

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

Ingrediënten

| | |
|---------------------|-----|
| Bananenbroodmix (g) | 400 |
| Banaan (stuk(s)) | 3 |
| Gemalen kaneel (tl) | 3 |
| Pecanstukjes (g) | 50 |
| Dadelstukjes (g) | 40 |
| Rozijnen (g) | 40 |
| Zelf toevoegen | |
| Zonnebloemolie (ml) | 100 |
| Water (ml) | 90 |
| Honing (el) | 3 |

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

| | Per 100g |
|-----------------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal) | 1273 /304 |
| Vetten (g) | 13 |
| Waarvan verzadigd (g) | 2 |
| Koolhydraten (g) | 40 |
| Waarvan suikers (g) | 25,1 |
| Vezels (g) | 2 |
| Eiwitten (g) | 5 |
| Zout (g) | 0,5 |

Allergenen

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

Bananenbrood met pecannoten

met dadels en rozijnen | +/- 10 plakken



Bakken Totale tijd: 60 - 70 min.



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 160 graden.
- Week de **dadels** en **rozijnen** in een kom met water.
- Prak 2 **bananen** fijn met een vork (zie Tip). Voeg de honing en **kaneel** toe en meng goed door elkaar.

Tip: Hoe bruiner en rijper de bananen, hoe zoeter de cake. 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.
- Halveer de derde **banaan** in de lengte en leg met de snijkant naar boven in het beslag.
- Bak het bananenbrood 45 - 55 minuten in de oven.

2. Beslag maken

- Vet een rechthoekig cakeblik in of bekleed de binnenkant met bakpapier.
- Meng in een grote kom de geprakte **bananen** met de **bananenbroodmix**, de zonnebloemolie en het water. Mix het geheel met een staafmixer.
- Voeg de **pecanstukjes**, **rozijnen** en **dadels** 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 uit de oven en laat het bananenbrood 15 minuten afkoelen in het blik.

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

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

Ingrediënten

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

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

3. Chocolade smelten

- Breng ruim water aan de kook in een kleine steelpan.
- Voeg de **witte-chocoladedruppels** 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 witte chocolade achterwege om er een nog verantwoordere tussendoortje van te maken!

4. Serveren

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

Tip: Bewaar de energieballetjes in een luchtdicht bewaarbakje in de koelkast. Zo zijn ze nog 3 dagen lekker!

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, mixer, grote kom, ovenschaal, bakpapier

Ingrediënten

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

Voedingswaarden

| | Per 100g |
|-----------------------|------------|
| Energie (kJ/kcal) | 1987 / 475 |
| Vetten (g) | 29 |
| Waarvan verzadigd (g) | 6,2 |
| Koolhydraten (g) | 37 |
| Waarvan suikers (g) | 14,8 |
| Vezels (g) | 8 |
| Eiwitten (g) | 14 |
| Zout (g) | 0,2 |

Allergenen

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

Granola bars

met noten, chiazaad en cranberry's | +/- 12 stuks



Bakken Totale tijd: 45 min.



1. Voorbereiden

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

2. Mengen

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

3. Bakken en koelen

- Bekleed een vierkante ovenschaal met bakpapier.
- Vul de ovenschaal met het granolamengsel. Druk het mengsel zo goed mogelijk aan met de achterkant van een lepel zodat de repen na het bakken niet uitelkaar vallen.
- Bak 25 - 30 minuten in de oven.
- Laat de granola in 1 - 2 uur volledig afkoelen.

4. Serveren

- Haal de granola zodra deze goed is afgekoeld voorzichtig uit de ovenschaal en snijd met een scherp mes in dikke repen.

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

Ingrediënten

| | |
|-------------------------------------|------------|
| Yoghurt Griekse stijl* (g) | 1300 |
| Granola (pak(ken)) | 1 |
| Blauwe bessen* (g) | 250 |
| Mango* (stuk(s)) | 1 |
| Appel* (stuk(s)) | 2 |
| Frambozen* (g) | 125 |
| Zelf toevoegen | |
| Honing [of plantaardig alternatief] | naar smaak |

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

| | Per 100g |
|-----------------------|----------|
| Energie (kJ/kcal) | 694 /166 |
| Vetten (g) | 9 |
| Waarvan verzadigd (g) | 3,6 |
| Koolhydraten (g) | 14 |
| Waarvan suikers (g) | 10,6 |
| Vezels (g) | 2 |
| Eiwitten (g) | 5 |
| Zout (g) | 0,2 |

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

Allergenen

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

Granola en yoghurt Griekse stijl combinaties

met verse frambozen, blauwe bessen, mango en appel



Doordeweeks Totale tijd: 10 min.



Goedemorgen!

Lekker makkelijk en snel ontbijten doordeweeks en toch boordevol variatie? Met onze Ontbijtbox kun je alle kanten op. Op deze receptkaart vind je 3 yoghurt-granolavariaties met vers fruit. Zo kun je 5 dagen per week genieten van de volle smaak van yoghurt Griekse stijl, elke dag nét even iets anders. Zie ook de tips om je yoghurtontbijt om te toveren tot smoothie of smoothie bowl!

Variatie 1: Mango & blauwe bes (2 porties)

- Schil de **mango** en snijd het vruchtvlees in plakjes.
- Verdeel 130 g **yoghurt Griekse stijl** per persoon over diepe kommen (zie Tip).
- Top met 50 g **granola** per persoon.
- Garneer met per persoon: de helft van de **mango** en 1 el **blauwe bessen**.

Tip: Probeer ook eens een smoothie bowl! Mix het fruit en de yoghurt met een blender of staafmixer tot een dikke smoothie. Voeg naar smaak honing of agavesiroop toe en bestrooi met een lepel granola.

Variatie 2: Appel & blauwe bes (4 porties)

- Verwijder het klokhuis van de **appel** en snijd ½ **appel** per persoon in dunne plakjes (zie Tip).
- Verdeel 130 g **yoghurt Griekse stijl** per persoon over diepe kommen.
- Top met 50 g **granola** per persoon.
- Garneer met de **appel** en 1½ el **blauwe bessen** per persoon.

Tip: Zin in iets warm? Karamelliseer de appel! Bak in een koekenpan op middelhoog vuur de appelplakjes met 1 el roomboter in 4 - 5 minuten lichtbruin. Verhoog het vuur, voeg 1/2 el honing toe en karamelliseer de appel 1 - 2 minuten. Voeg eventueel een snufje kaneel toe.

Variatie 3: Framboos & blauwe bes (4 porties)

- Verdeel 130 g **yoghurt Griekse stijl** per persoon over diepe kommen (zie Tip).
- Top met 50 g **granola** per persoon.
- Garneer met 1 el **frambozen** en 1 el **blauwe bessen** per persoon.

Tip: Probeer dit recept ook eens als roze smoothie! Mix het fruit, de yoghurt en 2 scheutjes melk in een blender of met een staafmixer tot een dikke smoothie. Voeg honing of agavesiroop naar smaak toe en bestrooi met een lepel granola.

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

Bakplaat met bakpapier, kom, grote pan, steelpan met deksel, keukenpapier, bord, schuimspaan, garde

Ingrediënten

| | |
|--|------------|
| Avocado (stuk(s)) | 2 |
| Witte demi-baguette (stuk(s)) | 2 |
| Ei* (stuk(s)) | 4 |
| Limoen* (stuk(s)) | 1 |
| Rode cherrytomaten (g) | 125 |
| Knoflookteen (stuk(s)) | 1 |
| Feta* (g) | 50 |
| Verse bladpeterselie en koriander* (g) | 10 |
| Zelf toevoegen | |
| Olijfolie (el) | 1 |
| Wittewijnazijn (el) | 4 |
| Peper & zout | naar smaak |

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

| | Per portie | Per 100g |
|-----------------------|------------|----------|
| Energie (kJ/kcal) | 3816 /912 | 696 /166 |
| Vetten (g) | 53 | 10 |
| Waarvan verzadigd (g) | 11,6 | 2,1 |
| Koolhydraten (g) | 75 | 14 |
| Waarvan suikers (g) | 6,1 | 1,1 |
| Vezels (g) | 11 | 2 |
| Eiwitten (g) | 33 | 6 |
| Zout (g) | 2,4 | 0,4 |

Allergenen

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

Smashed avocado toast met ei en cherrytomaten

met verse kruiden, limoen en feta | 2 porties



Weekendrecept | Totale tijd: 25 min.



1. Voorbereiden

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

Tip: Je kunt ook een broodrooster of tosti-ijzer gebruiken om de baguette te roosteren.

3. Eieren pochen

- Breng een grote pan met water aan de kook.
- Voeg de wittewijnazijn toe aan het water zodra het kookt.
- Breek elk **ei** in een klein glas. Draai met een garde het water in de pan rond zodat er een draaikolk 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.

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

2. Eieren koken

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

- Zorg dat de **eieren** net onder water staan in een steelpan met deksel.
- Breng het water aan de kook en kook de **eieren**, afgedekt, in 6 - 8 minuten hard (zie Tip).
- Pel de **eieren** en halveer ze.
- Ga verder met stap 4.

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

4. Serveren

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

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

Smoothiebox

Begin de dag vol vitaminen!

1 Green vegan smoothiebowl met avocado, mango, kiwi en spinazie

2 Very berry smoothie met blauwe bessen, frambozen en banaan

3 Orange dream smoothie met mango en sinaasappel

Green vegan smoothiebowl met avocado, mango, kiwi en spinazie | 2 porties

10 min.



Benodigheden

Staafmixer of blender, hoge kom

Ingrediënten voor 2 personen

| | |
|------------------------|-----|
| 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) | 2590 / 619 | 489 / 117 |
| Vetten (g) | 40 | 8 |
| waarvan verzadigd (g) | 24,3 | 4,6 |
| Koolhydraten (g) | 53 | 10 |
| waarvan suikers (g) | 42,5 | 8 |
| Vezels (g) | 8 | 2 |
| Eiwitten (g) | 8 | 1 |
| Zout (g) | 0,1 | 0 |

Allergenen

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

1. 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. Voeg de **avocado**, **spinazie**, **kokosmelk** en het grootste deel van de **banaan** en **mango** toe aan een blender of hoge kom.
3. 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. Schenk de smoothie in twee kommen. Garneer met de **kokosrasp**, **kiwi** en de overige **banaan** en **mango**.

Eet smakelijk!

Contact

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

Smoothiebox

Very berry smoothie

met blauwe bessen, frambozen en banaan | 2 porties

5 min.



Benodigheden

Blender of hoge kom met staafmixer

Ingrediënten voor 2 personen

| | |
|--------------------|------------|
| Banaan* (stuk(s)) | 2 |
| Blauwe bessen* (g) | 125 |
| Frambozen* (g) | 125 |
| Kokosmelk (ml) | 250 |
| Zelf toevoegen | |
| Honing | naar smaak |

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

| | Per portie | Per 100g |
|-----------------------|------------|----------|
| Energie (kJ/kcal) | 1741 /416 | 458 /109 |
| Vetten (g) | 23 | 6 |
| waarvan verzadigd (g) | 19,9 | 5,2 |
| Koolhydraten (g) | 42 | 11 |
| waarvan suikers (g) | 34 | 8,9 |
| Vezels (g) | 8 | 2 |
| Eiwitten (g) | 4 | 1 |
| Zout (g) | 0,1 | 0 |

Allergenen

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

1. Pel de **bananen** en snijd ze in stukken.
2. Voeg de **banaan, frambozen** en 250 ml **kokosmelk** toe aan een blender of aan een hoge kom met staafmixer. Voeg de **blauwe bessen** toe, maar bewaar een handjevol **blauwe bessen** voor de garnering. Mix met de blender of staafmixer tot een dikke smoothie.
3. Voeg honing naar smaak toe en mix kort door de smoothie.
4. Schenk de smoothie in twee kommen en garneer met de overige **blauwe bessen**.

Eet smakelijk!

Orange dream smoothie

met mango en sinaasappel | 2 porties

5 min.



Benodigheden

Blender of hoge kom met staafmixer, kleine kom

Ingrediënten voor 2 personen

| | |
|----------------------------------|------------|
| Handsinaasappel* (stuk(s)) | 1 |
| Mango* (stuk(s)) | 3 |
| 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 |

1. Halveer 1 **sinaasappel** en pers uit boven een kleine kom.
2. Schil de **mango** en snijd het vruchtvlees klein.
3. Voeg de **mango, 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**.

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

Grote kom, vershoudfolie

Ingrediënten

| | |
|--------------------------------|------------|
| Tonijn in water (blik(ken)) | 1 |
| Mango* (stuk(s)) | 1 |
| Bosui* (bosje(s)) | ½ |
| Verse koriander en munt* (g) | 10 |
| Little gem* (stuk(s)) | 2 |
| Avocado (stuk(s)) | 1 |
| Witte tortilla (stuk(s)) | 4 |
| Hummus* (g) | 160 |
| Rode cherrytomaten (g) | 125 |
| Gezouten amandelen (g) | 40 |
| Handsinaasappel* (stuk(s)) | 2 |
| [Mini-]komkommer* (stuk(s)) | 1 |
| Zelf toevoegen | |
| [Plant aardige] mayonaise (el) | 2 |
| Peper & zout | naar smaak |

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

| | Per portie | Per 100g |
|-----------------------|------------|----------|
| Energie (kJ/kcal) | 4619 /1104 | 519 /124 |
| Vetten (g) | 63 | 7 |
| Waarvan verzadigd (g) | 7,8 | 0,9 |
| Koolhydraten (g) | 86 | 10 |
| Waarvan suikers (g) | 34,3 | 3,9 |
| Vezels (g) | 20 | 2 |
| Eiwitten (g) | 33 | 4 |
| Zout (g) | 2,7 | 0,3 |

Allergenen

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

Bentobox met tonijnsalade tortilla's

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



Lunch Totale tijd: 15 min.



1. Tonijnsalade maken

- Snijd de **bosui** in dunne ringen. Snijd de **koriander** en **mint** grof.
- Schil de **mango** en snijd het vruchtvlees in blokjes.
- Giet de **tonijn** af en voeg toe aan een grote kom.
- Voeg de mayonaise, de **bosui**, **koriander** en **mint** toe en meng goed door. Breng op smaak met peper en zout.

2. Tortilla's maken

- Halveer de **avocado** en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakjes.
- Verwijder de harde kern van de **little gem** en trek de bladeren los van elkaar.
- Leg 2 - 3 **little gem** blaadjes in het midden van elke **tortilla**. Verdeel de tonijnsalade, **mango** en **avocado** over de **tortilla's**.
- Rol de **tortilla's** op en voeg 2 wraps toe aan de lunchtrommel (zie Tip).

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

3. Snijden

- Snijd de **komkommer** doormidden en vervolgens in reepjes.
- Verwijder de schil van de **sinaasappel**. Pel de **sinaasappel** en bewaar de partjes apart.

4. Bentobox maken

- Voeg de **sinaasappelpartjes** en **amandelen** toe aan de lunchtrommel met de **tortilla's**.
- Voeg de helft van de **cherrytomaten** en **komkommer** toe aan de lunchtrommel. Eet als snack met de **hummus** (zie Tip).

Tip: Je kunt ook meteen 2 lunchtrommels maken, zo ben je meteen klaar 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.

Benodigheden

Kom, fijne rasp, soeppan

Ingrediënten

| | |
|------------------------------------|------------|
| Witte demi-baguette (stuk(s)) | 2 |
| Knoflookteen (stuk(s)) | 3 |
| Verse bieslook* (g) | 10 |
| Parmigiano Reggiano DOP* (stuk(s)) | 1 |
| Geraspte cheddar* (g) | 50 |
| Verse Indiase dahlsoep* (ml) | 1000 |
| Zelf toevoegen | |
| [Plantaardige] roomboter (g) | 20 |
| Extra vierge olijfolie (el) | 4 |
| Zout | naar smaak |

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

| | Per 100g |
|-----------------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal) | 658 / 157 |
| Vetten (g) | 9 |
| Waarvan verzadigd (g) | 4,5 |
| Koolhydraten (g) | 15 |
| Waarvan suikers (g) | 1,5 |
| Vezels (g) | 3 |
| Eiwitten (g) | 5 |
| Zout (g) | 0,8 |

Allergenen

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

Verse Indiase dahlsoep met zelfgemaakt knoflookbrood

met cheddar en verse bieslook | 3 - 4 porties

Lunch Totale tijd: 20 - 25 min.



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Haal de roomboter uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen.
- Hak de **bieslook** fijn. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Rasp de **Parmigiano Reggiano** met een fijne rasp.

2. Knoflookboter maken

- Voeg de zachte roomboter toe aan een kom.
- Meng de roomboter met de extra vierge olijfolie, de **knoflook** en $\frac{2}{3}$ van de **verse bieslook**.
- Breng op smaak met een flinke snuf zout.

3. Brood bakken

- Snijd de **demi-baguettes** in schuine plakken, maar snijd de plakjes niet los van de onderkant.
- Besmeer de plakjes aan de binnenkant ruim met knoflookboter.
- Verdeel de **geraspte cheddar** en **Parmigiano Reggiano** in en over de **baguettes**.
- Bak 10 minuten in de oven, of tot de **kaas** goudbruin kleurt.

4. Soep opwarmen en serveren

- Verwarm ondertussen de dahl in een soeppan op middelhoog vuur.
- Leg het knoflookbrood op een serveerschaal en bestrooi met de overige **verse bieslook**.
- Verdeel de dahl over diepe borden.

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, soeppan

Ingrediënten

| | |
|---|------------|
| Witte demi-baguette (stuk(s)) | 2 |
| Vers basilicum* (g) | 10 |
| Passata (g) | 200 |
| Italiaanse kruiden (zakje(s)) | 1 |
| Mini-romatomen (g) | 200 |
| Mozzarella* (bol(len)) | 1 |
| Verse tomatensoep met gehaktballetjes* (ml) | 1000 |
| Zelf toevoegen | |
| Extra vierge olijfolie (el) | 1 |
| Peper & zout | naar smaak |

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

| | Per 100g |
|-----------------------|----------|
| Energie (kJ/kcal) | 446 /107 |
| Vetten (g) | 5 |
| Waarvan verzadigd (g) | 2 |
| Koolhydraten (g) | 11 |
| Waarvan suikers (g) | 3 |
| Vezels (g) | 1 |
| Eiwitten (g) | 4 |
| Zout (g) | 0,9 |

Allergenen

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

Verse tomatensoep met gehaktballetjes en zelfgemaakt tomaat-mozzarellabrood

met Italiaanse kruiden en vers basilicum | 3 - 4 porties



Lunch Totale tijd: 20 - 25 min.



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Halveer de **baguette** 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

- Halveer de **tomaten**.
- Scheur de **mozzarella** in kleine stukjes.
- Leg de helften van het **brood** op een bakplaat met bakpapier en verdeel de **passata** erover.
- Leg daarop de **mozzarella** en de **tomaten**.

3. Brood bakken

- Bak het **brood** 6 - 8 minuten in de oven, of tot de **kaas** gesmolten is.

4. Soep opwarmen en serveren

- Verwarm ondertussen de **tomatensoep** in een soeppan op middelhoog vuur.
- Garneer het **brood** met het overige **basilicum** en breng op smaak met peper en zout. Snijd het **brood** in plakjes en leg op een grote schaal of bord.
- Verdeel de **tomatensoep** over diepe borden.
- Serveer het **brood** met de soep.

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

Bakplaat met bakpapier, grote pan, steelpan met deksel, keukenpapier, bord, schuimspaan, kleine kom, soeppan

Ingrediënten

| | |
|---|------------|
| Witte demi-baguette (stuk(s)) | 2 |
| Avocado (stuk(s)) | 2 |
| Limoen* (stuk(s)) | 1 |
| Verse bladpeterselie en koriander* (g) | 10 |
| Rode cherrytomaten (g) | 125 |
| Ei* (stuk(s)) | 4 |
| Feta* (g) | 50 |
| Verse tomatensoep met gehaktballetjes* (ml) | 1000 |
| Zelf toevoegen | |
| Olijfolie (el) | 1 |
| Wittewijnazijn (el) | 4 |
| Peper & zout | naar smaak |

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

| | Per 100g |
|-----------------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal) | 499 / 119 |
| Vetten (g) | 7 |
| Waarvan verzadigd (g) | 2,0 |
| Koolhydraten (g) | 9 |
| Waarvan suikers (g) | 2,1 |
| Vezels (g) | 1 |
| Eiwitten (g) | 4 |
| Zout (g) | 0,8 |

Allergenen

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

Tomatensoep met gehaktballetjes en avocadotoast

met gepocheerd ei en feta | 3 - 4 porties



Lunch Totale tijd: 15 - 20 min.



1. Voorbereiden

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

3. Eieren pocheren

- Breng een grote pan met water aan de kook. Voeg de wittewijnazijn toe aan het water zodra het kookt.
- Breek elk **ei** in een klein glas. Roer het water, zodat er een draaikolk in de pan ontstaat.
- Laat de **eieren** voorzichtig een voor een in het midden van de draaikolk vallen en verlaag het vuur.
- Kook 2 - 3 minuten, of tot het **eiwit** volledig gaar en stevig is. Gebruik een schuimspaan om elk **ei** voorzichtig uit de pan te halen en leg het op een bord met keukenpapier.

2. 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.
- Zorg dat de **eieren** net onder water staan in een steelpan met deksel.
- Breng het water aan de kook en kook de **eieren**, afgedekt, in 6 - 8 minuten hard (zie Tip).
- Pel de **eieren** en snijd ze doormidden.
- Ga verder met stap 4.

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

4. Soep opwarmen en serveren

- Verwarm ondertussen de **tomatensoep** in een soeppan op middelhoog vuur.
- Verdeel de toast over de borden. Verdeel het avocadomengsel over de toast. Halveer de **cherrytomaten** en verdeel over de toast met **avocado**.
- Verkruimel de **feta** en snijd de **bladpeterselie en koriander** fijn. Verdeel de **feta** en **verse kruiden** over de toast.
- Verdeel de **tomatensoep** over diepe borden. Serveer de avocado toast met de soep.



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

Ingrediënten

| | |
|-------------------------------|------------|
| Komkommer* (stuk(s)) | 1 |
| Tomaat (stuk(s)) | 1 |
| Ei* (stuk(s)) | 2 |
| Mesclun* (g) | 40 |
| Mayonaise* (g) | 50 |
| Achterham* (plakje(s)) | 4 |
| Witte demi-baguette (stuk(s)) | 2 |
| Zelf toevoegen | |
| Mosterd | naar smaak |
| Peper en zout | naar smaak |

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

| | Per portie | Per 100g |
|-----------------------|------------|----------|
| Energie (kJ/kcal) | 2602 /622 | 707 /169 |
| Vetten (g) | 28 | 8 |
| Waarvan verzadigd (g) | 3,7 | 1 |
| Koolhydraten (g) | 68 | 19 |
| Waarvan suikers (g) | 4,3 | 1,2 |
| Vezels (g) | 6 | 2 |
| Eiwitten (g) | 24 | 7 |
| Zout (g) | 2,5 | 0,7 |

Allergenen

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

Vlaams broodje gezond

met ham, ei, komkommer en tomaat | 2 porties



Lunch Totale tijd: 15 - 20 min.



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Bak de **demi-baguettes** 6 - 8 minuten. Laat afkoelen voordat je de **baguettes** doormidden snijdt.
- Breng ruim water aan de kook in een steelpan. Voeg de **eieren** voorzichtig toe en kook de **eieren** 10 - 12 minuten. Giet daarna af en laat de **eieren** schrikken onder koud water.

2. Snijden

- Verwijder ondertussen de zaadlijsten van de **tomaat** en snijd in kleine blokjes.
- Snijd de **komkommer** in blokjes.
- Pel de **eieren** en snijd in hapklare stukjes.

3. Smossalade maken

- Meng in een kom de **komkommer**, **tomaat** en **eieren** met de **mayonaise**.
- Voeg mosterd naar smaak toe en breng op smaak met peper en zout.

4. Serveren

- Snijd het **brood** in de lengte open.
- Beleg met de **ham**, "smossalade" en **sla**.

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, grote kom, koekenpan

Ingrediënten

| | |
|-------------------------------|------------|
| Sweet chili tortillachips (g) | 150 |
| Biologische zure room* (g) | 100 |
| Geraspte cheddar* (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 |
| Mexicaanse kruiden (zakje(s)) | ½ |
| Varkensboerengehakt* (g) | 100 |
| Zelf toevoegen | |
| Olijfolie (el) | 1 |
| Peper & zout | naar smaak |

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

| | Per 100g |
|-----------------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal) | 847 / 204 |
| Vetten (g) | 15 |
| Waarvan verzadigd (g) | 4,6 |
| Koolhydraten (g) | 10 |
| 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.

Loaded nacho's met gekruid gehakt

met zelfgemaakte guacamole, jalapeños en cheddar | 4 porties



Voorafje Totale tijd: 15 - 20 min.



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Snijd de **bosui** in fijne ringen.
- Verhit de olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak het **gehakt** en de **Mexicaanse kruidenmix** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) 3 - 4 minuten.
- Verdeel de **tortillachips** over een bakplaat met bakpapier. Beleg de **chips** gelijkmatig met het **gehakt**, de **jalapeño's** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en ⅓ van de **bosui**. Bestrooi tot slot met de **cheddar**.

2. Snijden

- Bak de nacho's 10 - 15 minuten of tot de **kaas** is gesmolten.
- Halveer de **avocado** en verwijder de pit en schil. Snijd de **avocado** in blokjes en voeg toe aan een grote kom.
- Snijd de **tomaat** in kleine blokjes. Halveer de **limoen**.
- Snipper de **sjalot**. Pers de **knoflook** of snijd fijn.

3. Guacamole maken

- Prak het vruchtvlies van de **avocado** 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 serveerschaal.
- Garneer met de overige **bosui**.
- Schep de **zure room** in een schaalje 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.](#)



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, koekenpan

Ingrediënten

| | |
|--------------------------------|------------|
| Ei* (stuk(s)) | 4 |
| Avocado (stuk(s)) | 2 |
| Tuinkers* (g) | 20 |
| Witte ciabatta (stuk(s)) | 2 |
| Tomaat (stuk(s)) | 1 |
| Zelf toevoegen | |
| [Plant aardige] melk (splash) | 1 |
| [Plant aardige] roomboter (el) | 1 |
| Olijfolie (el) | ½ |
| Peper & zout | naar smaak |

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

| | Per portie | Per 100g |
|-----------------------|------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal) | 3079 / 736 | 748 / 179 |
| Vetten (g) | 50 | 12 |
| Waarvan verzadigd (g) | 11,2 | 2,7 |
| Koolhydraten (g) | 43 | 10 |
| Waarvan suikers (g) | 3,8 | 0,9 |
| Vezels (g) | 6 | 2 |
| Eiwitten (g) | 25 | 6 |
| Zout (g) | 1,2 | 0,3 |

Allergenen

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

Toast met avocado en roerei

met tuinkers en tomaat | 2 porties



Ontbijt Totale tijd: 20 - 25 min.



1. Voorbereiden

- 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 partjes.

2. Brood roosteren

- Snijd de **ciabatta** in de lengte doormidden. Leg het **brood** op een bakplaat met bakpapier en sprenkel de olijfolie over de helften.
- Bak 5 - 7 minuten in de oven.

3. Roerei bakken

- Klop de **eieren** en melk met een vork in een kom. Breng op smaak met peper en zout.
- Verhit de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en roerbak de **eieren** 5 - 6 minuten.

4. Serveren

- Leg de toast op de borden en verdeel de **avocado** erover.
- Beleg met de **tomaat** en het roerei.
- Garneer met de **tuinkers**.
- Breng op smaak met peper en zout.

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, kom, mengkom

Ingrediënten

| | |
|--|-----|
| Havermout (g) | 200 |
| Kokosrasp (g) | 40 |
| Gezouten amandelen (g) | 40 |
| Pompoenpitten (g) | 40 |
| Pindakaas (bakje(s)) | 1 |
| Zonnebloempitten (g) | 40 |
| Melkchocoladedruppels (g) | 100 |
| Cranberry-walnootmix (g) | 120 |
| 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) | 2121 / 507 |
| Vetten (g) | 30 |
| Waarvan verzadigd (g) | 8,8 |
| Koolhydraten (g) | 46 |
| Waarvan suikers (g) | 25,3 |
| Vezels (g) | 5 |
| Eiwitten (g) | 12 |
| Zout (g) | 0,4 |

Allergenen

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

Zelfgemaakte granola

met noten, zaden en chocolate chips | 8 - 10 porties



Ontbijt Totale tijd: 60 - 70 min.



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 160 graden.
- Hak de **amandelen** grof.

2. Granola mengen

- Meng in een grote mengkom de **haver**, suiker, **kokosrasp**, **gezouten amandelen**, **pompoenpitten**, **zonnebloempitten** en **cranberry-walnootmix**.
- Meng in een kom de **pindakaas**, olijfolie, honing en een snufje zout.
- Giet het pindakaasmengsel in de grote mengkom en meng door de granola.

3. Granola bakken

- Verdeel de granola in een gelijkmatige laag over een bakplaat met bakpapier.
- Bak de granola 40 - 45 minuten in de oven.
- Schep de granola elke 10 - 15 minuten om, tot de granola rondom geroosterd is.

4. Serveren

- Haal de granola uit de oven en laat volledig afkoelen (zie Tip).
- Meng de **chocoladestukjes** erdoor.
- Bewaar de granola maximaal 2 weken in een luchtdichte verpakking.

Tip: De granola wordt lekker knapperig wanneer hij helemaal is afgekoeld!

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
**Stokbrood met
gepocheerde eieren en
spek**
met avocado en tuinkers

2
**Sandwich met avocado en
geitenkaas**
3
**Smoothie met mango en
spinazie**

Stokbrood met gepocheerde eieren en spek

met avocado en tuinkers | 2 porties

20 min.

Benodigheden

Bakplaat met bakpapier, pan, keukenpapier, bord, schuimspaan

Ingrediënten voor 2 personen

| Ontbijtspek* (plakje(s)) | 4 |
|-------------------------------|------------|
| Ei* (stuk(s)) | 4 |
| Witte demi-baguette (stuk(s)) | 2 |
| Avocado (stuk(s)) | 1 |
| Zelf toevoegen | |
| Peper en zout | naar smaak |
| Wittewijnazijn (tl) | 1 |
| * in de koelkast bewaren | |

Voedingswaarden

| | Per portie | Per 100g |
|-----------------------|------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal) | 2724 / 651 | 842 / 201 |
| Vetten (g) | 29 | 9 |
| waarvan verzadigd (g) | 6,6 | 2 |
| Koolhydraten (g) | 67 | 21 |
| waarvan suikers (g) | 1,9 | 0,6 |
| Vezels (g) | 6 | 2 |
| Eiwitten (g) | 29 | 9 |
| Zout (g) | 2,4 | 0,7 |

Allergenen

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

Stap 1.

- Verwarm de oven voor op 200°C.
- Halveer de **avocado** en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakjes.

Stap 2.

- Leg de **broodjes** en **bacon** op een met bakplaat met bakpapier
- Bak 5 - 7 minuten in de oven.

Stap 3.

- Kook ruim water in een steelpan. Voeg de wittewijnazijn toe zodra het water kookt.
- Breek de **eieren** in aparte glazen. Roer het water zodat je een draaikolk krijgt.
- Laat voorzichtig één **ei** per keer in het water vallen en zet het vuur laag. Kook gedurende 2 - 3 minuten, of tot het eiwit gezet is.
- Haal de **eieren** voorzichtig met een schuimspaan uit de pan en laat rusten op een bord met keukenpapier.

Stap 4.

- Snijd de in de lengte door en verdeel de **avocado** eroverheen.
- Beleg met het **spek** en de gepocheerde **eieren**.
- Breng 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.

Sandwich met avocado en geitenkaas

2 x ontbijten voor 2 personen | 4 porties

10 min.



Ingrediënten voor 2 personen

| | |
|-----------------------------|------------|
| Verse geitenkaas* (g) | 100 |
| Avocado (stuk(s)) | 2 |
| Tuinkers* (g) | 20 |
| Volkoren ciabatta (stuk(s)) | 4 |
| Zelf toevoegen | |
| Peper en zout | naar smaak |

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

| | Per 100g |
|-----------------------|----------|
| Energie (kJ/kcal) | 913 /218 |
| Vetten (g) | 11 |
| waarvan verzadigd (g) | 3,5 |
| Koolhydraten (g) | 19 |
| waarvan suikers (g) | 0,8 |
| Vezels (g) | 5 |
| Eiwitten (g) | 9 |
| Zout (g) | 0,7 |

Allergenen

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

1. Bak de helft van het **brood** 8 - 10 minuten in een voorverwarmde oven van 180 graden.
2. Halveer de **avocado** en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakjes.
3. Snijd het gebakken **brood** in de lengte door en besmeer elke helft met **geitenkaas**.
4. Beleg met de **avocado** plakjes, garneer met de **tuinkers** en breng op smaak met peper en zout. Herhaal de stappen in dit recept voor een tweede ontbijt de volgende dag.

Smoothie met mango en spinazie

2 x ontbijten voor 2 personen | 4 porties

10 min.



Benodigheden

Blender of staafmixer met hoge kom

Ingrediënten voor 2 personen

| | |
|--|------------|
| Mango* (stuk(s)) | 2 |
| Biologische halfvolle melk* (ml) | 500 |
| Biologische yoghurt Griekse stijl* (g) | 150 |
| Spinazie* (g) | 200 |
| Zelf toevoegen | |
| Honing [of plantaardig alternatief] | naar smaak |

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

| | Per 100g |
|-----------------------|----------|
| Energie (kJ/kcal) | 251 /60 |
| Vetten (g) | 2 |
| waarvan verzadigd (g) | 1,1 |
| Koolhydraten (g) | 7 |
| waarvan suikers (g) | 7,1 |
| Vezels (g) | 1 |
| Eiwitten (g) | 3 |
| Zout (g) | 0,1 |

1. Schil 1 **mango** en snijd in blokjes.
2. Voeg de **mango** toe aan een blender, samen met 250 ml melk, 75 g **Griekse yoghurt** en de helft van de **spinazie**.
3. Mix tot een gladde massa (zie Tip). Herhaal de stappen in dit recept voor een tweede ontbijt de volgende dag.

Tip: Meng wat 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 |
| [Plantaarige] 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

Grote kom, pan, koekenpan

Ingrediënten

| | |
|--------------------------------|------------|
| Penne (g) | 180 |
| Zongedroogde tomaten (g) | 30 |
| Courgette* (stuk(s)) | 1 |
| Rode cherrytomaten (g) | 250 |
| Pesto genovese* (g) | 40 |
| Biologische crème fraîche* (g) | 50 |
| Rucola en veldsla* (g) | 40 |
| Appel* (stuk(s)) | 2 |
| [Mini-]komkommer* (stuk(s)) | 1 |
| Gezouten amandelen (g) | 80 |
| Feta* (g) | 50 |
| Hummus* (g) | 160 |
| Zelf toevoegen | |
| Peper & zout | naar smaak |
| Zonnebloemolie (el) | 1 |
| Zwarte balsamicoazijn (tl) | 2 |

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

| | Per portie | Per 100g |
|-----------------------|------------|----------|
| Energie (kJ/kcal) | 5351 /1279 | 687 /164 |
| Vetten (g) | 72 | 9 |
| Waarvan verzadigd (g) | 15,8 | 2 |
| Koolhydraten (g) | 105 | 13 |
| Waarvan suikers (g) | 32,1 | 4,1 |
| Vezels (g) | 17 | 2 |
| Eiwitten (g) | 34 | 4 |
| Zout (g) | 2 | 0,3 |

Allergenen

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

Bentobox met pastasalade

met snackgroenten, dip, appel en amandelen | 2 porties



Lunch Totale tijd: 20 min.



1. Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan en kook de **pasta** 10 - 12 minuten. Giet af en zet opzij om af te koelen.
- Snijd de **courgette** in kleine blokjes.
- Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan en bak de **courgette** 3 - 4 minuten op middelhoog vuur. Breng op smaak met peper en zout.

3. Groenten snijden

- Halveer de **komkommer** en snijd vervolgens in reepjes.
- Schil de **appel**, verwijder het klokhuis en snijd de **appel** in schijfjes.

2. Pastasalade maken

- Snijd de helft van de **cherrytomaten** in kwarten.
- Snijd de **zongedroogde tomaten** grof en verkruimel de **feta**.
- Meng in een grote kom de **pasta** met de **crème fraîche**, **pesto** en balsamicoazijn. Voeg de **rucola** en **veldsla**, **courgette**, **cherrytomaten**, **zongedroogde tomaten** en **feta** toe en meng goed.
- Voeg de helft van de **pastasalade** toe aan de lunchbox.

4. Serveren

- Voeg de **appel** en **amandelen** toe aan de lunchbox.
- Voeg de helft van de **komkommer** en de helft van de overige **cherrytomaten** toe aan de lunchbox. Eet ze als tussendoortje bij de **hummus** (zie Tip).

Tip: Je kunt ook twee lunchboxen tegelijk maken, zo ben je meteen klaar 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.

Benodigheden

Grote kom, ovenschaal, bakpapier, steelpan

Ingrediënten

| | |
|------------------------------|-----|
| Ei* (stuk(s)) | 2 |
| Mix voor chocoladecake (g) | 400 |
| Witte-chocoladedruppels (g) | 100 |
| Bosbessenjam (g) | 45 |
| Speculaasstukjes (g) | 60 |
| Poedersuiker (g) | 50 |
| Zelf toevoegen | |
| [Plantaardige] melk (el) | 3 |
| Water (ml) | 80 |
| [Plantaardige] roomboter (g) | 40 |

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

| | Per 100g |
|-----------------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal) | 1371 /328 |
| Vetten (g) | 10 |
| Waarvan verzadigd (g) | 5,9 |
| Koolhydraten (g) | 52 |
| Waarvan suikers (g) | 38,2 |
| Vezels (g) | 2 |
| Eiwitten (g) | 5 |
| Zout (g) | 1,4 |

Allergenen

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

Feestelijke brownie met glazuur van witte chocolade met speculaas en bosbessenjam | 9 stuks



Bakken Totale tijd: 40 min.



1. Beslag maken

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Weeg de roomboter af en snijd in blokjes. Zet opzij en laat op kamertemperatuur komen.
- Bekleed een vierkante bakvorm of ovenschaal van 20 cm x 20 cm met bakpapier.
- Klop in een grote kom de **eieren**, roomboter, water en de **cakemix** tot een glad beslag.

2. Brownies bakken

- Giet het beslag in de bakvorm.
- Bak de brownies 20 - 25 minuten in de oven. De brownies zijn gaar als je ziet dat er scheurtjes ontstaan op het oppervlak.
- Haal de brownie uit de oven en laat ze afkoelen.

3. Glazuur maken

- Voeg de **witte chocolade** en melk toe aan een kleine steelpan op laag vuur.
- Verwarm 4 - 5 minuten of tot de **witte chocolade** volledig gesmolten is.
- Haal de steelpan van het vuur en roer de **poedersuiker** erdoorheen.
- Roer tot een gladde massa ontstaat.

4. Serveren

- Verdeel het wittechocoladeglazuur over de brownie.
- Schep wat van de **bosbessenjam** op het glazuur en verdeel voorzichtig met een vork.
- Bestrooi met de **speculaasstukjes**.
- Snijd de brownie in 9 stukken en serveer.

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

Steelepan, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten

| | |
|--|------------|
| Parelcouscous (g) | 75 |
| Spinazie* (g) | 100 |
| Garnalen* (g) | 120 |
| [Mini-]komkommer* (stuk(s)) | 1 |
| Paprika* (stuk(s)) | 1 |
| Pompoenpitten (g) | 10 |
| Griekse kruidenmix (zakje(s)) | 1 |
| Feta* (g) | 50 |
| Zelf toevoegen | |
| Extra vierge olijfolie (el) | 3 |
| Rodewijnazijn (el) | 1 |
| Honing [of plantaardig alternatief] (el) | 1 |
| Peper & zout | naar smaak |
| Zonnebloemolie (el) | ½ |

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

| | Per portie | Per 100g |
|-----------------------|------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal) | 2197 / 525 | 590 / 141 |
| Vetten (g) | 30 | 8 |
| Waarvan verzadigd (g) | 8,1 | 2,2 |
| Koolhydraten (g) | 38 | 10 |
| Waarvan suikers (g) | 11,2 | 3 |
| Vezels (g) | 6 | 1 |
| Eiwitten (g) | 22 | 6 |
| Zout (g) | 1,4 | 0,4 |

Allergenen

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

Saladepot met garnalen en feta

met parelcouscous en verse groenten | 2 porties



Lunch Totale tijd: 15 min.



1. Couscous koken

- Kook ruim water in een steelepan en kook de **couscous**, afgedekt, 12 - 14 minuten. Giet af en bewaar apart.
- Verhit een koekenpan op hoog vuur en rooster de **pompoenpitten** tot ze beginnen te poffen. Haal uit de pan en bewaar apart.

2. Garnalen

- Verhit de zonnebloemolie in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de **garnalen** in 3 - 4 minuten gaar. Haal uit de pan en houd apart.

3. Groenten bereiden

- Snijd de **paprika** en **komkommer** in blokjes.
- Snijd de **spinazie** grof.
- Meng in een kleine kom de extra vierge olijfolie, honing, rodewijnazijn en **Griekse kruidenmix**.
- Meng goed en breng op smaak met peper en zout.

4. Saladepot maken

- Verkruiemel de **feta**.
- Schenk de dressing in twee potjes.
- Voeg vervolgens de ingrediënten in de volgende volgorde toe aan de potjes: **paprika, komkommer, couscous, spinazie, garnalen, feta** en **pompoenpitten** (zie Tip).

Tip: Door de volgorde aan te houden, worden de ingrediënten niet klef. De salade blijft vers en je kunt er de hele dag of later die week nog van genieten!

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.](#)



Mango smoothiebowl met verse blauwe bessen en kokosmelk met kokosrasp en chiazaad

Benodigdheden

Blender of hoge kom met staafmixer

Ingrediënten voor 2 personen

| | |
|--|-----|
| Blauwe bessen* (g) | 125 |
| Kokosmelk (ml) | 250 |
| Kokosrasp (g) | 10 |
| Chiazaad (g) | 10 |
| Mango (stuk(s)) | 3 |
| Biologische yoghurt Griekse stijl* (g) | 150 |

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

| | Per 100g |
|-----------------------|----------|
| Energie (kJ/kcal) | 425/102 |
| Vetten (g) | 6 |
| Waarvan verzadigd (g) | 4,3 |
| Koolhydraten (g) | 10 |
| Waarvan suikers (g) | 9,5 |
| Vezels (g) | 2 |
| Eiwitten (g) | 2 |
| Zout (g) | 0,1 |

Allergenen

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

Snelle recepten Totale tijd: 10 min.



1. Snijden

Schil de **mango** en snijd het vruchtvlees klein.

2. Mixen

Weeg de **kokosmelk** af. Mix $\frac{2}{3}$ van de **mango** met de **kokosmelk** en **yoghurt** in een blender of hoge kom met staafmixer tot een dikke smoothie (zie Tip).

Tip: Heb je liever een iets dikkere smoothie? Voeg eventueel een beetje havermeel of extra fruit toe!

3. Op smaak brengen

Houd je van zoet? Voeg dan wat honing toe naar smaak.

4. Serveren

Verdeel de smoothie over diepe borden of kommen. Garneer met het **chiazaad**, de **kokosrasp**, de **mango** en de **blauwe bessen**.

Eet smakelijk!



Blauwe bessen



Kokosmelk



Kokosrasp



Chiazaad



Mango



Biologische yoghurt
Griekse stijl



Smaakt het naar meer?

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of bijgerecht: probeer ook de andere snelle recepten en zet in 5 tot 15 minuten iets lekkers voor twee op tafel.

Voeg nog meer lekkers toe!



Scan en ontdek welke snelle recepten je volgende week aan je box kunt toevoegen!



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, kom, grote pan, steelpan met deksel, keukenpapier, bord, schuimspaan, garde

Ingrediënten

| | |
|--|------------|
| Avocado (stuk(s)) | 2 |
| Witte demi-baguette (stuk(s)) | 2 |
| Ei* (stuk(s)) | 4 |
| Limoen* (stuk(s)) | 1 |
| Rode cherrytomaten (g) | 125 |
| Knoflookteen (stuk(s)) | 1 |
| Feta* (g) | 50 |
| Verse bladpeterselie en koriander* (g) | 10 |
| Zelf toevoegen | |
| Olijfolie (el) | 1 |
| Wittewijnazijn (el) | 4 |
| Peper & zout | naar smaak |

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

| | Per portie | Per 100g |
|-----------------------|------------|----------|
| Energie (kJ/kcal) | 3816 /912 | 696 /166 |
| Vetten (g) | 52 | 9 |
| Waarvan verzadigd (g) | 11,6 | 2,1 |
| Koolhydraten (g) | 75 | 14 |
| Waarvan suikers (g) | 6 | 1,1 |
| Vezels (g) | 11 | 2 |
| Eiwitten (g) | 33 | 6 |
| Zout (g) | 2,4 | 0,4 |

Allergenen

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

Smashed avocado toast met ei en cherrytomaten

met verse kruiden, limoen en feta | 2 porties

Lunch Totale tijd: 25 min.



1. Voorbereiden

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

Tip: Je kunt ook een broodrooster of tosti-ijzer gebruiken om de baguette te roosteren.

3. Eieren pocheren

- Breng een grote pan met water aan de kook.
- Voeg de wittewijnazijn toe aan het water zodra het kookt.
- Breek elk **ei** in een klein glas. Draai met een garde het water in de pan rond zodat er een draaikolk 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.

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

2. 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.
- 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 halveer ze.
- Ga verder met stap 4.

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

4. Serveren

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

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

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.](#)



Wrap met gerookte zalm en kruidenroomkaas

met rucola, veldsla en komkommer

Benodigdheden

Aluminiumfolie

Ingrediënten voor 2 personen

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

Zelf toevoegen

Extra vierge olijfolie naar smaak
* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

| | Per portie | Per 100g |
|-----------------------|------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal) | 2153 / 514 | 742 / 177 |
| Vetten (g) | 26 | 8,8 |
| Waarvan verzadigd (g) | 9,9 | 3,4 |
| Koolhydraten (g) | 45 | 16 |
| Waarvan suikers (g) | 2,8 | 1,0 |
| Vezels (g) | 4 | 1 |
| Eiwitten (g) | 24 | 8 |
| Zout (g) | 2,0 | 0,7 |

Allergenen

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

Snelle recepten Totale tijd: 10 min.



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 180 graden.

2. Snijden

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

3. Opwarmen

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

4. Serveren

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

Eet smakelijk!



Smaakt het naar meer?

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of bijgerecht: probeer ook de andere snelle recepten en zet in 5 tot 15 minuten iets lekkers voor twee op tafel.

Voeg nog meer lekkers toe!



Scan en ontdek welke snelle recepten je volgende week aan je box kunt toevoegen!



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

Koekenpan, 2x kleine kom

Ingrediënten

| | |
|--|-----|
| Mini Turks brood (stuk(s)) | 2 |
| Feta* (g) | 50 |
| Tomaat (stuk(s)) | 1 |
| Ui (stuk(s)) | 1 |
| Radicchio en ijsbergsla* (g) | 50 |
| Yoghurt Griekse stijl* (g) | 150 |
| Verse bladpeterselie* (g) | 10 |
| Knoflookteen (stuk(s)) | 1 |
| Kippendijreepjes met kebabkruiden* (g) | 200 |

Zelf toevoegen

| | |
|--------------------|------------|
| Rodewijnazijn (tl) | 2 |
| Olijfolie (el) | ½ |
| Peper & zout | naar smaak |

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

| | Per 100g |
|-----------------------|----------|
| Energie (kJ/kcal) | 601 /144 |
| Vetten (g) | 6 |
| Waarvan verzadigd (g) | 2,9 |
| Koolhydraten (g) | 14 |
| Waarvan suikers (g) | 1,8 |
| 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.

Turks broodje met kip kebab en yoghurt-knoflooksaus met feta en tomaat | 2 porties



Lunch Totale tijd: 10 - 15 min.



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Snijd de **ui** in halve ringen en verkruimel de **feta**.
- Snijd de **tomaat** in blokjes. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Hak de **peterselie** fijn.

2. Kip kebab bakken

- Verhit de olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de **kip** met de helft van de **ui** in 6 - 8 minuten gaar (zie Tip).

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

3. Ui mengen

- Meng ondertussen in een kleine kom de overige **ui** met de rodewijnazijn. Breng op smaak met peper en zout.
- Meng in een andere kleine kom de **yoghurt** met de **knoflook** en **peterselie** en breng de knoflooksaus op smaak met peper en zout.
- 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 kip kebab.
- Garneer met de knoflooksaus, **feta**, **tomaat**, **ui** en **salademix**.

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

Bakplaat met bakpapier

Ingrediënten

| | |
|----------------------------|------------|
| Flammkuchen* (stuk(s)) | 2 |
| Koudgerookte zalm* (g) | 120 |
| Biologische zure room* (g) | 100 |
| Kappertjes (g) | 30 |
| Ui (stuk(s)) | 1 |
| Citroen* (stuk(s)) | 1 |
| Zelf toevoegen | |
| Peper & zout | naar smaak |

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

| | Per portie | Per 100g |
|-----------------------|------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal) | 1774 / 424 | 628 / 150 |
| Vetten (g) | 14 | 5 |
| Waarvan verzadigd (g) | 4,9 | 1,7 |
| Koolhydraten (g) | 50 | 18 |
| Waarvan suikers (g) | 3,9 | 1,4 |
| Vezels (g) | 2 | 1 |
| Eiwitten (g) | 23 | 8 |
| Zout (g) | 2,2 | 0,8 |

Allergenen

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

Flammkuchen met gerookte zalm

met citroen, kappertjes en zure room | 2 porties



Voorafje Totale tijd: 15 - 20 min.



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Leg de **flammkuchen** op een bakplaat met bakpapier.

2. Snijden

- Snijd de **ui** in halve ringen.
- Besmeer de **flammkuchen** met de **zure room**, maar houd 1 el apart voor de garnering.
- Beleg de **flammkuchen** met de **ui** en **kappertjes**. Breng op smaak met peper en zout.

:

3. Bakken

- Bak de **flammkuchen** in 8 - 10 minuten goudbruin in de oven.
- Snijd de **citroen** in partjes.

4. Serveren

- Snijd de **flammkuchen** in stukken. Beleg met de **gerookte zalm** en verdeel de overige **zure room** erover.
- Serveer de **citroenpartjes** ernaast.

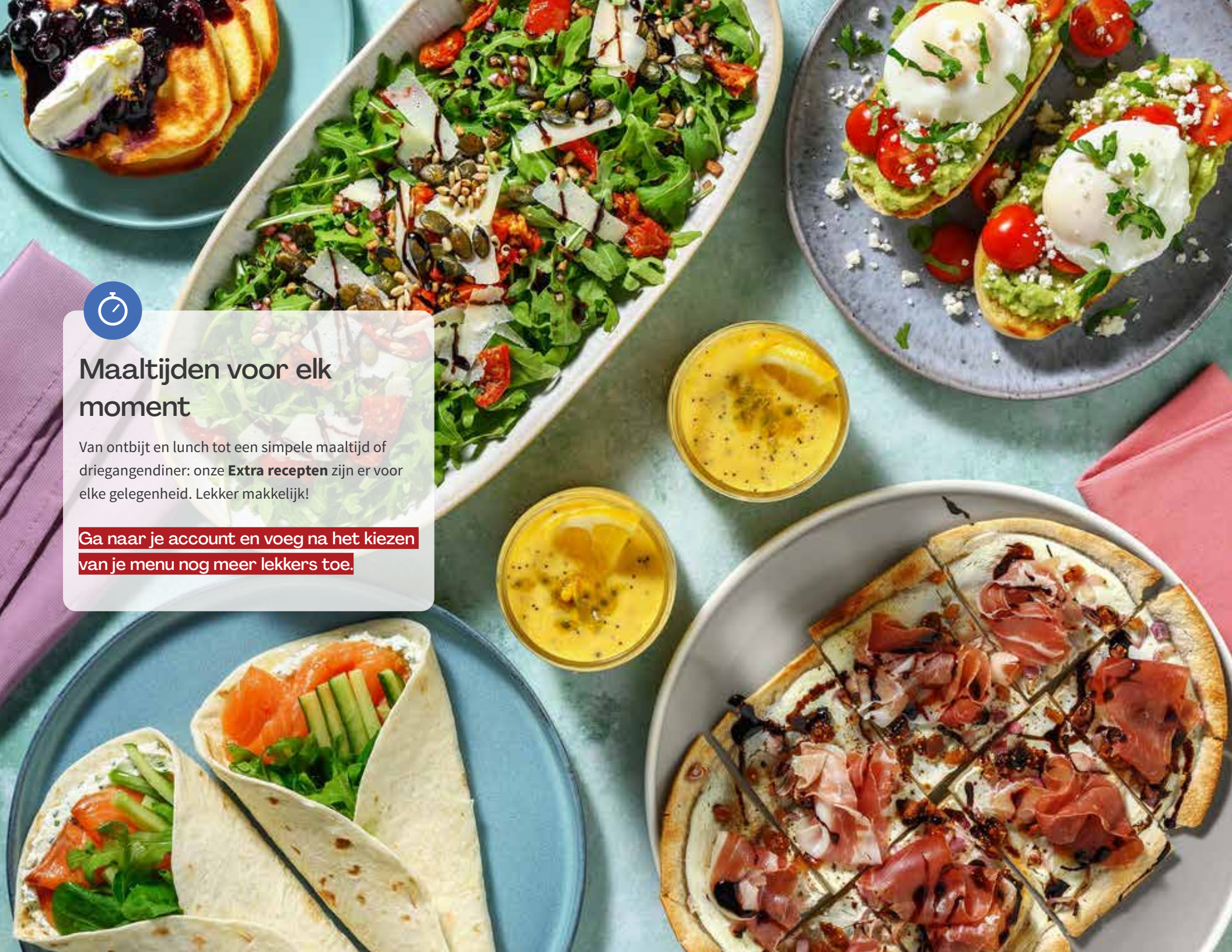
Eet smakelijk!



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.
- Servere met de overige bosbessen en garneer naar smaak met de **citroenrasp**.

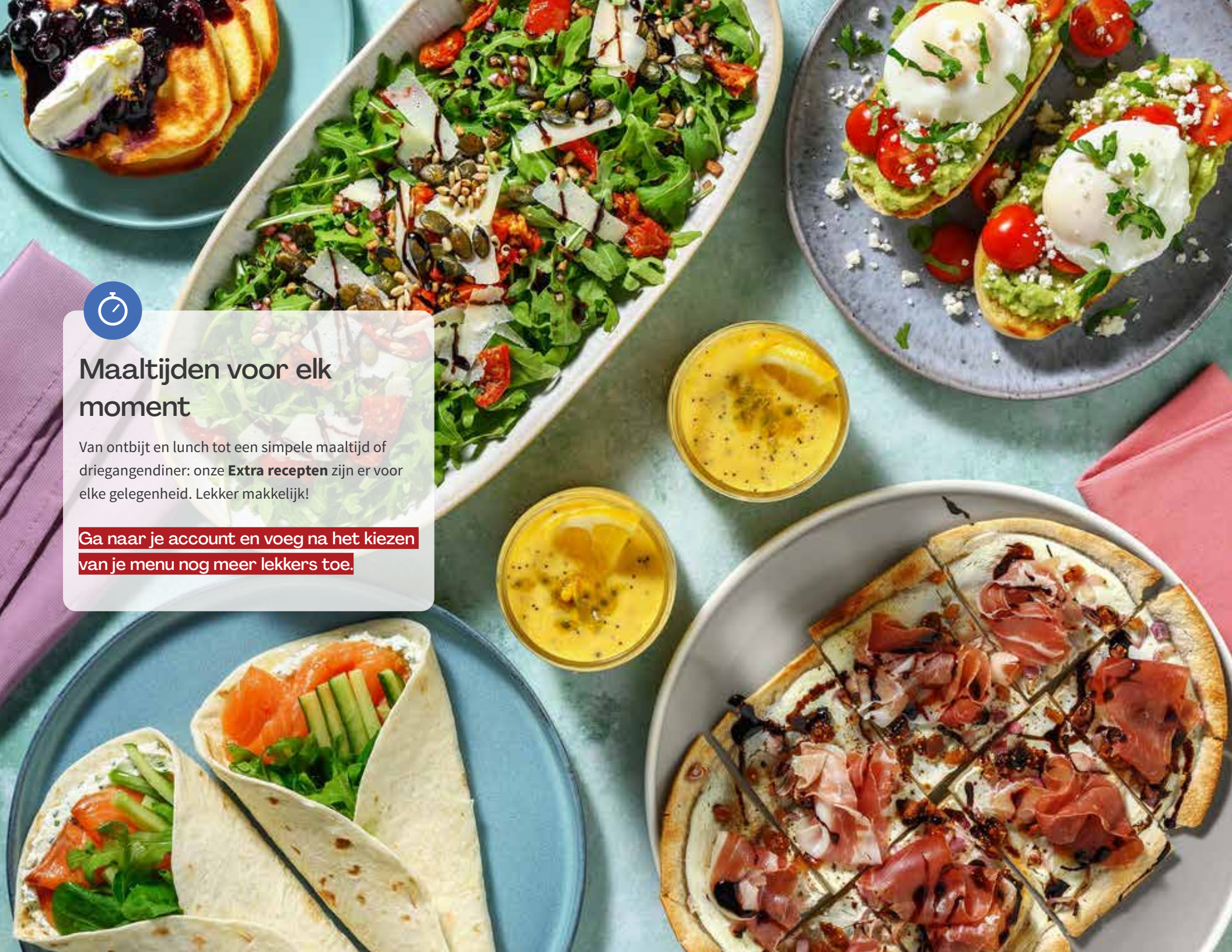
Eet smakelijk!



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. Zie onderstaande tabel voor de benodigde hoeveelheid van elk ingrediënt.

Benodigheden

Rasp, pan met deksel, steelpan

Ingrediënten

| | |
|--|------------|
| Verse ravioli met spinazie en ricotta* (g) | 280 |
| Tomaat-mascarponesaus* (g) | 250 |
| Vers basilicum* (g) | 10 |
| Parmigiano Reggiano DOP* (stuk(s)) | 1 |
| Zelf toevoegen | |
| Peper & zout | naar smaak |

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

| | Per portie | Per 100g |
|-----------------------|------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal) | 2138 / 511 | 737 / 176 |
| Vetten (g) | 23 | 8 |
| Waarvan verzadigd (g) | 14 | 4,8 |
| Koolhydraten (g) | 52 | 18 |
| Waarvan suikers (g) | 5,6 | 1,9 |
| Vezels (g) | 3 | 1 |
| Eiwitten (g) | 21 | 7 |
| Zout (g) | 1,9 | 0,6 |

Allergenen

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

Ravioli met tomaat-mascarponesaus

met vers basilicum en Parmigiano Reggiano | 2 porties



Lunch Totale tijd: 15 - 20 min.



1. Pasta koken

- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan voor de **ravioli**.
- Haal de **ravioli** voorzichtig los van elkaar en kook in 4 - 6 minuten gaar.
- Giet daarna af en laat uitstomen.

2. Saus opwarmen

- Verwarm in een steelpan de **tomaat-mascarponesaus** 4 - 6 minuten op middellaag vuur, of tot deze warm is. Voeg peper en zout toe naar smaak.
- Meng de **ravioli** er voorzichtig doorheen.

3. Snijden

- Rasp de **Parmigiano Reggiano**.
- Snijd of scheur het **basilicum** grof.

4. Serveren

- Verdeel de **ravioli** met saus over de borden.
- Garneer met het **basilicum** en de **Parmigiano Reggiano**.

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

Grote kom, kom

Ingrediënten

| | |
|---------------------|-----|
| Kokosmelk (ml) | 500 |
| Kokosrasp (g) | 10 |
| Mango* (stuk(s)) | 2 |
| Appel* (stuk(s)) | 1 |
| Pecanstukjes (g) | 10 |
| Gemalen kaneel (tl) | 1 |
| Pistachenoten (g) | 20 |
| Aardbeiensaus (ml) | 50 |
| Blauwe bessen* (g) | 125 |
| Chiazaad (g) | 100 |

Zelf toevoegen

| | |
|--|-----|
| Water (ml) | 100 |
| Honing [of plantaardig alternatief] (el) | 2 |

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

| | Per 100g |
|-----------------------|----------|
| Energie (kJ/kcal) | 616/147 |
| Vetten (g) | 9 |
| Waarvan verzadigd (g) | 5,5 |
| Koolhydraten (g) | 13 |
| Waarvan suikers (g) | 8,9 |
| Vezels (g) | 4 |
| 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.

Chiapudding op 3 manieren

met zomerfruit, appel-kaneel en mango en kokos

3 x ontbijt voor 2 personen

Ontbijt Totale tijd: 15 - 20 min.



1. Basis chiapudding

- Voeg aan een grote kom het **chiazaad**, de **kokosmelk**, 100 ml water en de honing toe en meng goed door tot er geen klontjes meer zijn.
- Laat 10 minuten rusten. Roer vervolgens nog eens goed door.
- Verdeel over 6 glaasjes. Houd ruimte over voor de toppings.
- Bewaar afgedekt in de koelkast en laat een nacht of minstens 4 uur opstijven.

3. Variatie 2: Appel-kaneel

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

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

2. Variatie 1: Zomerfruit & pistache

- Hak de **pistachenoten** grof.
- Verdeel de **aardbeiensaus** over 2 glaasjes met chiapudding.
- Leg hierop de **blauwe bessen**.
- Garneer met de **pistachenoten**.

4. Variatie 3: Mango en kokos

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

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

Eet smakelijk!

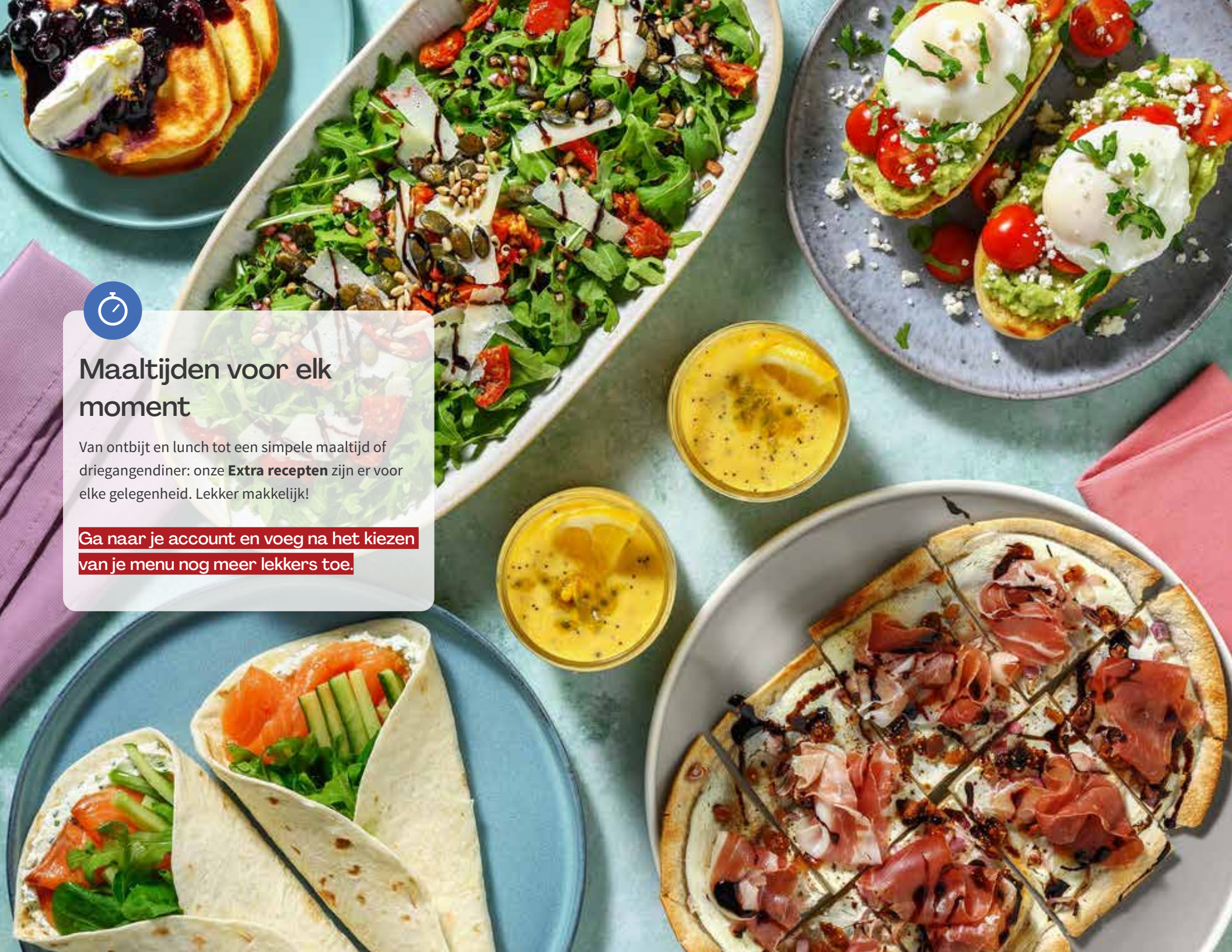




Maaltijden voor elk moment

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

Mixer, mengkom, pan, koekenpan, hittebestendige kom, spatel, vershoudfolie

Ingrediënten

| | |
|---------------------------|-----|
| Melkchocoladedruppels (g) | 300 |
| Slagroom* (ml) | 400 |
| Amandelschaafsel (g) | 20 |
| Zelf toevoegen | |
| Suiker (el) | 3 |
| Zout (tl) | 1 |

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

| | Per portie | Per 100g |
|-----------------------|------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal) | 6494 /1552 | 1732 /414 |
| Vetten (g) | 120 | 32 |
| Waarvan verzadigd (g) | 68,5 | 18,3 |
| Koolhydraten (g) | 99 | 27 |
| Waarvan suikers (g) | 94,6 | 25,2 |
| Vezels (g) | 4 | 1 |
| Eiwitten (g) | 17 | 5 |
| Zout (g) | 0,5 | 0,1 |

Allergenen

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

Gemakkelijke chocolademousse

met amandelschaafsel | 4 porties



Dessert Totale tijd: 30 min.



1. Voorbereiden

- Breng een laagje water aan de kook in een pan.
- Draai het vuur laag en zet een hittebestendige kom op de pan (zie Tip). Zorg dat de kom het water niet raakt.
- Smelt de **chocoladedruppels** al roerend in de kom en voeg een snuffje zout toe.
- Houd de **chocolade** vloeibaar tot je hem gebruikt in stap 3.

Tip: Gebruik een kom die groot genoeg is om uiteindelijk de mousse in te maken.

2. Kloppen

- Voeg de **slagroom** en suiker toe aan een kom (zie Tip).
- Klop met een mixer luchtig en lobbijg, maar niet helemaal stijf.

Tip: Zorg dat de slagroom én de kom goed koud zijn voordat je gaat kloppen. Dan heb je minder kans dat de room gaat schiften en wordt hij mooi luchtig.

3. Meng

- Haal de kom met gesmolten **chocolade** van de pan (pas op: heet!).
- Spatel voorzichtig ½ van de **slagroom** door de **chocolade** tot er geen klontjes meer zijn. Herhaal tot de **slagroom** op is.
- Schep de **chocolademousse** in kleine glaasjes of in een grote serveerschaal, dek af en laat minimaal 5 uur opstijven in de koelkast.

4. Serveren

- Haal de **chocolademousse** ongeveer 1 uur voor serveren uit de koelkast om op kamertemperatuur te laten komen.
- Rooster ondertussen het **amandelschaafsel** goudbruin in een koekenpan op hoog vuur.
- Garneer de **chocolademousse** met het **amandelschaafsel** en serveer.

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, grote kom, rasp, pan met deksel, bord, koekenpan

Ingrediënten

| | |
|---|------------|
| Jasmijnrijst (g) | 150 |
| Ui (stuk(s)) | 1 |
| Garnalen* (g) | 240 |
| Verse koriander en munt* (g) | 10 |
| Komkommer* (stuk(s)) | 1 |
| Zoete Aziatische saus* (zakje(s)) | 1 |
| Hoisinsaus (g) | 75 |
| Wortel* (stuk(s)) | 1 |
| Rijstpapier (stuk(s)) | 1 |
| Verse gember* (tl) | 2 |
| Zelf toevoegen | |
| Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s)) | ¼ |
| Wittewijnazijn (el) | 1 |
| Suiker (el) | ½ |
| Zonnebloemolie (el) | ½ |
| Peper & zout | naar smaak |

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

| | Per 100g |
|-----------------------|----------|
| Energie (kJ/kcal) | 571 /136 |
| Vetten (g) | 1 |
| Waarvan verzadigd (g) | 0,2 |
| Koolhydraten (g) | 26 |
| Waarvan suikers (g) | 5,4 |
| Vezels (g) | 1 |
| Eiwitten (g) | 5 |
| Zout (g) | 1 |

Allergenen

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

Vietnamese rijstvelloempia's met garnalen

met hoisinsaus | 10 stuks



Voorafje Totale tijd: 20 - 25 min.



1. Voorbereiden

- Kook 360 ml water met ¼ bouillonblokje in een pan met deksel en kook de **rijst**, afgedekt, 10 - 12 minuten. Laat afkoelen.
- Rasp de **wortel** met een grove rasp. Snipper de **ui**.
- Meng in een kom de wittewijnazijn, suiker en een snuf zout. Meng de **ui** en **wortel** erdoor en zet apart. Schep regelmatig om, zodat de smaken goed intrekken.

2. Garnalen bakken

- Verhit ½ el zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Rasp de aangegeven hoeveelheid **gember** en voeg, samen met de **garnalen**, toe aan de koekenpan. Bak 2 - 3 minuten en breng op smaak met peper en zout.

3. Snijden

- Hak de verse **kruiden** fijn.
- Snijd de **komkommer** in dunne staafjes.
- Vul een grote kom of diep bord met lauwwarm water. Wel een **rijstpapier** 5 - 10 seconden in het water. Leg daarna direct op een plat bord om te beleggen.

4. Serveren

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

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, diep bord, grote koekenpan met deksel, mixer, grote kom, grote koekenpan, fijne rasp, garde

Ingrediënten

| | |
|----------------------------------|------------|
| Slagroom* (ml) | 200 |
| Citroen* (stuk(s)) | 1 |
| Appel* (stuk(s)) | 2 |
| Gemalen kaneel (tl) | 3 |
| Briochebroodje (stuk(s)) | 2 |
| Ei* (stuk(s)) | 2 |
| Biologische halfvolle melk* (ml) | 125 |
| Speculaasstukjes (g) | 60 |
| Zelf toevoegen | |
| Suiker (el) | 5 |
| [Plant aardige] roomboter (el) | 3 |
| Water voor saus (ml) | 100 |
| Zout | naar smaak |

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

| | Per portie | Per 100g |
|-----------------------|-------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal) | 4577 / 1094 | 814 / 195 |
| Vetten (g) | 62 | 11 |
| Waarvan verzadigd (g) | 36,1 | 6,4 |
| Koolhydraten (g) | 111 | 20 |
| Waarvan suikers (g) | 60,9 | 10,8 |
| Vezels (g) | 8 | 2 |
| Eiwitten (g) | 21 | 4 |
| Zout (g) | 1,4 | 0,3 |

Allergenen

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

Appeltaart-wentelteefjes

met citroenslagroom en speculaasstukjes | 2 porties



Ontbijt Totale tijd: 25 - 30 min.



1. Voorbereiden

- Klop met een handmixer de **slagroom** en 1 el suiker gedurende 2 - 3 minuten.
- Rasp de **citroen** boven de **slagroom**, roer de **citroenrasp** erdoorheen en zet in de koelkast tot stap 4.
- Snijd de **appels** in blokjes van 1 cm.
- Voeg de **appels** en suiker toe aan een grote kom. Pers de **citroen** erboven uit.

2. Appelmoes maken

- Verhit 2 el roomboter in een grote koekenpan met deksel op middelhoog vuur.
- Voeg het water en het appelmengsel toe en zet het vuur laag. Laat 6 minuten afgedekt koken.
- Haal het deksel van de pan, roer de helft van de **kaneel** door het appelmengsel en laat nog 6 minuten sudderen, of tot de **appel** zacht wordt en de suiker bruin gekaramelliseerd is.
- Snijd de **bricohebroodjes** doormidden.

3. Wentelteefjes bakken

- Meng in een groot diep bord de **eieren**, de **melk**, een snufje zout en de overige **kaneel** en klop goed.
- Verhit 2 el roomboter in een grote koekenpan op middelhoog vuur.
- Week de **bricoheplakken** per twee stuks in het eimengsel, tot ze volledig verzadigd zijn.
- Bak direct de **bricoheplakken** 4 minuten per kant, of tot ze goudbruin zijn. Herhaal dit tot alle plakjes klaar zijn.

4. Serveren

- Verdeel de wentelteefjes over de borden.
- Giet de gekaramelliseerde appelmoes erover.
- Serveer met een toefje citroenslagroom en strooi de **speculaasstukjes** erover.

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, koekenpan

Ingrediënten

| | |
|------------------------------------|------------|
| Verse koriander* (g) | 10 |
| Rodekool, wittekool en wortel* (g) | 100 |
| Sriracha-mayo* (g) | 50 |
| Bao-broodje* (stuk(s)) | 6 |
| Garnalen* (g) | 160 |
| Gomasio (zakje(s)) | 1 |
| Zelf toevoegen | |
| [Plant aardige] mayonaise (el) | 1 |
| Wittewijnazijn (el) | 1 |
| Suiker (tl) | 1 |
| Zonnebloemolie (el) | 1 |
| Peper & zout | naar smaak |

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

| | Per portie | Per 100g |
|-----------------------|------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal) | 2791 / 667 | 828 / 198 |
| Vetten (g) | 28 | 8 |
| Waarvan verzadigd (g) | 3,6 | 1,1 |
| Koolhydraten (g) | 84 | 25 |
| Waarvan suikers (g) | 14,5 | 4,3 |
| Vezels (g) | 4 | 1 |
| Eiwitten (g) | 21 | 6 |
| Zout (g) | 2,2 | 0,7 |

Allergenen

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

Bao buns met garnalen en koolsla

met sriracha-mayo en gomasio | 2 porties



Lunch Totale tijd: 15 - 20 min.



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Snijd de **koriander** fijn.

2. Koolsla maken

- Meng in een kom het **wortel-koolmix** met de mayonaise, wittewijnazijn, suiker, de helft van de **koriander** en de helft van de **sriracha-mayo**. Breng op smaak met peper en zout.
- Bak de **bao-broodjes** 4 - 5 minuten in de oven.

3. Garnalen bakken

- Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de **garnalen** 3 minuten, of tot ze gaar zijn. Breng op smaak met peper en zout.

4. Serveren

- Snijd of vouw de **bao-broodjes** open.
- Vul de **bao-broodjes** met de koolsla en de **garnalen**.
- Garneer met de overige **koriander** en **sriracha-mayo** en de **gomasio**.

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

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 | |
| [Plantaardige] mayonaise (el) | 2 |
| Olijfolie (el) | 2 |
| Sambal (tl) | 1 |
| Peper & zout | naar smaak |

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

| | Per 100g |
|-----------------------|----------|
| Energie (kJ/kcal) | 993 /237 |
| Vetten (g) | 15 |
| Waarvan verzadigd (g) | 2,4 |
| Koolhydraten (g) | 11 |
| Waarvan suikers (g) | 3,5 |
| 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.

Krokante kiphapjes

met mangodip en sriracha-mayo | 4 porties



Voorafje Totale tijd: 25 - 30 min.



1. 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.

2. 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.

3. Mangodip maken

- Meng in een kleine kom de **mangochutney** en de **zure room**.
- Voeg de sambal toe en breng op smaak met peper en zout.

4. Serveren

- Leg de krokante kiphapjes op een serveerschaal.
- Serveer de **mangodip** en **sriracha-mayo** ernaast.

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, 2x kom

Ingrediënten

| | |
|-------------------------------|------------|
| Witte demi-baguette (stuk(s)) | 2 |
| Geraspte Goudse kaas* (g) | 100 |
| Geraspte gruyère DOP* (g) | 25 |
| Bosui* (bosje(s)) | ½ |
| Knoflookteen (stuk(s)) | 2 |
| Biologische zure room* (g) | 200 |
| Zelf toevoegen | |
| [Plant aardige] roomboter (g) | 40 |
| Peper & zout | naar smaak |

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

| | Per 100g |
|-----------------------|------------|
| Energie (kJ/kcal) | 1048 / 250 |
| Vetten (g) | 14 |
| Waarvan verzadigd (g) | 9 |
| Koolhydraten (g) | 22 |
| Waarvan suikers (g) | 2 |
| 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.

Cheesy knoflookbrood met gruyère

met zelfgemaakte dip met bosui | Om te delen



Voorafje Totale tijd: 20 min.



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Haal de roomboter uit de koelkast om op kamertemperatuur te komen.
- Snijd de **bosui** in fijne ringen. Houd het witte en het groene gedeelte apart van elkaar.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.

2. Knoflookboter maken

- Meng in een kom de **knoflook**, roomboter, de 2 kazen en het witte gedeelte van de **bosui**. Breng op smaak met peper en zout.
- Meng in een tweede kom de **zure room** met het groene gedeelte van de **bosui**. Breng op smaak met peper en zout.

3. Knoflookbrood bakken

- Snijd de **baguettes** in de lengte doormidden.
- Verdeel de **knoflookboter** over het **brood**.
- Leg de **baguettes** op een bakplaat met bakpapier en bak 12 - 15 minuten in de oven, of tot het **brood** krokant is en de **kaas** is gesmolten.

4. Serveren

- Serveer de **baguettes** met de dip.

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

| | |
|----------------------------|------------|
| Yoghurt Griekse stijl* (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) | 729 /174 |
| Vetten (g) | 13 |
| Waarvan verzadigd (g) | 5,3 |
| Koolhydraten (g) | 10 |
| Waarvan suikers (g) | 8 |
| 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.

Fruit-yoghurtbowls op drie manieren

met fruit, noten en kokosrasp

3 x ontbijten voor 2 personen

Ontbijt Totale tijd: 5 min.



1. Yoghurt met blauwe bessen en kokosrasp

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

2. Yoghurt met appel en pecannoten

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

3. Yoghurt 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 **yoghurt** 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.](#)



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, kleine kom

Ingrediënten

| | |
|--------------------------------|------------|
| Pizzateeg* (stuk(s)) | 1 |
| Passata (g) | 200 |
| Achterham* (plakje(s)) | 8 |
| Ananas* (g) | 200 |
| Geraspte oude Goudse kaas* (g) | 100 |
| Italiaanse kruiden (zakje(s)) | 1 |
| Zelf toevoegen | |
| Peper & zout | naar smaak |

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

| | Per 100g |
|-----------------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal) | 742 / 177 |
| Vetten (g) | 5 |
| Waarvan verzadigd (g) | 2,8 |
| Koolhydraten (g) | 22 |
| Waarvan suikers (g) | 4,3 |
| Vezels (g) | 1 |
| Eiwitten (g) | 8 |
| Zout (g) | 1 |

Allergenen

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

Kindvriendelijke Hawaiiaanse minipizza's

met ananas en ham | om te delen



Voorafje Totale tijd: 25 min.



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Meng in een kleine kom de **passata** en **Italiaanse kruiden**. Breng op smaak met peper en zout.
- Halveer de **ananasstukjes**.
- Snijd de **ham** in grove stukken.

2. Deeg snijden

- Rol het **pizzateeg** uit en snijd in 15 vierkantjes.
- Verdeel het deeg over een bakplaat met bakpapier.

3. Minipizza's maken

- Besmeer elk stukje deeg met 1 el tomatensaus.
- Verdeel de **geraspte kaas** over de stukjes deeg.
- Beleg met de **ananas** en de **ham** (zie Tip).

Tip: Sla bij sommige vierkantjes de ananas en ham over als je liever ook een paar mini-kaaspizza's maakt.

4. Serveren

- Bak de pizza's 8 - 10 minuten in de oven.
- Haal de pizza's uit de oven en serveer ze terwijl ze nog warm zijn.

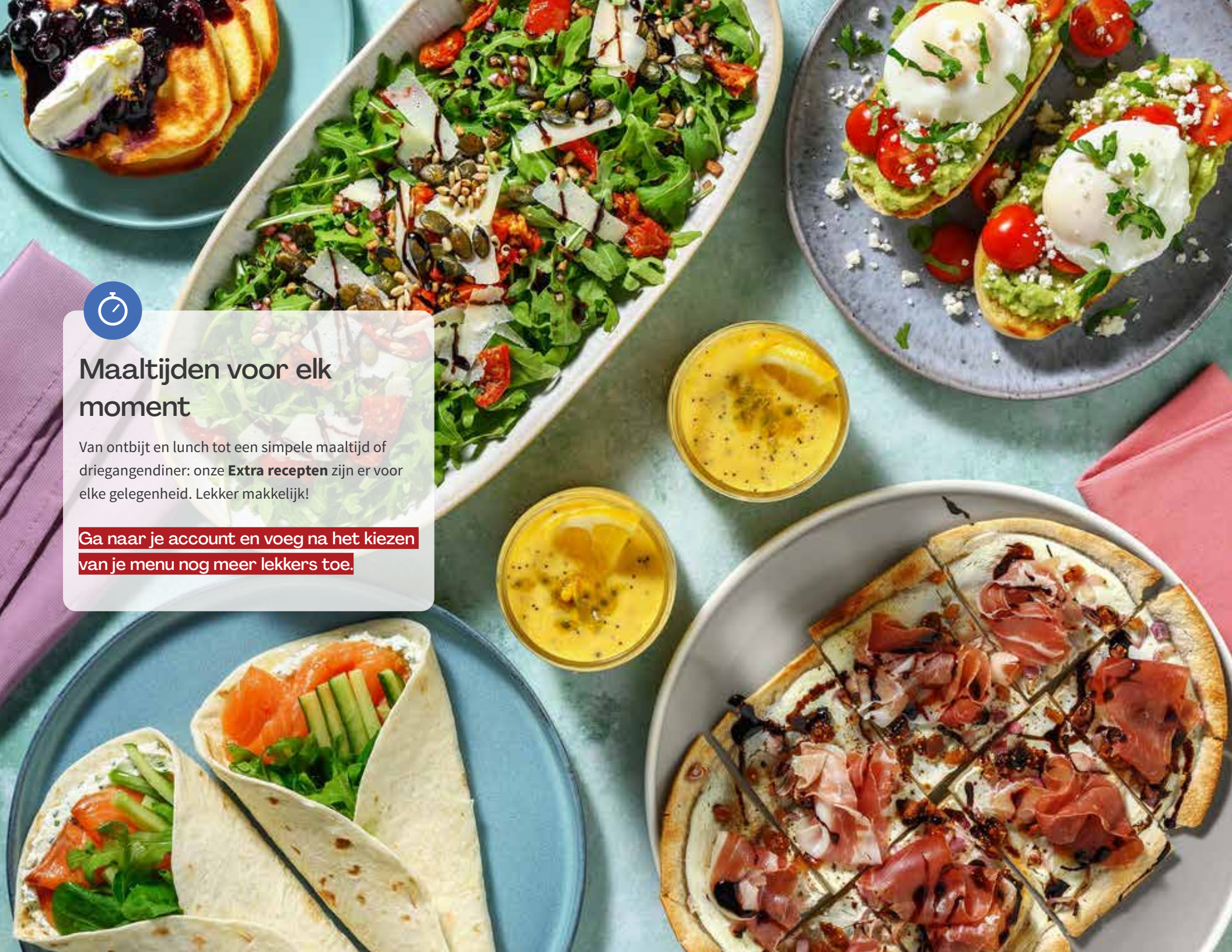
Eet smakelijk!



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, saladekom, kleine kom, koekenpan, aluminium

Ingrediënten

| | |
|----------------------------------|------|
| Tarwebloem (g) | 400 |
| Ei* (stuk(s)) | 2 |
| Biologische halfvolle melk* (ml) | 1000 |
| Poedersuiker (g) | 100 |
| Gemalen kaneel (tl) | 3 |
| Appel* (stuk(s)) | 1 |
| Ontbijtspek* (plakje(s)) | 4 |
| Geraspte Goudse kaas* (g) | 75 |
| Bosbessenjam (g) | 30 |
| Zelf toevoegen | |
| Zout (tl) | ½ |
| Suiker (el) | 2 |
| [Plantaardige] roomboter (el) | 2 |

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

| | Per 100g |
|-----------------------|----------|
| Energie (kJ/kcal) | 696 /166 |
| Vetten (g) | 5 |
| Waarvan verzadigd (g) | 2,5 |
| Koolhydraten (g) | 25 |
| Waarvan suikers (g) | 10,5 |
| Vezels (g) | 1 |
| Eiwitten (g) | 6 |
| Zout (g) | 0,3 |

Allergenen

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

Pannenkoeken met 3 verschillende toppings

met appel & kaneel, spek & kaas, jam & poedersuiker

+/- 20 pannenkoeken

Lunch Totale tijd: 40 min.



1. Beslag maken

- Meng in een grote kom de **eieren** en de melk.
- Voeg 2 el suiker en een snufje zout toe.
- Roer geleidelijk de **bloem** door het mengsel.

2. Toppings maken

- Snijd de **appel** in fijne plakjes. Meng in een kom de **appelplakjes** met de **kaneel**.
- Snijd het **spek** grof.
- Voeg de **poedersuiker** toe aan een kleine kom.

3. Pannenkoeken maken

- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Giet een pollepel beslag in de pan en bak de pannenkoek in 2 minuten per kant goudbruin. Haal uit de pan en dek af met aluminium om warm te houden.
- Voor de appel-kaneeltopping: bak de **appel** 1 - 2 minuten, giet het beslag erbij en bak de pannenkoek 2 minuten per kant.
- Voor de spek-kaastopping: bak de **spekjes** 2 minuten, giet het beslag erbij en bak de pannenkoek 2 minuten op de ene kant. Draai de pannenkoek om, voeg de **kaas** toe en bak nog 2 minuten.

4. Serveren

- Serveer de verschillende soorten pannenkoeken.
- Zet de **jam** en de **poedersuiker** op tafel.
- Beleg de pannenkoeken met de gewenste topping.

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.](#)