	1
Wittewijnazijn (el)	4
Peper & zout	een snufje

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	821 / 196
Vetten (g)	13
Waarvan verzadigd (g)	3,7
Koolhydraten (g)	11
Waarvan suikers (g)	1,6
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	8
Zout (g)	0,7

Allergenen

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

Gepocheerde eieren met Hollandaisesaus met spinazie en bacon | 2 porties



Ontbijt Totale tijd: 20 - 25 min.



1. Eieren koken

In deze stap vind je een makkelijke bereiding van de **eieren**. Lijkt het je leuk om de **eieren** te pocheren? Volg dan de bereidingswijze in de volgende stap.

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Zorg dat de **eieren** net onder water staan in een steelpan met deksel.
- Breng het water aan de kook en kook de **eieren**, afgedekt, in 6 - 8 minuten hard (zie Tip). Pel de **eieren** en snijd ze doormidden.
- Ga verder met stap 3.

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

3. Spinazie roerbakken

- Verhit ondertussen de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Scheur de **spinazie**, eventueel in delen, boven de pan. Voeg een snuf zout en peper toe. Roerbak de **spinazie** 1 minuut, of tot de **spinazie** begint te slinken. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Voeg het **ontbijtpek** toe aan dezelfde pan en bak in 4 - 5 minuten knapperig.
- Verwarm de **Hollandaisesaus** 1 - 2 minuten in een steelpan. Bak de **briochebroodjes** 3 - 4 minuten in de voorverwarmde oven.

2. Eieren pocheren

- Verwarm de oven voor op 180 graden en breng ruim water aan de kook in een grote pan. Voeg 4 el azijn toe aan het water zodra het kookt.
- Breek elk **ei** in een klein glas. Draai met een garde het water in de pan rond zodat er een draaikolk in de pan ontstaat.
- Laat de **eieren** voorzichtig een voor een in het midden van de draaikolk vallen en zet het vuur laag. Kook tot het eiwit volledig gaar en stevig is. Dit duurt ongeveer 2 - 3 minuten (zie Tip). Gebruik een schuimspaan om elk **ei** voorzichtig uit de pan te halen en leg het op een bord met keukenpapier om uit te lekken.

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

4. Serveren

- Snijd de **briochebroodjes** open.
- Verdeel de **spinazie** en het **ontbijtpek** over de broodjes.
- Leg de **eieren** erop en verdeel de **Hollandaisesaus** eroverheen.

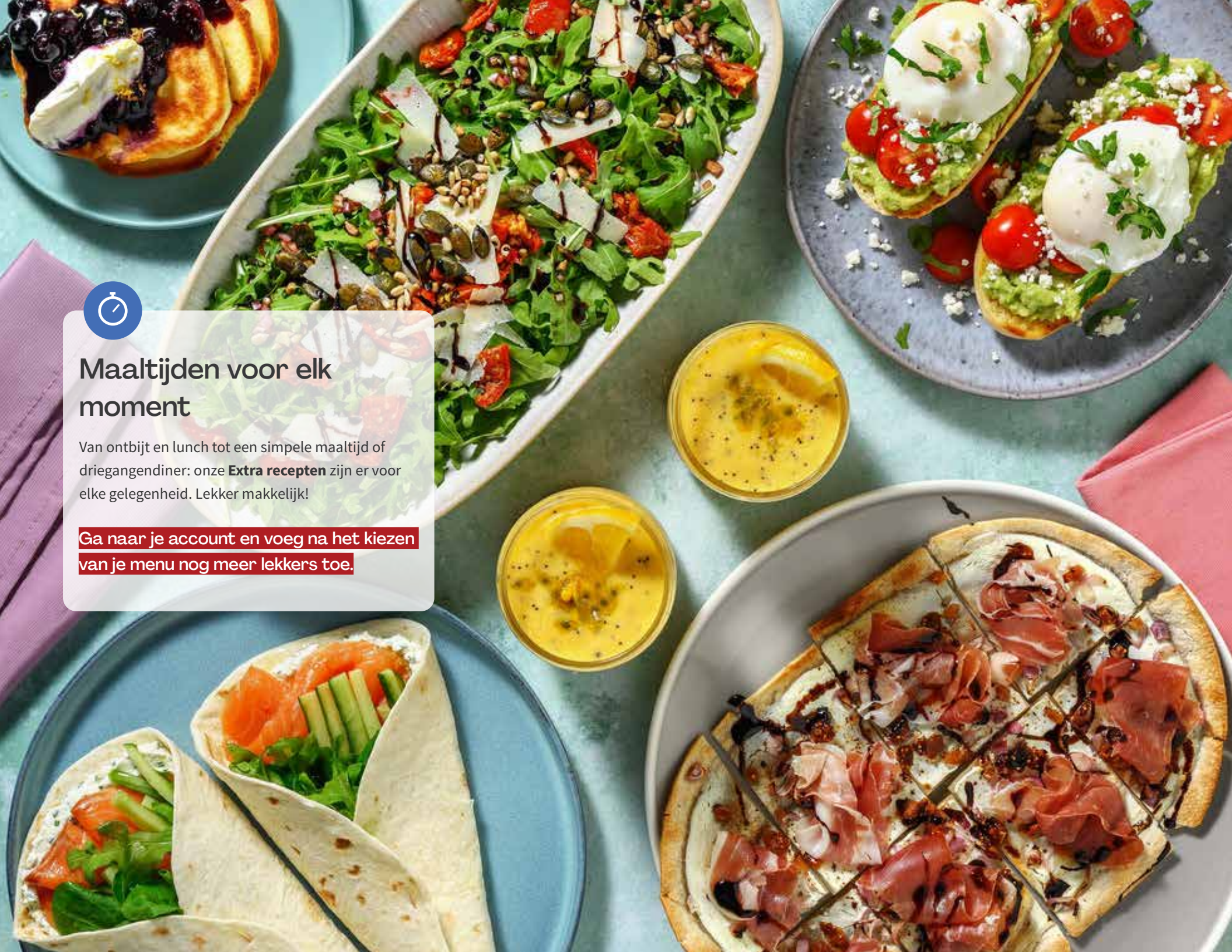
Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of driegangendiner: onze **Extra recepten** zijn er voor elke gelegenheid. Lekker makkelijk!

[Ga naar je account en voeg na het kiezen van je menu nog meer lekkers toe.](#)



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, koekenpan

Ingrediënten

Witte tortilla (stuk(s))	4
Avocado (stuk(s))	1
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	1
Feta* (g)	50
Rucola en veldsla* (g)	40
BBQ-rub (zakje(s))	1
Kippendijreepjes* (g)	100
Zelf toevoegen	
Zonnebloemolie (tl)	1
Extra vierge olijfolie	naar smaak
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2419 /578	762 /182
Vetten (g)	33	10
Waarvan verzadigd (g)	9,1	2,9
Koolhydraten (g)	46	15
Waarvan suikers (g)	3,3	1,0
Vezels (g)	6	2
Eiwitten (g)	22	7
Zout (g)	1,8	0,6

Allergenen

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

Wrap met kip in BBQ-kruiden, avocado en feta met rucola, veldsla en komkommer | 2 porties



Lunch Totale tijd: 10 min.



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Halveer de **komkommer** in de lengte en snijd vervolgens in staafjes.
- Halveer de **avocado** en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlies in plakken.
- Verkruimel de **feta**.

2. Bakken

- Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Voeg de **kippendijreepjes** en **BBQ-rub** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) toe en bak 4 - 6 minuten.
- Breng op smaak met peper en zout.

3. Opwarmen

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

4. Serveren

- Beleg de **tortilla's** met de **kip**, **avocado**, **feta** en **komkommer**.
- Verdeel de **rucola** en **veldsla** erover en besprenkel met extra vierge olijfolie.

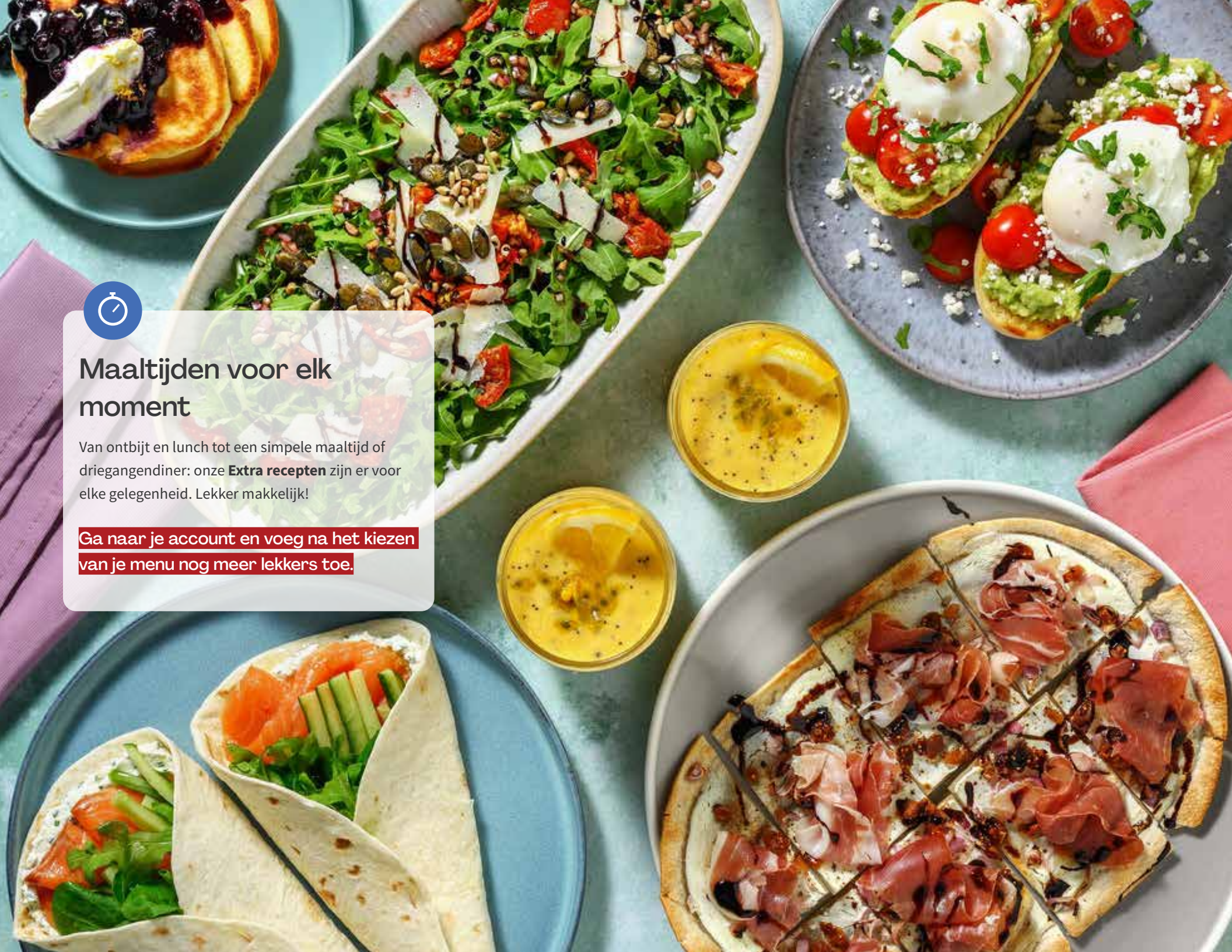
Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of driegangendiner: onze **Extra recepten** zijn er voor elke gelegenheid. Lekker makkelijk!

[Ga naar je account en voeg na het kiezen van je menu nog meer lekkers toe.](#)



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)	8
Bosbessenjam (g)	15
Blauwe bessen* (g)	125
Citroen* (stuk(s))	1
Zelf toevoegen	
Suiker (el)	2
Zonnebloemolie (el)	1
Zout (tl)	½

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2489 /595	620 /148
Vetten (g)	19	5
Waarvan verzadigd (g)	6,5	1,6
Koolhydraten (g)	85	21
Waarvan suikers (g)	28,6	7,1
Vezels (g)	6	1
Eiwitten (g)	24	6
Zout (g)	3,5	0,9

Allergenen

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

Blueberry cheesecake-pancakes

met roomkaasvulling en warme bosbessensaus | 2 porties



Ontbijt Totale tijd: 20 - 25 min.



1. Voorbereiden

- Rasp de schil van de **citroen** met een fijne rasp. Pers vervolgens de **citroen** uit boven een kleine kom.
- Kluts de **eieren** in een kom.
- Voeg de **karnemelk** en 1 el **citroensap** toe aan de **eieren** en klop alles luchtig met een garde (zie Tip).
- Weeg 150 g bloem af. Voeg de bloem, ½ zakje bakpoeder, ½ tl zout en 1 el suiker toe aan een andere kom.

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

3. Bakken

- Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Schenk een soeplepel beslag in de pan (zie Tip). Bak de pannenkoek in ongeveer 2 minuten per kant bruin. Haal uit de pan en houd warm onder aluminiumfolie.
- Herhaal tot het beslag op is. Voeg indien nodig tussendoor extra zonnebloemolie toe aan de koekenpan

Let op: je bakt kleine pannenkoeken - deze kan je hoger stapelen.

2. Beslag maken

- Spatel het ei-karnemelk-mengsel door het droge bloemmengsel.
- Weeg 80 gram **roomkaas** af.
- Voeg de **roomkaas** geleidelijk toe. Roer voorzichtig door het beslag zodat de stukken **roomkaas** intact blijven.
- Bewaar eventueel wat **roomkaas** om de pancakes mee te garneren.

4. Serveren

- Voeg ondertussen de **jam** en de helft van de bosbessen toe aan een steelpan met 4 el water en 1 el suiker.
- Laat 4 - 5 minuten sudderen op middelhoog vuur, of tot er stroperige saus ontstaat.
- Stapel de cheesecake-pancakes op een bord. Giet de bosbessensaus erover.
- Server met de overige bosbessen en garneer naar smaak met de **citroenrasp**.

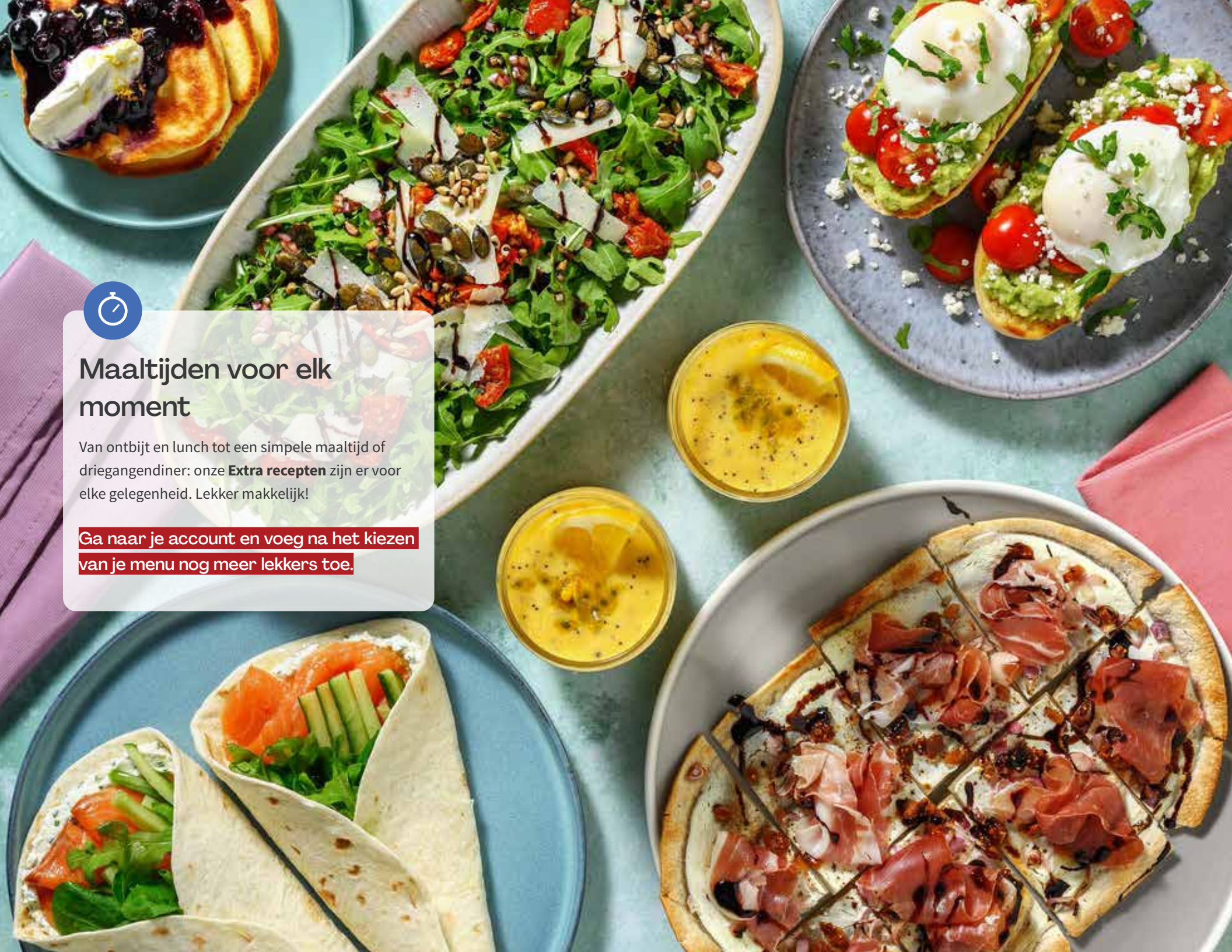
Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of driegangendiner: onze **Extra recepten** zijn er voor elke gelegenheid. Lekker makkelijk!

[Ga naar je account en voeg na het kiezen van je menu nog meer lekkers toe.](#)



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.

Benodigheden

Staafmixer of blender, hoge kom

Ingrediënten

Kokosmelk (ml)	250
Mango* (stuk(s))	1
Avocado (stuk(s))	1
Banaan (stuk(s))	2
Spinazie* (g)	100
Groene kiwi* (stuk(s))	1
Kokosrasp (g)	10

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2502 /598	472 /113
Vetten (g)	39	7
Waarvan verzadigd (g)	23,3	4,4
Koolhydraten (g)	51	10
Waarvan suikers (g)	41,8	7,9
Vezels (g)	8	2
Eiwitten (g)	7	1
Zout (g)	0	0

Allergenen

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

Green vegan smoothiebowl

met avocado, mango, kiwi en spinazie | 2 porties



Breakfast Totale tijd: 5 min.



1. Voorbereiden

- Halveer de **avocado** en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in blokjes.
- Schil de **mango** en **kiwi**. Snijd de **mango** en **kiwi** in blokjes.
- Snijd 2 **bananen** in plakjes.
- Houd alle **kiwi** en een deel van de gesneden **mango** en **banaan** apart voor de garnering.

2. Smoothie maken

- Voeg de **avocado**, **spinazie**, **kokosmelk** en het grootste deel van de **banaan** en **mango** toe aan een blender of hoge kom.

3. Mixen

- Mix alles met de blender of een staafmixer tot een dikke smoothie.
- Voeg eventueel een scheutje melk of water toe om de smoothie te verdunnen.

4. Serveren

- Schenk de smoothie in twee kommen.
- Garneer met de **kokosrasp**, **kiwi** en de overige **banaan** en **mango**.

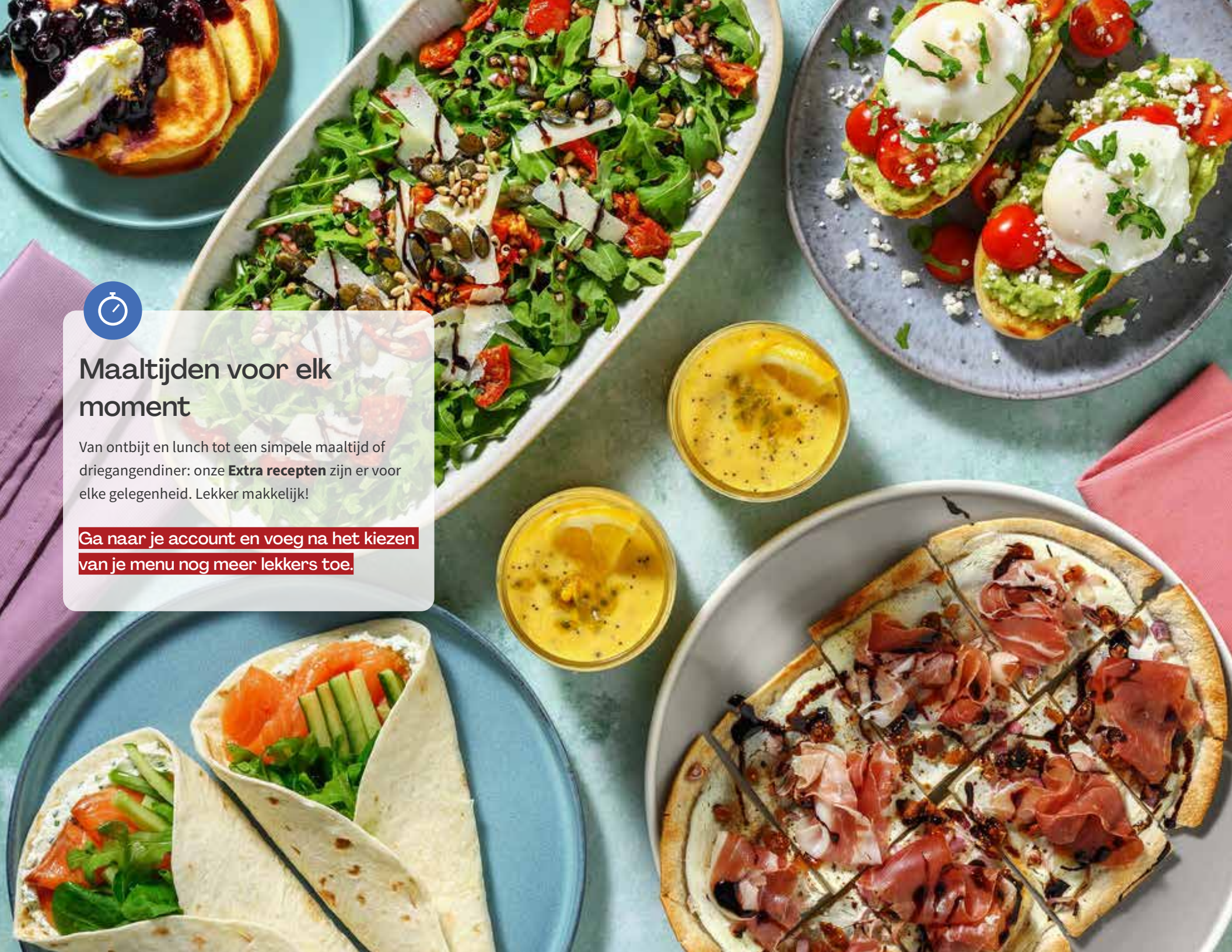
Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of driegangendiner: onze **Extra recepten** zijn er voor elke gelegenheid. Lekker makkelijk!

[Ga naar je account en voeg na het kiezen van je menu nog meer lekkers toe.](#)



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, fijne rasp, vershoudfolie, kleine kom

Ingrediënten

Biologische halfvolle melk* (ml)	1000
Havermout (g)	400
Chiazaad (g)	20
Yoghurt Griekse stijl* (g)	150
Gemalen kaneel (tl)	3
Rozijnen (g)	40
Walnootstukjes (g)	20
Frambozen* (g)	125
Pistachenoten (g)	20
Groene kiwi* (stuk(s))	2
Kokosrasp (g)	30
Appel* (stuk(s))	1
Limoen* (stuk(s))	1

Zelf toevoegen

Honing	naar smaak
Zout (tl)	½

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	604 / 144
Vetten (g)	5
Waarvan verzadigd (g)	2
Koolhydraten (g)	18
Waarvan suikers (g)	5,8
Vezels (g)	3
Eiwitten (g)	5
Zout (g)	0,2

Allergenen

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

Overnight oats op 3 manieren

met appel-kaneel, pistache-framboos en kiwi-kokos

3 x ontbijt voor 2 personen

Ontbijt Totale tijd: 10 - 15 min.



1. Basis overnight oats

- Meng in een kom de **havermout** met de **melk**, de **yoghurt**, het **chiazaad** en een snufje zout.
- Dek de kom af met plasticfolie en laat het liefst een nacht, maar minimaal 6 uur, weken in de koelkast.

2. Variatie 1: Appel-kaneel

- Verdeel ½ van de overnight oats over twee kommen.
- Verwijder het klokhuis van de **appel** en snijd de **appel** in blokjes. Meng ¾ van de **appelblokjes**, de **rozijnen** en een snufje **kaneel** door de **havermout**.
- Houd je van zoet? Voeg dan honing toe naar smaak.
- Garneer de overnight oats met de overige **appelblokjes** en de **walnootstukjes**.

3. Variatie 2: Pistache-framboos

- Verdeel de helft van de **frambozen** over twee kommen. Prak de **frambozen** met een vork tot een puree.
- Verdeel ½ van de overnight oats over de twee kommen. Meng goed met de frambozenpuree.
- Houd je van zoet? Voeg dan honing toe naar smaak.
- Garneer de overnight oats met de **pistachenoten** en de overige **frambozen**.

4. Variatie 3: Kiwi-kokos

- Verdeel ½ van de overnight oats over twee kommen.
- Rasp de schil van de **limoen**. Halveer de **limoen** en pers uit boven een kleine kom.
- Voeg 1 el **limoensap** en ½ **kokosrasp** toe aan elke kom en meng met de overnight oats.
- Snijd de **kiwi** in plakjes en garneer de overnight oats met de **kiwi** en overige **kokosrasp**. Bestrooi met **limoenrasp** naar smaak.

Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of driegangendiner: onze **Extra recepten** zijn er voor elke gelegenheid. Lekker makkelijk!

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

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.

Benodigheden

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 100g
Energie (kJ/kcal)	738 / 176
Vetten (g)	4
Waarvan verzadigd (g)	1,8
Koolhydraten (g)	28
Waarvan suikers (g)	2,1
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	7
Zout (g)	0,7

Allergenen

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

Tomaat-mozzarellabrood uit de oven

met Italiaanse kruiden en basilicum | 4 porties



Voorafje Totale tijd: 20 - 25 min.



1. 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 helft van het **basilicum**, 1 el extra vierge olijfolie, peper en zout.

2. Brood beleggen

- Snijd de **tomaat** in blokjes.
- Scheur de **mozzarella** in kleine stukjes.
- Leg de helften van het **brood** op een bakplaat met bakpapier en verdeel de **passata** erover.
- Beleg het **brood** met de **mozzarella** en de **tomaat**.

3. Brood bakken

- Bak het **brood** 8 - 10 minuten in de oven, of tot de **kaas** gesmolten is.

4. Serveren

- Garneer het **brood** met het overige **basilicum** en breng op smaak met peper en zout.
- Snijd het **brood** in plakjes en serveer op een grote schaal of een groot bord.

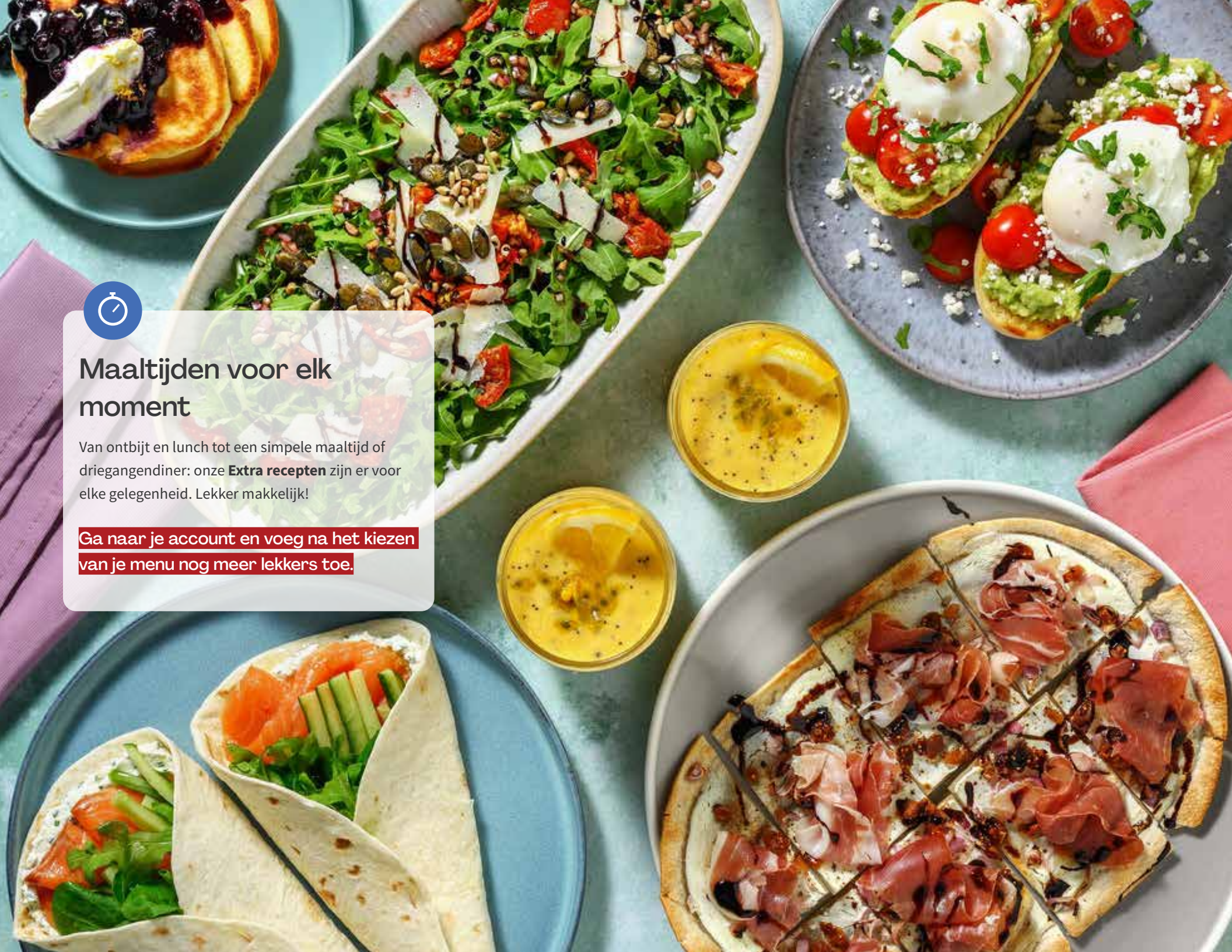
Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of driegangendiner: onze **Extra recepten** zijn er voor elke gelegenheid. Lekker makkelijk!

[Ga naar je account en voeg na het kiezen van je menu nog meer lekkers toe.](#)



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, koekenpan, kleine kom

Ingrediënten

Ui (stuk(s))	2
Groene 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	
[Plantaardige] roomboter (el)	1
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2833 /677	582 /139
Vetten (g)	32	7
Waarvan verzadigd (g)	20,3	4,2
Koolhydraten (g)	55	11
Waarvan suikers (g)	7,2	1,5
Vezels (g)	9	2
Eiwitten (g)	36	7
Zout (g)	2,9	0,6

Allergenen

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

Quesadilla's met kipgehakt en paprika

met Mexicaanse dipsaus | 2 porties



Lunch Totale tijd: 25 min.



1. Voorbereiden

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

2. Bakken

- 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.
- Snijd ondertussen de **tomaat** in dunne plakjes.
- Meng in een kleine kom de **zure room** met de overige **Mexicaanse kruiden**.

3. Quesadilla's maken

- 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 naar smaak.
- Bak de quesadilla's 5 - 7 minuten bovenin de oven, of tot ze goudbruin kleuren.

4. Serveren

- 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.

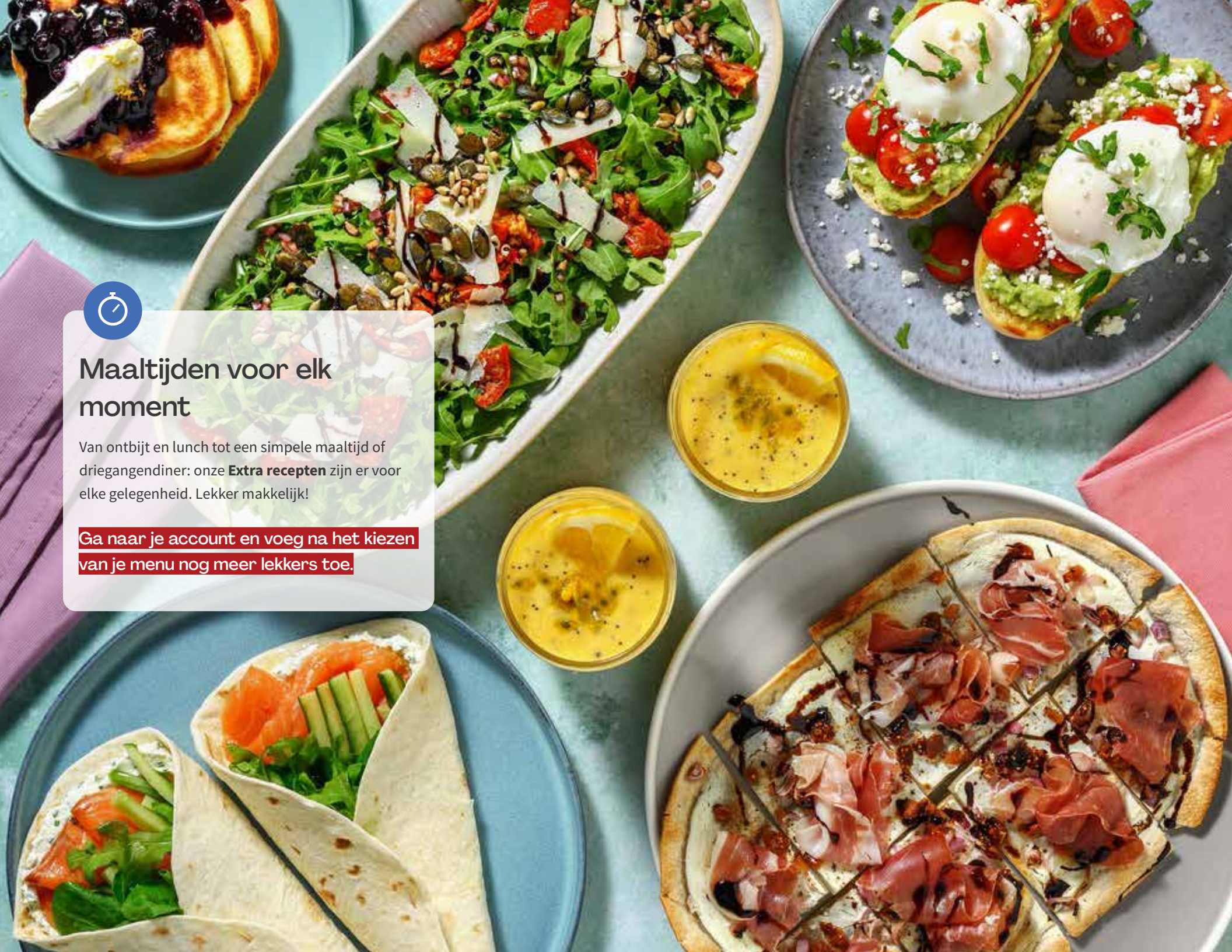
Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of driegangendiner: onze **Extra recepten** zijn er voor elke gelegenheid. Lekker makkelijk!

[Ga naar je account en voeg na het kiezen van je menu nog meer lekkers toe.](#)



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.

Benodigheden

Kom, steelpan, koekenpan

Ingrediënten

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	909 / 217
Vetten (g)	13
Waarvan verzadigd (g)	4,2
Koolhydraten (g)	12
Waarvan suikers (g)	5,8
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	12
Zout (g)	1,5

Allergenen

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

Kipsaté zonder stokjes

met pindasaus, gefrituurde uitjes en kroepoek | 4 porties



Voorafje Totale tijd: 15 - 20 min.



1. Voorbereiden

- Snijd de **verse koriander** fijn.
- Snijd de **kip** in de lengte in kleinere reepjes.

2. Kip marineren

- Maak in een kom een marinade van de **hoisinsaus** en de **sojasaus**. Breng op smaak met peper en zout.
- Leg de **kip** in de marinade en zet opzij tot verder gebruik.

3. Kip bakken

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

Tip: Je kunt de kip ook op de barbecue roosteren. De bereidingswijze blijft verder hetzelfde.

4. Serveren

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

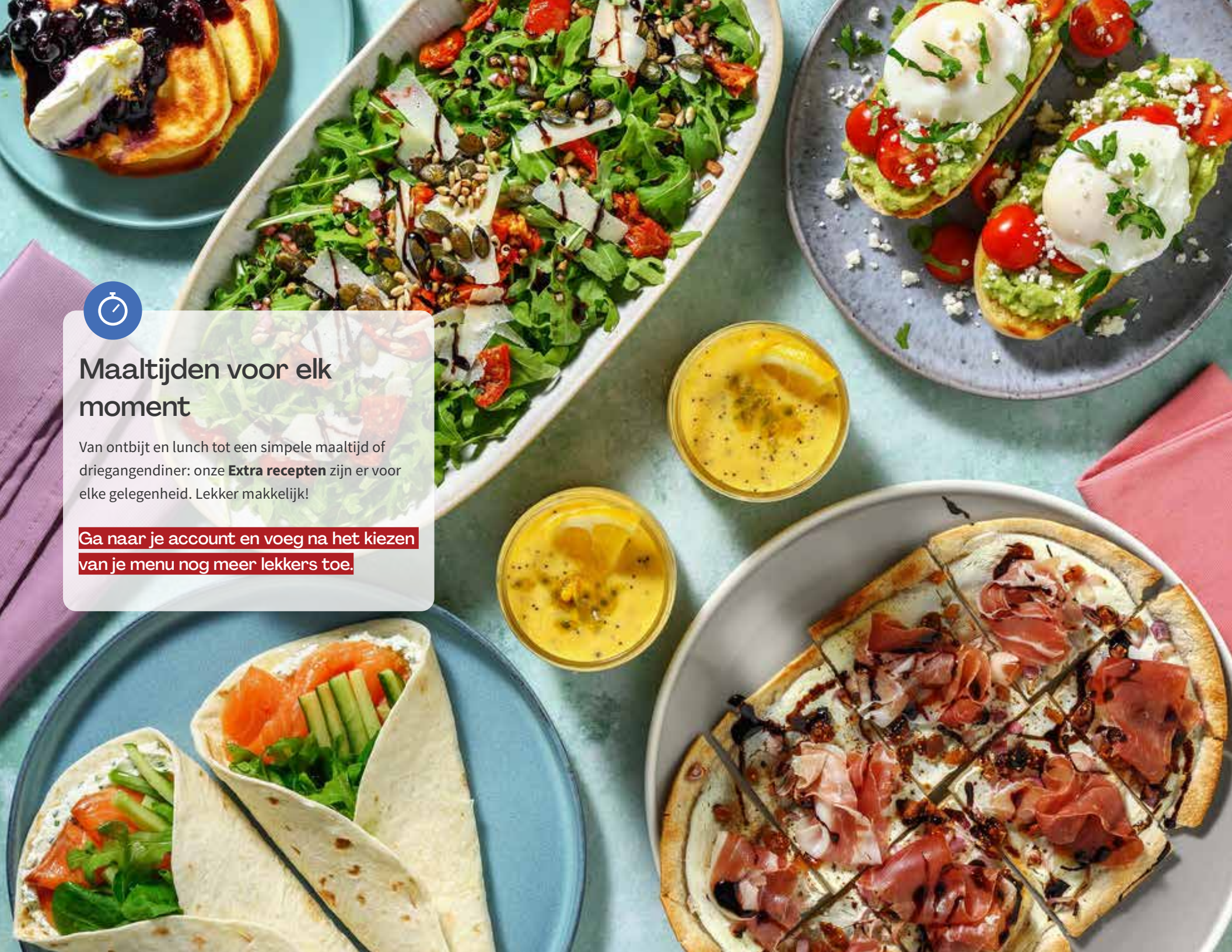
Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of driegangendiner: onze **Extra recepten** zijn er voor elke gelegenheid. Lekker makkelijk!

[Ga naar je account en voeg na het kiezen van je menu nog meer lekkers toe.](#)



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kleine kom

Ingrediënten

Avocado (stuk(s))	2
Feta* (g)	50
Granaatappel (stuk(s))	1
Verse geitenkaas* (g)	200
Tomaat (stuk(s))	1
Tuinkers* (g)	20
Crackers (stuk(s))	12
Roomkaas* (g)	100
Zelf toevoegen	
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	806 / 193
Vetten (g)	14
Waarvan verzadigd (g)	5,4
Koolhydraten (g)	5
Waarvan suikers (g)	1,8
Vezels (g)	4
Eiwitten (g)	5
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.

Hartige ontbijtcrackers op drie manieren

met avocado, roomkaas en verse geitenkaas

3 x ontbijt voor 2 personen

Ontbijt Totale tijd: 10 min.



1. Optie 1: Avocado, feta en granaatappelpitjes

- Verdeel vier **crackers** over twee borden.
- Halveer 1 **avocado** en verwijder de pit en schil. Prak het vruchtvlees in een kleine kom fijn. Breng 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.
- Verdeel de geprakte **avocado** over de **crackers**. Verkrumel de **feta** eroverheen en garneer met de **granaatappelpitjes**.

2. Optie 2: Geitenkaas, tomaat en tuinkers

- Verdeel vier **crackers** over twee borden.
- Snijd de **tomaat** in plakken.
- Besmeer de **crackers** met de **geitenkaas**.
- Beleg met de **tomaat**. Breng op smaak met peper en zout. Garneer met de **tuinkers**.

3. Optie 3: Roomkaas, avocado en tuinkers

- Verdeel vier **crackers** over twee borden.
- Halveer 1 **avocado** en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakken.
- Besmeer de **crackers** met de **roomkaas**.
- Beleg met de **avocado**. Breng op smaak met peper en zout. Garneer met de **tuinkers**.

Eet smakelijk!

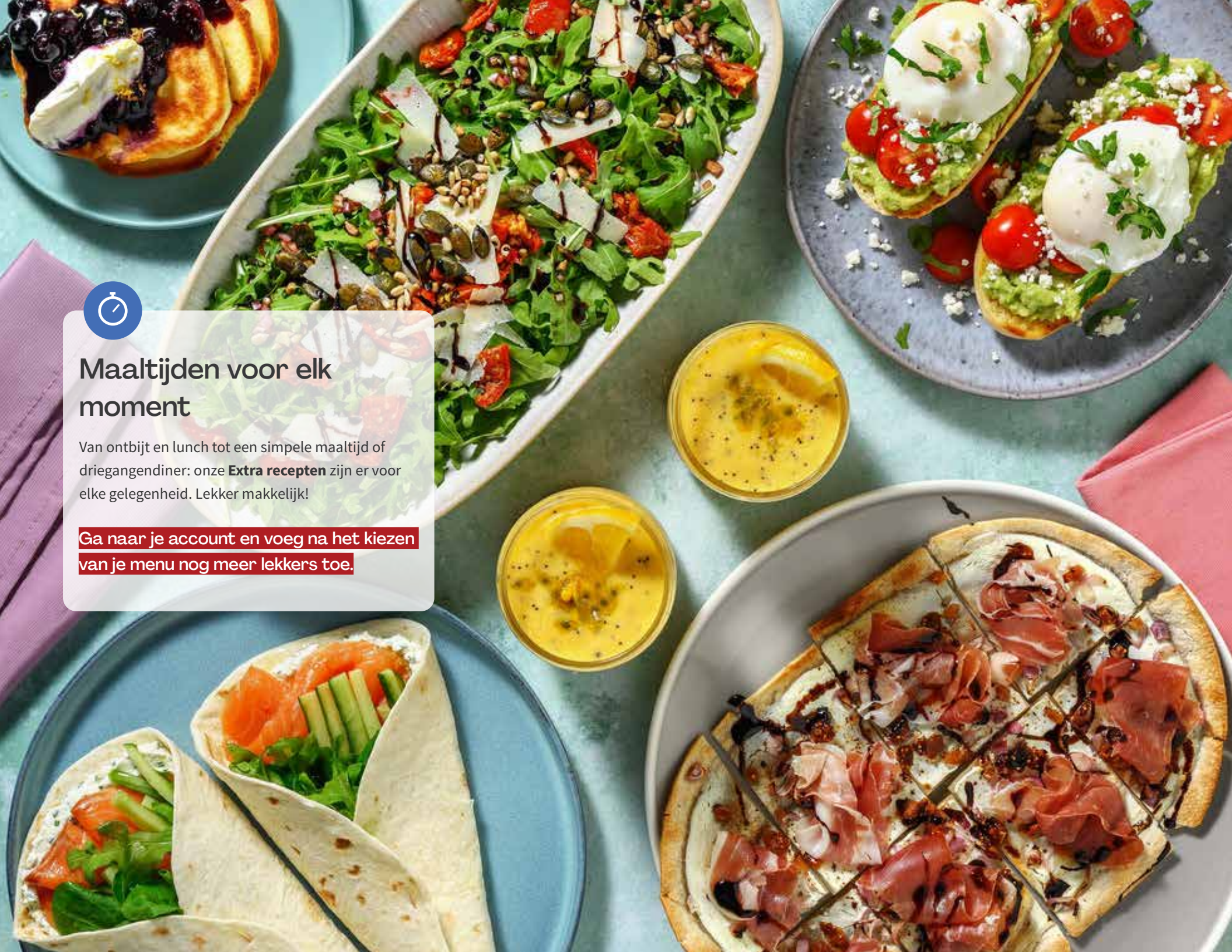




Maaltijden voor elk moment

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of driegangendiner: onze **Extra recepten** zijn er voor elke gelegenheid. Lekker makkelijk!

[Ga naar je account en voeg na het kiezen van je menu nog meer lekkers toe.](#)



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.

Benodigheden

Ingrediënten

Magere kwark* (g)	1000
Blauwe bessen* (g)	125
Appel* (stuk(s))	2
Gemalen kaneel (tl)	3
Pecanstukjes (g)	80
Handsinaasappel* (stuk(s))	1
Cranberry-walnootmix (g)	120
Kokosrasp (g)	40
Zelf toevoegen	
Honing	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	390/93
Vetten (g)	6
Waarvan verzadigd (g)	3,3
Koolhydraten (g)	6
Waarvan suikers (g)	0,7
Vezels (g)	2
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.

Ontbijtbowls met kwark en vers fruit



met drie variaties van toppings | 3 x ontbijten voor 2 personen

Ontbijt Totale tijd: 5 min.



1. Kwark met blauwe bessen en kokosrasp

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

2. Kwark met appel en pecannoten

- Verwijder het klokhuis van de **appel** en snijd de **appel** in blokjes.
- Verdeel $\frac{1}{3}$ van de **kwark** over twee kommen.
- Garneer met de **appel**, **pecannoten** en **kaneel**.
- Voeg honing naar smaak toe.

3. Kwark met sinaasappel, cranberry's en walnoten

- Snijd met een scherp mes de schil en het witte vlies van de **sinaasappel**. Snijd de vruchtvliespartjes los van de vliezen, zodat je het vruchtvlies er gemakkelijk met je mes tussenuit kan halen. Snijd het vruchtvlies in partjes.
- Verdeel $\frac{1}{3}$ van de **kwark** over twee kommen.
- Garneer met de **sinaasappel** en de **cranberry-walnootmix**.
- Voeg honing naar smaak toe.

Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of driegangendiner: onze **Extra recepten** zijn er voor elke gelegenheid. Lekker makkelijk!

[Ga naar je account en voeg na het kiezen van je menu nog meer lekkers toe.](#)

