

Chocolade-bananenbrood

met melkchocolade en hazelnoten

Bakken

Totale tijd: 60 min. - 15 min. bereiden

- 45 min. in de oven

Benodigheden

Cakeblik met een lengte van 25 cm, grote kom, handmixer, bakpapier, steelpan, satéprikkers, hittebestendige kom

Ingrediënten

	+/- 10 plakken
Banaan (stuk(s))	3
Melkchocoladedruppels (g)	200
Hazelnoten (g)	20
Bananenbroodmix (g)	400
Zelf toevoegen	
Zonnebloemolie (ml)	100
Water (ml)	90

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1383 / 330
Vetten (g)	16
Waarvan verzadigd (g)	5,3
Koolhydraten (g)	40
Waarvan suikers (g)	25,1
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	5
Zout (g)	0,5

Allergenen

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



1. Voorbereiden

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

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

2. Smelten en mixen

- Breng een laagje water aan de kook in een steelpan. Zet op de pan een hittebestendige kom en zorg dat deze het water niet raakt.
- Voeg 50 g **melkchocolade** toe aan de kom. Laat volledig smelten en daarna iets afkoelen.
- Meng in een grote kom de geprakte **bananen** met de **bananenbroodmix**, het water en 100 ml zonnebloemolie. Mix het geheel met een garde of handmixer tot een egaal beslag.
- Hak de **hazelnoten** grof.

3. Bakken

- Meng de **hazelnoten** en overige **chocoladedruppels** door het beslag.
- Voeg de helft van het beslag toe aan de kom met gesmolten **chocolade** en meng goed door.
- Giet eerst het chocoladebeslag in het cakeblik en vervolgens het naturel beslag. Roer kort met een satéprikker of mes door het beslag zodat er na het bakken een marmereffect ontstaat.
- Leg de twee stukken **banaan** bovenop het beslag. Druk ze een beetje in het beslag maar zorg dat ze nog wel zichtbaar zijn.
- Bak het **bananenbrood** 45 - 55 minuten in de oven.

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.

Eet smakelijk!



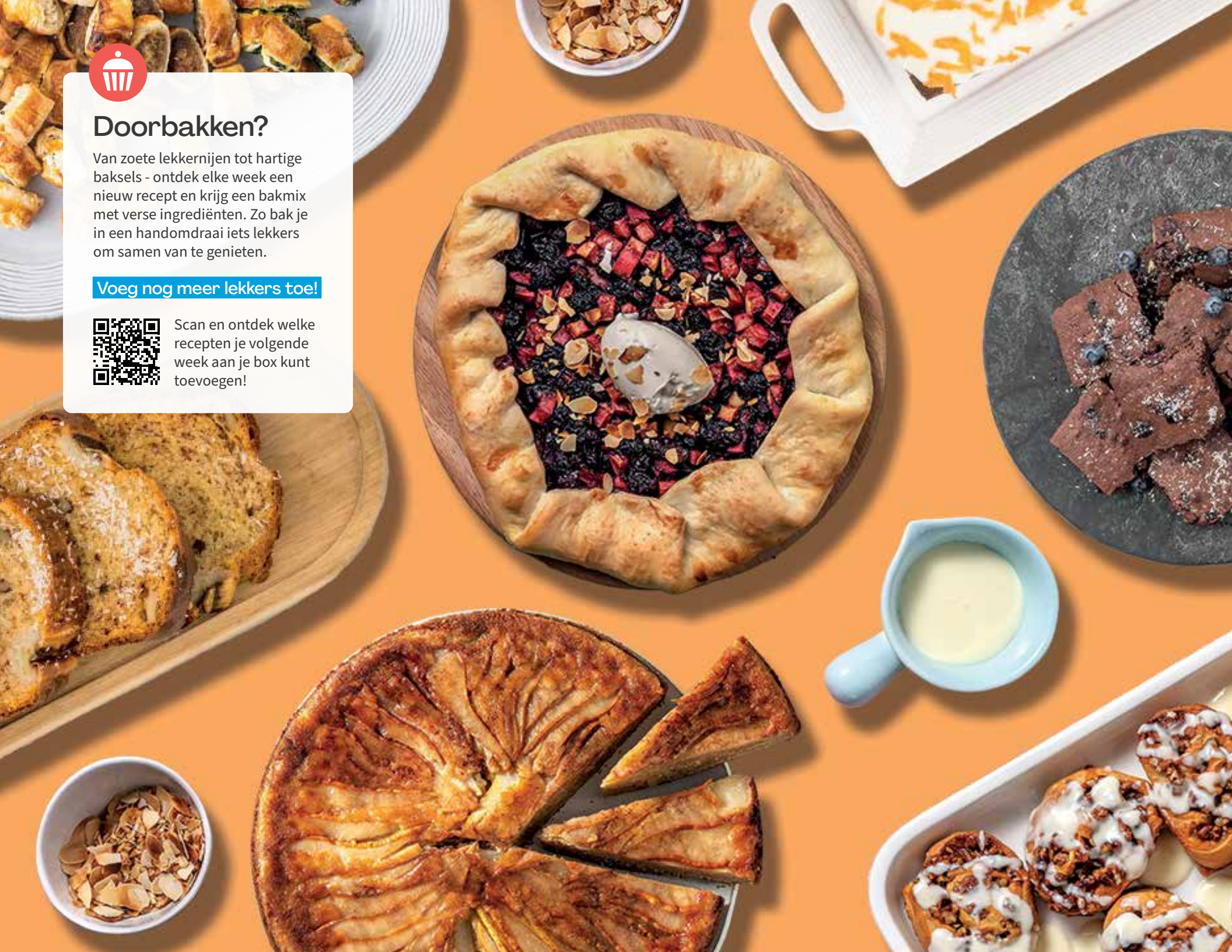
Doorbakken?

Van zoete lekkernijen tot hartige baksels - ontdek elke week een nieuw recept en krijg een bakmix met verse ingrediënten. Zo bak je in een handomdraai iets lekkers om samen van te genieten.

Voeg nog meer lekkers toe!



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



Stroopwafelbrownies

met gezouten amandelen en chocolate chip

Bakken

Totale tijd: 40 min. - 10 min. bereiden • 30 min. in de oven/afkoelen

Benodigheden

Bakblik van 20 x 20 cm of ovenschaal, grote kom, bakpapier, garde

Ingrediënten

	+/- 10 stuks
Gezouten amandelen (g)	40
Mix voor chocoladecake (g)	400
Ei* (stuk(s))	2
Stroopwafelkruimels (g)	120
Chocoladedruppels (g)	100
Zelf toevoegen	
Roomboter (g)	80
Water (ml)	80

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1604 / 383
Vetten (g)	18
Waarvan verzadigd (g)	8,8
Koolhydraten (g)	48
Waarvan suikers (g)	28,9
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	7
Zout (g)	1,2

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Weeg de roomboter af, snijd in blokjes en laat op kamertemperatuur komen.
- Verwarm de oven voor op 180 graden (hetelucht) of 200 graden (elektrisch).
- Bekleed een bakblik van 20 x 20 cm met bakpapier (zie Tip).
- Hak de **gezouten amandelen** grof.

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

2. Beslag mixen

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

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

3. Bakvorm vullen

- Giet het beslag in het bakblik met bakpapier. Strooi de **stroopwafelkruimels** eroverheen.
- Bak de brownie 20 - 25 minuten in de oven.
- De brownie is klaar wanneer er barstjes in de bovenkant ontstaan (zie Tip).

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

4. Serveren

- Haal de brownie uit de oven en laat 5 minuten afkoelen.
- Snijd in ongeveer 10 stukken en schep ze één voor één uit het bakblik.

Eet smakelijk!



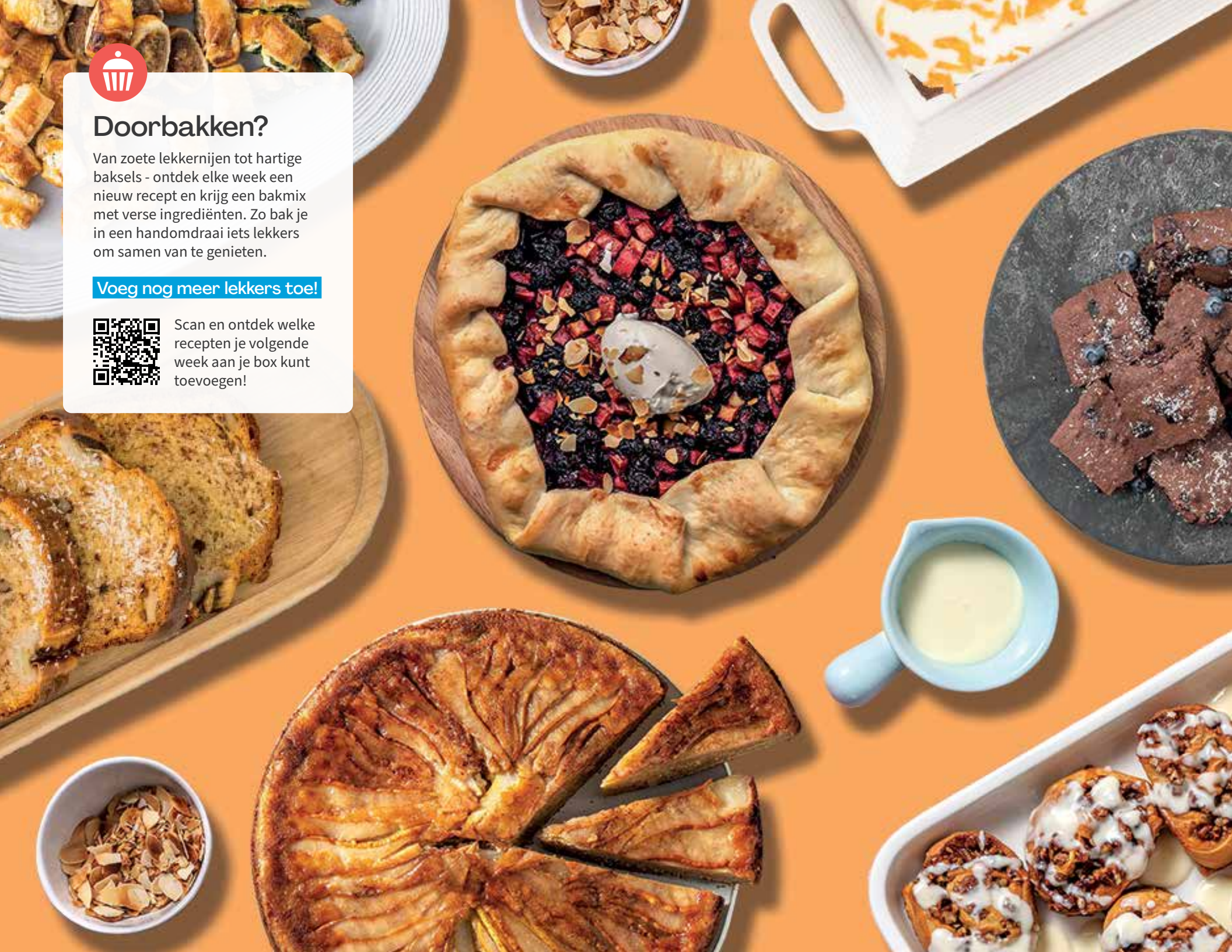
Doorbakken?

Van zoete lekkernijen tot hartige baksels - ontdek elke week een nieuw recept en krijg een bakmix met verse ingrediënten. Zo bak je in een handomdraai iets lekkers om samen van te genieten.

Voeg nog meer lekkers toe!



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



Wentelteefjes van brioche met frambozen met mascarpone en kaneel

Benodigdheden

Garde, koekenpan, 2x diep bord

Ingrediënten voor 2 personen

Briochebroodje (stuk(s))	2
Mascarpone* (g)	50
Ei* (stuk(s))	2
Biologische halfvolle melk* (ml)	100
Frambozen* (g)	125
Gemalen kaneel (tsp)	½
Zelf toevoegen	
Suiker (el)	2
Zout (tl)	1
Zonnebloemolie (el)	½

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	718 /172
Vetten (g)	7,8
Waarvan verzadigd (g)	3,7
Koolhydraten (g)	18,5
Waarvan suikers (g)	7,4
Vezels (g)	1,7
Eiwitten (g)	6,1
Zout (g)	1,2

Allergenen

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

Weekendrecept Totale tijd: 15 min.



1. Voorbereiden

Snijdt het **briochebroodje** doormidden.

2. Mengen

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

3. Wentelen en bakken

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

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

4. Serveren

Verdeel de wentelteefjes over de borden. Serveer met de **mascarpone** en gaarneer met de **frambozen**. Bestrooi eventueel met wat extra **kaneel** (zie Tip).

Tip: Houd je van zoet? Besprenkel met wat honing!

Eet smakelijk!



Briochebroodje



Mascarpone



Ei



Biologische halfvolle melk



Frambozen



Gemalen kaneel

Yoghurt-granola variaties

Met verse frambozen, blauwe bessen, mango en appel

Ingrediënten voor 5 dagen ontbijten voor 2 personen

Biologische yoghurt Griekse stijl* (g)	1300
Granola (g)	500
Verse frambozen en blauwe bessen* (g)	300
Mango (stuk(s))	1
Appel (stuk(s))	2
Blauwe bessen* (g)	125

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Variatie 1 per 100 g*	Variatie 2 per 100 g*	Variatie 3 per 100 g*
Energie (kJ/ kcal)	637/ 152	643/ 163	706/ 169
Vetten (g)	7,9	8,2	9,7
Waarvan verzadigd (g)	3,0	3,2	3,8
Koolhydraten (g)	14,5	14,2	13,2
Waarvan suikers (g)	11,61	10,52	9,70
Vezels (g)	1,9	2,1	2,2
Eiwitten (g)	4,0	4,1	5,0
Zout (g)	0,16	0,17	0,20

* een gemiddelde portiegrootte is 300 g

Allergenen

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

Doordeweeks Bereidingstijd per variatie: 5 min. | 5 dagen ontbijten voor 2 personen



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-granola variaties met vers fruit. Zo kun je 5 dagen per week genieten van de volle smaak van yoghurt Griekse stijl, elke dag nèt even iets anders. Zie ook de tips om je yoghurtontbijt om te toveren tot smoothie of -bowl!

Mango & blauwe bes

Variatie 1 (2 porties)

- Schil de **mango** en snijd het vruchtvlees in plakjes.
- Verdeel 130 g **yoghurt Griekse stijl** per persoon over diepe kommen.
- Top met 50 g **granola** per persoon.
- Garneer met ½ **mango** en 1 el **blauwe bessen** per persoon.

Tip: Probeer ook eens de smoothiebowl! Mix fruit en yoghurt met de blender of staafmixer tot een dikke smoothie. Bestrooi met een lepel granola en voeg naar smaak honing of agavesiroop toe.

Appel & blauwe bes

Variatie 2 (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: Probeer ook eens met gekaramelliseerde appel! Bak de appel in een koekenpan met 1 el roomboter op 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.

Framboos & blauwe bes

Variatie 3 (4 porties)

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

Tip: Zin om af te wisselen met een roze smoothie? Mix fruit, yoghurt en 2 scheutjes melk met de blender of staafmixer tot een dikke smoothie. Voeg naar smaak granola, honing of agavesiroop toe.

Eet smakelijk!

Mango-mascarponetaartjes met limoen

met bladerdeeg en amandelschaafsel

Bakken

Totale tijd: 25 min.
Bereidingstijd: 10 min.
In de oven/afkoelen: 15 min.

Benodigheden

Bakplaat met bakpapier, rasp, mixer, hoge kom, kleine kom

Ingrediënten

	8 stuks
Bladerdeeg* (rol(len))	1
Mango* (stuk(s))	1
Mascarpone* (g)	100
Limoen* (stuk(s))	1
Rietsuiker (g)	100
Amandelschaafsel (g)	20
Ei* (stuk(s))	2
Slagroom* (ml)	200

Zelf toevoegen

Peper en zout naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1129 /270
Vetten (g)	18
Waarvan verzadigd (g)	9,8
Koolhydraten (g)	22
Waarvan suikers (g)	13,3
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	4
Zout (g)	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd het **bladerdeeg** in 8 kleine vierkantjes en verdeel over een bakplaat met bakpapier.
- Schil de **mango** en snijd de **mango** in plakjes.
- Rasp de **limoen** met een fijne rasp.

2. Mascarponecrème maken

- Scheid twee eidooiers van het eiwit (zie Tip).
- Meng in een kleine kom de **mascarpone**, eidooiers en 80 g suiker.
- Voeg de helft van de **limoenrasp** toe en meng goed.

Tip: Het eiwit heb je in dit recept niet meer nodig. Maak er een omelet van als gezonde lunch!

3. Bakken

- Verdeel de mascarponecrème over de vierkantjes, maar laat een stukje vrij aan de randen van het deeg.
- Beleg met de **mangoplakjes** en het **amandelschaafsel**.
- Vouw de randen van het **deeg** een beetje richting de vulling.
- Bak de taartjes 12 - 15 minuten in de oven, of tot het **deeg** rijst en de bovenkant lichtbruin is.

4. Serveren

- Giet ondertussen de **slagroom** en 20 g suiker in een hoge kom en klop de **slagroom** stijf.
- Plaats de taartjes op een serveerschaal en bestrijk ze met een toefje **slagroom**.
- Garneer met de overige **limoenrasp**.

Eet smakelijk!



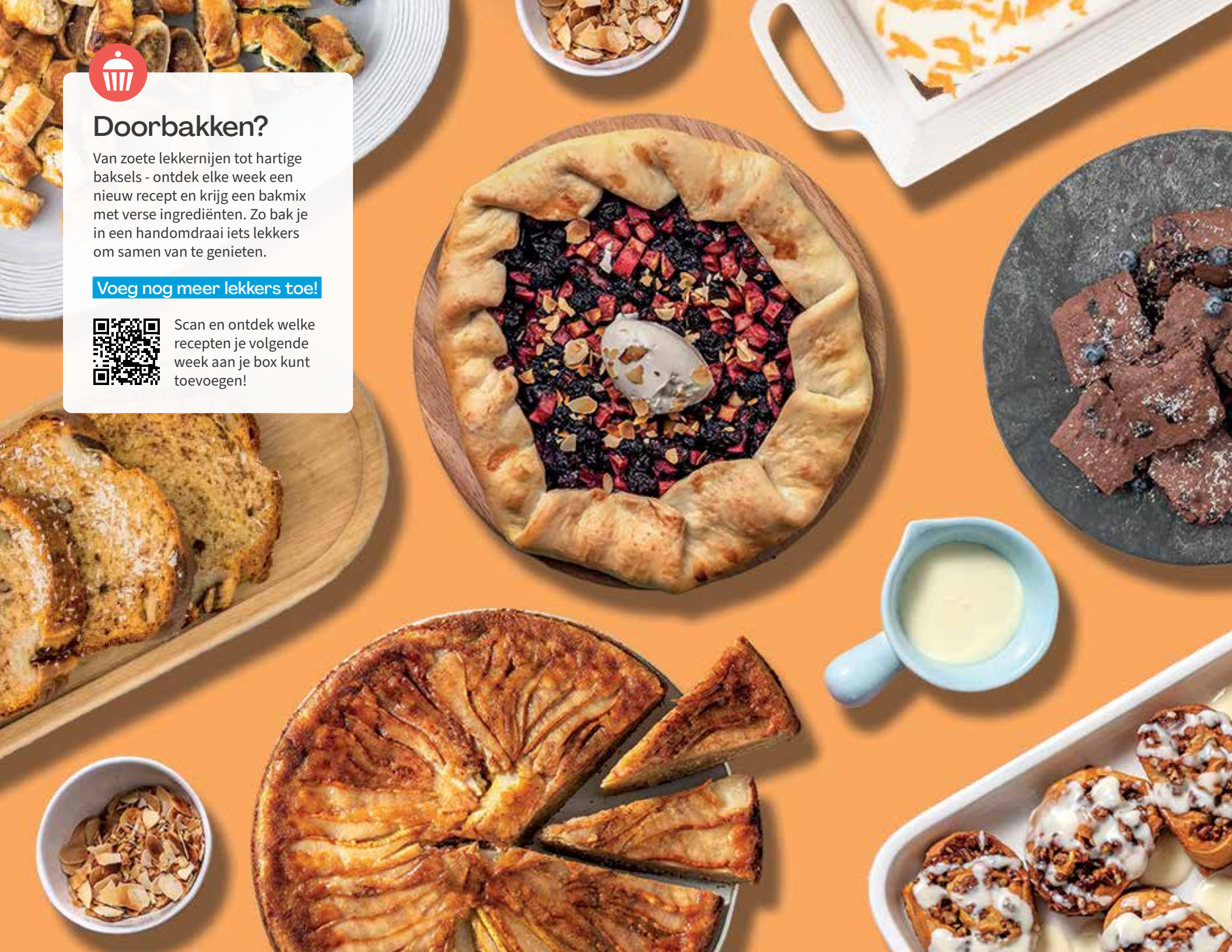
Doorbakken?

Van zoete lekkernijen tot hartige baksels - ontdek elke week een nieuw recept en krijg een bakmix met verse ingrediënten. Zo bak je in een handomdraai iets lekkers om samen van te genieten.

Voeg nog meer lekkers toe!



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



Duo chocolate chip cookies

met witte chocolade en melkchocolade

Bakken

Totale tijd: 75 min. - 20 min. bereiden •
55 min. in de koelkast/oven en afkoelen.

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, (elektrische) mixer, grote kom, plasticfolie, kleine kom

Ingrediënten

	+/- 20 stuks
Ei* (stuk(s))	1
Tarwebloem (g)	270
Melkchocoladedruppels (g)	100
Bakpoeder (g)	8
Rietsuiker (g)	120
Roomboter (g)	180
Witte-chocoladedruppels (g)	100
Zelf toevoegen	
Suiker (el)	8
Zout	snuffje
* in de koelkast bewaren	

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1951 /466
Vetten (g)	25
Waarvan verzadigd (g)	15,4
Koolhydraten (g)	55
Waarvan suikers (g)	33,6
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	6
Zout (g)	0,6

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Snijd de **roomboter** in blokjes en laat op kamertemperatuur komen.
- Kluts het **ei** in een kleine kom.
- Meng in een grote kom de **bloem**, het **bakpoeder** en een snuffje zout met de **witte- en melkchocoladedruppels**.

2. Deeg maken

- Voeg de **roomboter** en de twee soorten **suiker** toe aan een kom en klop met een (elektrische) mixer in ongeveer 5 minuten tot een romig geheel.
- Voeg het mengsel en het geklutste **ei** toe aan de kom met **bloem** en roer goed door met een lepel. Kneed daarna met je handen tot er een gelijkmatige massa ontstaat (zie Tip).
- Vorm een bal van het deeg en wikkel het in plasticfolie. Bewaar het deeg minimaal 30 minuten in de koelkast.

Tip: Gebruik eventueel een keukenmachine met deeghaak.

3. Koekjes vormen

- Verwarm de oven voor op 190 graden (hetelucht) of 210 graden (elektrisch).
- Verdeel het deeg in ongeveer 20 stukken en rol met je handen tot bolletjes van 3 cm dik.
- Leg de bolletjes deeg in rijen op een bakplaat met bakpapier. Leg de rijen om en om op de bakplaat voor voldoende ruimte tussen de koekjes (zie Tip).

Tip: Past niet al het deeg op één bakplaat? Bak de koekjes dan in meerdere rondes, of gebruik meerdere bakplaten.

4. Bakken

- Bak de koekjes 12 - 15 minuten in de oven. Ze horen nog zacht te zijn wanneer ze uit de oven komen. Laat minimaal 10 minuten afkoelen op de bakplaat.
- Bewaar de koekjes in een luchtdicht koekblik (zie Tip).

Tip: Zijn de koekjes de volgende dag zacht geworden? Bak ze dan 5 minuten in een voorverwarmde oven op 190 graden, zodat ze weer lekker knapperig worden.

Eet smakelijk!



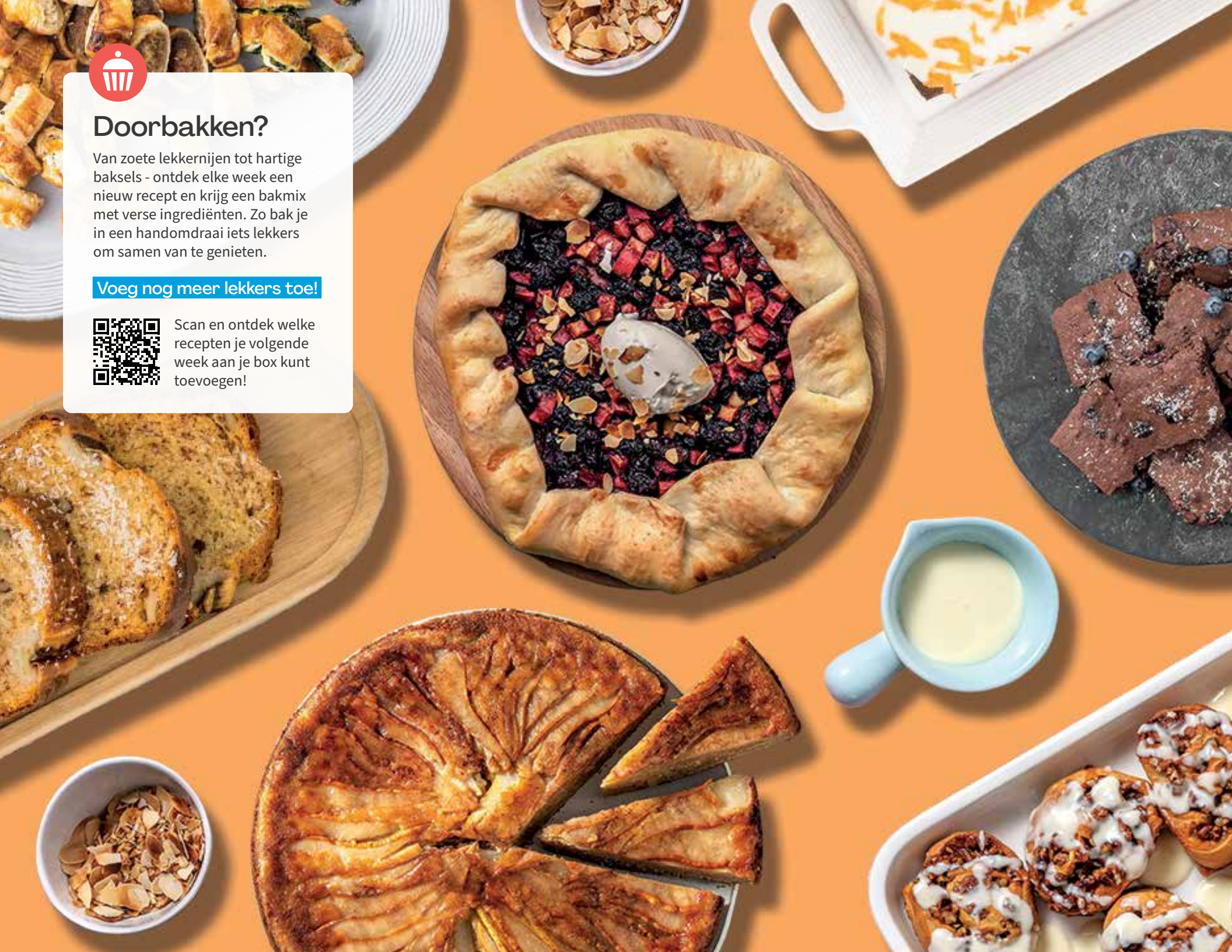
Doorbakken?

Van zoete lekkernijen tot hartige baksels - ontdek elke week een nieuw recept en krijg een bakmix met verse ingrediënten. Zo bak je in een handomdraai iets lekkers om samen van te genieten.

Voeg nog meer lekkers toe!



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



Smoothiebox

Begin de dag vol vitaminen!

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

2 Very berry smoothie
2 porties | met blauwe bessen, frambozen en banaan

3 Orange dream smoothie
2 porties | met mango, passievrucht en sinaasappel

Green vegan smoothiebowl

met avocado, mango, kiwi en spinazie

10 min.



Benodigdheden

Staafmixer of blender, hoge kom

Ingrediënten

	2p
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)	2791 / 667	510 / 122
Vetten (g)	45	8
Waarvan verzadigd (g)	24,9	4,5
Koolhydraten (g)	52	9
Waarvan suikers (g)	40,9	7,5
Vezels (g)	9	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. Schil de **mango** en **kiwi**. Snijd de **avocado**, **mango** en **kiwi** in blokjes. Snijd 2 **bananen** in plakjes.

1. Houd de **kiwi** en een deel van de **mango** en **banaan** apart voor de garnering.

2. Voeg de **avocado**, **spinazie**, **mango**, **banaan** en 250 ml **kokosmelk** toe aan een blender of hoge kom. Pureer tot een dikke smoothie.

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

Contact

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

Very berry smoothie

met blauwe bessen, frambozen en banaan

10 min.



Benodigheden

Hoge kom, staafmixer

Ingrediënten

	2p
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)	1674 /400	440 /105
Vetten (g)	23	6
Waarvan verzadigd (g)	20	5,3
Koolhydraten (g)	40	11
Waarvan suikers (g)	31	8,2
Vezels (g)	8	2
Eiwitten (g)	4	1
Zout (g)	0	0

Allergenen

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

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

Orange dream smoothie

met mango, passievrucht en sinaasappel

10 min.



Benodigheden

Hoge kom, kleine kom, staafmixer

Ingrediënten

	2p
Handsinaasappel* (stuk(s))	1
Mango* (stuk(s))	2
Passievrucht* (stuk(s))	1
Biologische halfvolle melk* (ml)	250
Chiazaad (g)	10

Zelf toevoegen

Honing	naar smaak
--------	------------

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1222 /292	286 /68
Vetten (g)	5	1
Waarvan verzadigd (g)	1,7	0,4
Koolhydraten (g)	48	11
Waarvan suikers (g)	44,9	10,5
Vezels (g)	8	2
Eiwitten (g)	8	2
Zout (g)	0,1	0

Allergenen

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

1. Halveer 1 **sinaasappel** en pers uit boven een kleine kom. Schil 1 **mango** en snijd het vruchtvlees klein. Halveer de **passievrucht** en lepel het vruchtvlees eruit.
2. Mix het fruit met 200 ml **halfvolle melk** en het **sinaasappelsap** in een blender, of in een hoge kom met een staafmixer, tot een dikke smoothie. Voeg naar smaak wat honing toe.
3. Verdeel de smoothie over twee glazen.
4. Garneer met het **chiazaad**.

Eet smakelijk!

Aspergebox met gerookte zalm | 3-gangenmenu

4 porties | Aspergesoep, asperges met zalm en cheesecake-dessert

Totale tijd: 90 - 100 min.



Aardappelen



Slagroom



Verse dragon
en bieslook



Olijfolie met
citroen



Hollandaisesaus



Verse
krulpeterselie



Nootmuskaat



Citroen
cheesecake



Witte asperges



Sjalot



Biologisch wit
rozenbroodje



Krieltjes



Ei



Ontbijtspek



Knoflookteen



Koudgerookte
zalm



Wat vond je van dit recept?
Scan de QR-code en laat het
ons weten.

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 of aspergepan, dunschiller, steelpan, schuimspaan, soeppan met deksel, staafmixer, koekenpan

Ingrediënten voor 4 personen

Aardappelen (g)	500
Witte asperges* (g)	1500
Slagroom* (ml)	200
Sjalot (stuk(s))	1
Verse dragon en bieslook* (g)	10
Biologisch wit rozenbroodje* (stuk(s))	1
Olijfolie met citroen (ml)	8
Krieltjes (g)	1200
Hollandaisesaus* (g)	400
Ei* (stuk(s))	4
Verse krulpeterselie* (g)	20
Ontbijtspek* (plakje(s))	6
Nootmuskaat (mespuntje(s))	1
Knoflookteen (stuk(s))	2
Citroen cheesecake* (stuk(s))	4
Koudgerookte zalm* (g)	280
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	3
[Plant aardige] roomboter (el)	1½
[Zoutarm] groentebouillonblokjes (stuk(s))	1
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	575 /138
Vetten (g)	8
Waarvan verzadigd (g)	2,8
Koolhydraten (g)	11
Waarvan suikers (g)	2,9
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	4
Zout (g)	0,3

Allergenen

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

Aspergebox met gerookte zalm | 3-gangenmenu



1. Soep | Voorbereiden

- Schil de **aardappelen** en snijd in kwarten. Snijd de **sjalot** en **knoflook** grof.
- Weeg 500 gram **asperges** af. Snijd de onderste 1 - 2 cm van de **asperges**. Schil de **asperges** met een dunschiller vanaf de kop naar beneden (zie Tip). De kop hoeft niet geschild te worden. Snijd de **asperges** in stukken van 4 cm.
- Verhit de roomboter in een soeppan met deksel op laag vuur en fruit de **sjalot** en **knoflook** 2 minuten.
- Voeg de **aardappelen** en **asperges** inclusief toppen toe. Bak al roerend 1 minuut.

Tip: Schil de asperges van het hoofdgerecht eventueel alvast mee, maar laat deze asperges heel.



4. Hoofdgerecht | Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Was de **krieltjes** en snijd in kwarten. Meng in een kom de **krieltjes** met 2 el olijfolie, peper en zout. Verdeel de **krieltjes** over een bakplaat met bakpapier. Bak 30 - 35 minuten in de oven, of tot ze goudbruin zijn. Schep halverwege om.
- Snijd de onderste 2 cm van de overige **asperges**. Schil de **asperges** met een dunschiller vanaf de kop naar beneden. De kop hoeft niet geschild te worden.
- Breng 2 liter water aan de kook in een grote pan met deksel of aspergepan.



2. Soep | Garnering

- Kook 1 liter water en voeg toe aan de pan. Verkruimel het bouillonblokjes erboven en kook, afgedekt, 10 - 12 minuten.
- Snijd het **ontbijtspek** in reepjes. Verhit een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur en bak het **ontbijtspek** in 3 - 4 minuten knapperig. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Snijd het **broodje** in blokjes van 1 cm. Verhit 1 el olijfolie in dezelfde koekenpan op hoog vuur en bak de **broodblokjes** in 6 minuten tot knapperige croutons.
- Snijd de **bieslook** en **dragon** fijn (zie Tip).

Tip: Wil je na het eten van de soep gelijk het hoofdgerecht serveren? Begin dan eerst met stap 4 en ga daarna pas verder met stap 3.



5. Hoofdgerecht | Koken en serveren

- Kook de **asperges** en het **ei** 7 minuten. Haal het **ei** uit de pan en kook de **asperges** nog 5 minuten. Laat het **ei** schrikken onder koud water.
- Verwarm de **hollandaisesaus** 1 - 2 minuten in een steelpan. Pel het **ei** en snijd doormidden. Snijd de **peterselie** fijn.
- Verdeel de **asperges** en de **krieltjes** over de borden. Leg de **zalm** en het **ei** op de **asperges**. Schenk de **hollandaisesaus** eroverheen. Garneer het gerecht met de **peterselie**.



3. Soep | Serveren

- Haal de soep van het vuur, schep de **aspergetoppen** uit de pan met een schuimspaan en bewaar apart.
- Voeg de **slagroom** toe en pureer de soep met een staafmixer glad.
- Rasp 1 mespuntje **nootmuskaat** boven de soep. Breng de soep op smaak met peper en zout. Warm de soep opnieuw kort op.
- Verdeel de soep over kommen of diepe borden. Leg de **aspergetoppen** in het midden en garneer met de **spekjes**, croutons en **verse dragon** en **bieslook**. Besprenkel met de **olijfolie met citroen** naar smaak.



6. Dessert | Serveren

- Server de **cheesecakes** als dessert.

Eet smakelijk!

Aspergebox met ham | 3-gangenmenu

4 porties | Aspergesoep, asperges met ham en cheesecake-dessert

Totale tijd: 90 - 100 min.



Aardappelen



Slagroom



Verse dragon en bieslook



Olijfolie met citroen



Hollandaisesaus



Verse krulpeterselie



Ontbijtspek



Knoflookteen



Witte asperges



Sjalot



Biologisch wit rozenbroodje



Krieltjes



Ei



Achterham



Nootmuskaat



Citroen cheesecake



Wat vond je van dit recept?
Scan de QR-code en laat het
ons weten.

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, staafmixer, grote pan of aspergepan, dunschiller, steelpan, schuimspaan, soeppan met deksel, koekenpan

Ingrediënten voor 4 personen

Aardappelen (g)	500
Witte asperges* (g)	1500
Slagroom* (ml)	200
Sjalot (stuk(s))	1
Verse dragon en bieslook* (g)	10
Biologisch wit rozenbroodje* (stuk(s))	1
Olijfolie met citroen (ml)	8
Krieltjes (g)	1200
Hollandaisesaus* (g)	400
Ei* (stuk(s))	4
Verse krulpeterselie* (g)	20
Achterham* (plakje(s))	16
Ontbijtspek* (plakje(s))	6
Nootmuskaat (mespuntje(s))	1
Knoflookteen (stuk(s))	2
Citroen cheesecake* (stuk(s))	4
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] roomboter (el)	1½
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	1
Olijfolie (el)	3

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	558 / 133
Vetten (g)	8
Waarvan verzadigd (g)	2,8
Koolhydraten (g)	12
Waarvan suikers (g)	3
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	3
Zout (g)	0,4

Allergenen

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

Aspergebox met ham | 3-gangenmenu



1. Soep | Voorbereiden

- Schil de **aardappelen** en snijd in kwarten. Snijd de **sjalot** en **knoflook** grof.
- Weeg 500 gram **asperges** af. Snijd de onderste 1 - 2 cm van de **asperges**. Schil de **asperges** met een dunschiller vanaf de kop naar beneden (zie Tip). De kop hoeft niet geschild te worden. Snijd de **asperges** in stukken van 4 cm.
- Verhit de roomboter in een soeppan met deksel op laag vuur en fruit de **sjalot** en **knoflook** 2 minuten.
- Voeg de **aardappelen** en **asperges** inclusief toppen toe. Bak al roerend 1 minuut.

Tip: Schil de asperges van het hoofdgerecht eventueel alvast mee, maar laat deze asperges heel.



4. Hoofdgerecht | Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Was de **krieltjes** en snijd in kwarten. Meng in een kom de **krieltjes** met 2 el olijfolie per persoon, peper en zout. Verdeel de **krieltjes** over een bakplaat met bakpapier. Bak 30 - 35 minuten in de oven, of tot ze goudbruin zijn. Schep halverwege om.
- Snijd de onderste 2 cm van de overige **asperges**. Schil de **asperges** met een dunschiller vanaf de kop naar beneden. De kop hoeft niet geschild te worden.
- Breng 2 liter water aan de kook in een grote pan met deksel of aspergepan.



2. Soep | Garnering

- Kook 1 liter water en voeg toe aan de pan. Verkruimel het bouillonblokje erboven en kook, afgedekt, 10 - 12 minuten.
- Snijd het **ontbijtspek** in reepjes. Verhit een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur en bak het **ontbijtspek** in 3 - 4 minuten knapperig. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Snijd het **broodje** in blokjes van 1 cm. Verhit 1 el olijfolie in dezelfde koekenpan op hoog vuur en bak de **broodblokjes** in 6 minuten tot knapperige croutons.
- Snijd de **bieslook** en **dragon** fijn (zie Tip).

Tip: Wil je na het eten van de soep gelijk het hoofdgerecht serveren? Begin dan eerst met stap 4 en ga daarna pas verder met stap 3.



5. Hoofdgerecht | Koken en serveren

- Kook de **asperges** en het **ei** 7 minuten. Haal het **ei** uit de pan en kook de **asperges** nog 5 minuten. Laat het **ei** schrikken onder koud water.
- Verwarm de **hollandaisesaus** 1 - 2 minuten in een steelpan. Pel het **ei** en snijd doormidden. Snijd de **peterselie** fijn.
- Verdeel de **asperges** en de **krieltjes** over de borden. Leg de **ham** en het **ei** op de **asperges**. Schenk de **hollandaisesaus** eroverheen. Garneer het gerecht met de **peterselie**.



3. Soep | Serveren

- Haal de soep van het vuur, schep de **aspergetoppen** uit de pan met een schuimspaan en bewaar apart.
- Voeg de **slagroom** toe en pureer de soep met een staafmixer glad.
- Rasp 1 mespuntje **nootmuskaat** boven de soep. Breng de soep op smaak met peper en zout. Warm de soep opnieuw kort op.
- Verdeel de soep over kommen of diepe borden. Leg de **aspergetoppen** in het midden en garneer met de **spekjes**, croutons en **verse dragon** en **bieslook**. Besprenkel met de **olijfolie met citroen** naar smaak.



6. Dessert | Serveren

- Server de **cheesecakes** als dessert.

Eet smakelijk!

Asperges met zalm en hollandaisesaus met krieltjes en gekookt eitje

Totale tijd: 40 min.

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, grote pan of aspergepan, steelpan, dunschiller of aspergeschiller

Ingrediënten voor 2 personen

Witte asperges* (g)	500
Krieltjes (g)	600
Hollandaisesaus* (g)	200
Ei* (stuk(s))	2
Verse krulpeterselie* (g)	10
Koudgerookte zalm* (g)	160
Zelf toevoegen	
Peper en zout	naar smaak
Olijfolie (el)	2
* in de koelkast bewaren	

Voedingswaarden

	Perportie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4368/1044	543/130
Vetten (g)	69	9
Waarvan verzadigd (g)	16,2	2
Koolhydraten (g)	68	8
Waarvan suikers (g)	6,4	0,8
Vezels (g)	14	2
Eiwitten (g)	35	4
Zout (g)	2,7	0,3

Allergenen

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



1. Krieltjes bakken

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Was de **krieltjes** en snijd in kwarten.
- Meng in een kom 2 el olijfolie, peper en zout. Voeg de **krieltjes** toe en meng goed.
- Verdeel de **krieltjes** over een bakplaat met bakpapier. Bak 30 - 35 minuten in de oven, of tot ze goudbruin zijn. Schep halverwege om.

2. Asperges koken

- Kook 1 liter water in een aspergepan of een grote pan met deksel.
- Schil de **asperges** vanaf de kop naar beneden met een dunschiller of aspergeschiller (zie Tip). Verwijder de onderste 2 cm van de **asperges**.
- Kook de **asperges** 12 -15 minuten en giet vervolgens af. Kook de **eieren** de eerste 7 minuten met de **asperges** mee.
- Haal de **eieren** uit de pan en laat ze schrikken onder koud water.

Tip: Let op! Het topje van de asperge hoef je niet te schillen.

3. Garnering voorbereiden

- Verwarm de **hollandaisesaus** 1 - 2 minuten in een steelpan.
- Pel de **eieren** en snijd doormidden.
- Snijd de **peterselie** fijn.

4. Serveren

- Verdeel de **asperges** en de **krieltjes** over de borden.
- Leg de **gerookte zalm** en de **eieren** op de **asperges**.
- Schenk de **hollandaisesaus** over de **krieltjes** en garner met de **peterselie**.

Eet smakelijk!



Witte asperges



Krieltjes



Hollandaisesaus



Ei



Verse krulpeterselie



Koudgerookte zalm



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!

Asperges met ham en hollandaisesaus met krieltjes en gekookt eitje

Totale tijd: 40 min.

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, grote pan of aspergepan, steelpan, dunschiller of aspergeschiller

Ingrediënten voor 2 personen

Witte asperges* (g)	500
Krieltjes (g)	600
Hollandaisesaus* (g)	200
Ei* (stuk(s))	2
Verse krulpeterselie* (g)	10
Achterham* (plakje(s))	8
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	2
Peper en zout	naar smaak
* in de koelkast bewaren	

Voedingswaarden

	Perportie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4012 /959	511 /122
Vetten (g)	62	8
Waarvan verzadigd (g)	15	1,9
Koolhydraten (g)	69	9
Waarvan suikers (g)	7,2	0,9
Vezels (g)	14	2
Eiwitten (g)	28	4
Zout (g)	2,9	0,4

Allergenen

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



1. Krieltjes bakken

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Was de **krieltjes** en snijd in kwarten.
- Meng in een kom 2 el olijfolie, peper en zout. Voeg de **krieltjes** toe en meng goed.
- Verdeel de **krieltjes** over een bakplaat met bakpapier. Bak 30 - 35 minuten in de oven, of tot ze goudbruin zijn. Schep halverwege om.

2. Asperges koken

- Kook 1 liter water in een aspergepan of een grote pan met deksel.
- Schil de **asperges** vanaf de kop naar beneden met een dunschiller of aspergeschiller (zie Tip). Verwijder de onderste 2 cm van de **asperges**.
- Kook de **asperges** 12 -15 minuten en giet vervolgens af. Kook de **eieren** de eerste 7 minuten met de **asperges** mee.
- Haal de **eieren** uit de pan en laat ze schrikken onder koud water.

Tip: Let op! Het topje van de asperge hoeft je niet te schillen.

3. Garnering voorbereiden

- Verwarm de **hollandaisesaus** 1 - 2 minuten in een steelpan.
- Pel de **eieren** en snijd doormidden.
- Snijd de **peterselie** fijn.

4. Serveren

- Verdeel de **asperges** en de **krieltjes** over de borden.
- Leg de **ham** en de **eieren** op de **asperges**.
- Schenk de **hollandaisesaus** over de **krieltjes** en garner met de **peterselie**.

Eet smakelijk!



Witte asperges



Krieltjes



Hollandaisesaus



Ei



Verse krulpeterselie



Achterham



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!

Zelfgemaakte aspergesoep met spekjes

4 porties | met dragon, room en croutons

Totale tijd: 35 min.

Benodigheden

Schuimspaan, soeppan met deksel, staafmixer, koekenpan, dunschiller

Ingrediënten

Aardappelen (g)	500
Witte asperges* (g)	500
Slagroom* (ml)	200
Sjalot (stuk(s))	1
Verse dragon en bieslook* (g)	10
Biologisch wit rozenbroodje* (stuk(s))	2
Olijfolie met citroen (ml)	8
Nootmuskaat (mespuntje(s))	1
Knoflookteen (stuk(s))	2
Ontbijtspek* (plakje(s))	6
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] roomboter (el)	1½
Zoutarm groentebouillonblokje	1
Olijfolie (el)	1
Peper en zout	naar smaak
* in de koelkast bewaren	

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4515/1079	563/135
Vetten (g)	61	8
Waarvan verzadigd (g)	29,3	3,7
Koolhydraten (g)	106	13
Waarvan suikers (g)	7,1	0,9
Vezels (g)	20	3
Eiwitten (g)	25	3
Zout (g)	3	0,4

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Schil de **aardappelen** en snijd in kwarten.
- Snijd de **sjalot** en **knoflook** grof. Snijd het harde gedeelte (1 - 2 cm) aan de onderkant van de **asperges** weg.
- Snijd de topjes eraf en bewaar apart.
- Schil de **asperges** zorgvuldig met een dunschiller en snijd in stukken van 4 cm.

2. Soep koken

- Kook 1200 ml water in de waterkoker.
- Verhit ondertussen 1 ½ el roomboter in een soeppan met deksel en fruit de **sjalot** en **knoflook** 2 minuten op laag vuur.
- Voeg de **aardappelen** en **asperges** met topjes toe. Bak al roerend 1 minuut.
- Voeg het water toe aan de soeppan. Verkruiem het bouillonblokje erboven en kook, afgedekt, 10 - 12 minuten (zie Tip).

Tip: Heb je meer tijd? Maak zelf een aspergebouillon! Kook de aspergeschillen en wegsnijdsels 30 minuten in 1500 ml water met een grote snuf zout. Zeef de aspergeresten eruit en gebruik in plaats van het water met bouillonblokje.

3. Garnering maken

- Snijd het **ontbijtspek** in reepjes. Bak de reepjes in 3 - 4 minuten knapperig in een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur.
- Snijd het **broodje** in blokjes van 1 cm. Verhit 1 el olijfolie in dezelfde koekenpan op hoog vuur en bak de blokjes in 6 minuten tot knapperige croutons.
- Snijd de **bieslook** en **dragon** fijn.

4. Serveren

- Haal de soep van het vuur. Schep de **aspergetopjes** met een schuimspaan uit de pan en leg apart.
- Voeg de **slagroom** toe en pureer de soep met een staafmixer tot een glad geheel.
- Rasp 1 mespuntje **nootmuskaat**. Breng de soep op smaak met peper, zout en de **nootmuskaat**.
- Warm de soep in 1 minuut opnieuw op.
- Servere de soep in diepe kommen. Leg de **aspergetopjes** in het midden en garneer met de **spekjes**, croutons en **verse kruiden**. Besprenkel met de **olijfolie met citroen** naar smaak.



Aardappelen



Witte asperges



Slagroom



Sjalot



Verse dragon en bieslook



Biologisch wit rozenbroodje



Olijfolie met citroen



Nootmuskaat



Knoflookteen



Ontbijtspek



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!

Loaded nacho's met zelfgemaakte guacamole

4 porties | met cheddar, jalapeño's en zure room

Totale tijd: 30 min.



Geraspte cheddar



Gesneden jalapeño's



Bosui



Avocado



Sjalot



Limoen



Tomaat



Knoflookteen



Biologische zure room



Sweet chili tortillachips



Wat vond je van dit recept?
Scan de QR-code en laat het
ons weten.

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, grote kom

Ingrediënten voor 4 personen

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
Biologische zure room* (g)	100
Sweet chili tortillachips (g)	300
Zelf toevoegen	
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	952 /228
Vetten (g)	14,4
Waarvan verzadigd (g)	4
Koolhydraten (g)	17,1
Waarvan suikers (g)	2,5
Vezels (g)	1,4
Eiwitten (g)	6
Zout (g)	0,7

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Snijd de **bosui** in fijne ringen.
- Verdeel de **tortillachips** over een bakplaat met bakpapier.
- Beleg de **chips** gelijkmatig met de **jalapeño's** en $\frac{2}{3}$ van de **bosui**. Bestrooi tot slot met de **cheddar**.
- Bak 15 - 20 minuten, of tot de **kaas** is gesmolten.



3. Guacamole maken

- Prak het vruchtvlies van de **avocado's** fijn met een vork.
- Voeg de **tomaat**, **sjalot** en **knoflook** toe.
- Knijp de **limoen** uit boven de kom.
- Meng alles goed en breng op smaak met peper en zout.



2. Snijden

- Halveer de **avocado's** en verwijder de pit en schil (scan voor kooktips!). Snijd de **avocado** in blokjes en voeg toe aan een grote kom.
- Snijd de **tomaat** in kleine blokjes.
- Snipper de **sjalot**. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Halveer de **limoen**.



Scan mij voor extra kooktips!



4. Serveren

- Haal de nacho's uit de oven en serveer direct op de bakplaat of in een serveerschaal.
- Schep de **zure room** in een schaalje.
- Garneer de nacho's met de overige **bosui** en serveer met de **zure room** en de guacamole.

Eet smakelijk!

Verse Indiase dahlsoep met zelfgemaakt knoflookbrood

3 - 4 porties

Benodigheden

Kom, 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	
[Plant aardige] roomboter (g)	20
Extra vierge olijfolie (el)	4
Peper en 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.

Veggie Totale tijd: 20 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 peper en flinke snuf zout.

3. Afbakken

- 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 serveerschotel en bestrooi met de overige **verse bieslook**.
- Verdeel de **dahl** over diepe borden.
- Breek het **brood** aan tafel in stukken. Serveer met de **dahl**.

Eet smakelijk!



Witte demi-baguette



Knoflookteen



Verse bieslook



Parmigiano Reggiano DOP



Geraspte cheddar



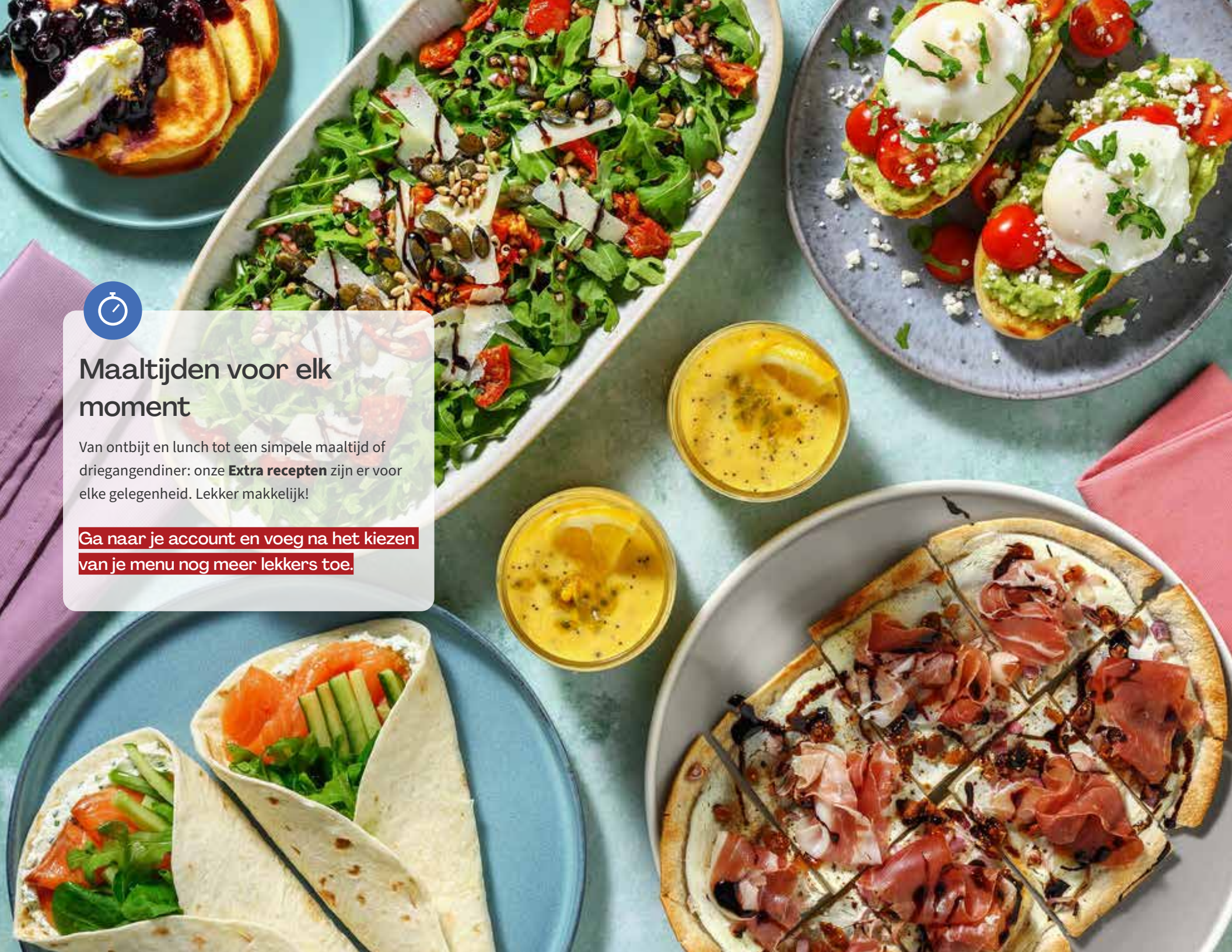
Verse Indiase dahlsoep



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.](#)



Verse tomatensoep met zelfgemaakt tomaat-mozzarellabrood

3 - 4 porties

Benodigdheden

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 basilicum* (ml)	1000
Zelf toevoegen	
Extra vierge olijfolie (el)	1
Peper en zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3494 / 835	408 / 98
Vetten (g)	37	4
Waarvan verzadigd (g)	11,4	1,3
Koolhydraten (g)	92	11
Waarvan suikers (g)	23,7	2,8
Vezels (g)	10	1
Eiwitten (g)	29	3
Zout (g)	7,1	0,8

Allergenen

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

Totale tijd: 20 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 **broodhelften** op een bakplaat met bakpapier en verdeel de **passata** erover.
- Leg de **mozzarella** en **tomaten** erbovenop.

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 een groot bord.
- Verdeel de **tomatensoep** over diepe borden. Serveer het **brood** met de soep.

Eet smakelijk!



Witte demi-baguette



Vers basilicum



Passata



Italiaanse kruiden



Mini-romatomen



Mozzarella



Verse tomatensoep met basilicum



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!



Tomatensoep met gehaktballetjes en avocadotoast met gepocheerd ei

2 porties

Totale tijd: 15 min.

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
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 en zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	509/122
Vetten (g)	7
Waarvan verzadigd (g)	2
Koolhydraten (g)	9
Waarvan suikers (g)	2
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.



1. Voorbereiden

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



Witte demi-baguette



Avocado



Limoen



Verse bladpeterselie en koriander



Cherrytomaten



Ei



Feta



Verse tomatensoep met gehaktballetjes

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.

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 één voor één 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 schuimschaan om elk **ei** voorzichtig uit de pan te halen en leg het op een bord met keukenpapier.

4. Soep opwarmen en serveren

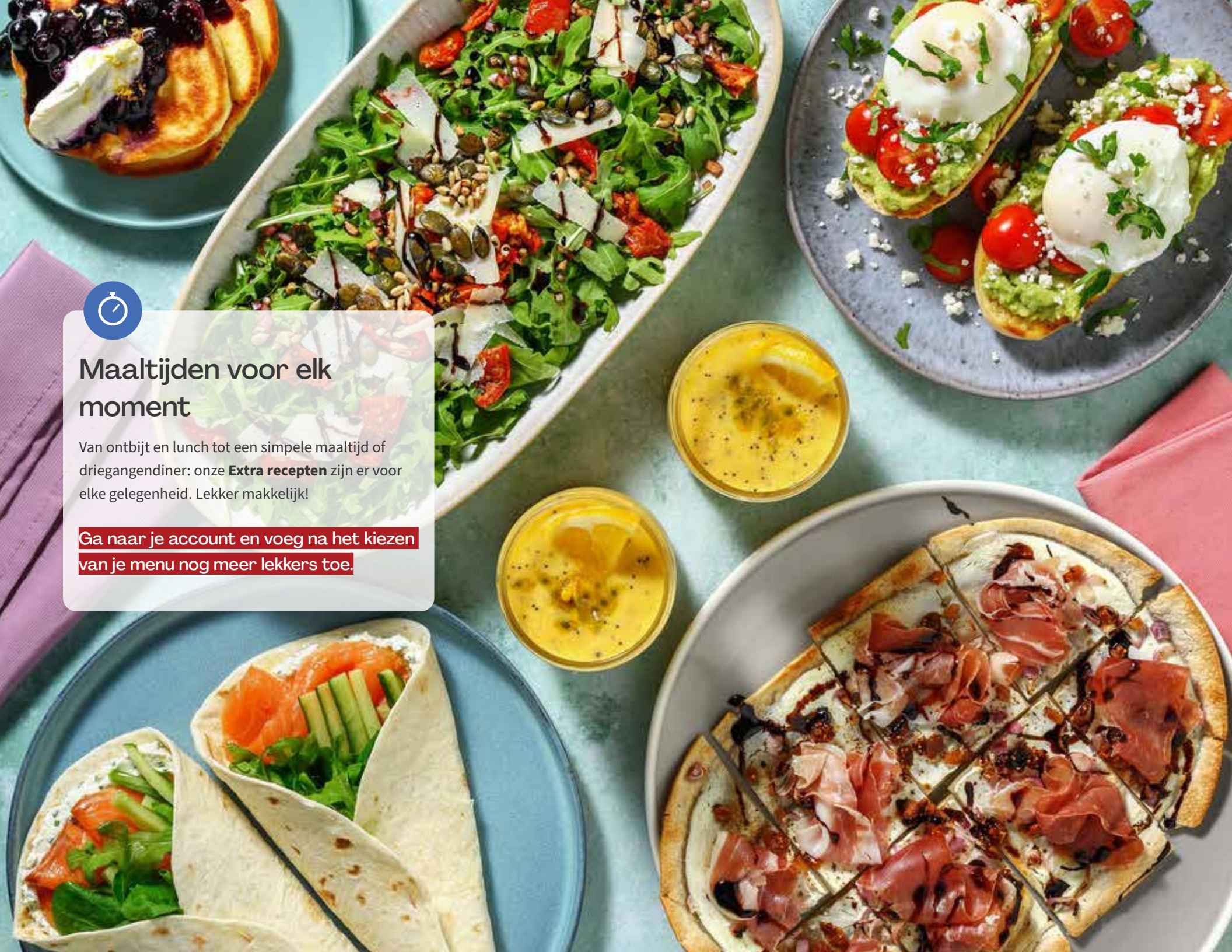
- Verwarm ondertussen de **tomatensoep** in een soeppan op middelhoog vuur.
- Verdeel de toast over de borden. Verdeel het avocadomengsel over de toast.
- Halveer de **tomaten** en verdeel over de toast met **avocado**.
- Verkruimel de **feta** en snijd de **bladpeterselie** en **koriander** fijn. Verdeel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



Turks broodje met spicy pulled chicken met sriracha-mayo en paprika

Benodigdheden

Koekenpan

Ingrediënten

Ui (stuk(s))	1
Komkommer* (stuk(s))	1
Paprika* (stuk(s))	1
Knoflookteen (stuk(s))	1
Pulled chicken* (g)	100
Zoet-pittige chilisaus* (zakje(s))	1
Mini Turks brood (stuk(s))	2
Sriracha-mayo* (g)	100
Radicchio en ijsbergsla* (g)	50

Zelf toevoegen

[Zoutarme] ketjap manis (el)	2
Zonnebloemolie (el)	1
Peper en zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

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

Allergenen

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

Snelle recepten Totale tijd: 15 min.



1. Voorbereiden

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

2. Pulled chicken bakken

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

3. Broodje bakken

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

4. Serveren

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

Eet smakelijk!



Ui



Komkommer



Paprika



Knoflookteen



Pulled chicken



Zoet-pittige chilisaus



Mini Turks brood



Sriracha-mayo



Radicchio en ijsbergsla



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



Maaltijdsalade met geitenkaas

2 porties | met gegrilde courgette en paprika

Benodigdheden

Grillpan of koekenpan, saladekom

Ingrediënten

Rucola en veldsla* (g)	90
Walnootstukjes (g)	40
Sjalot (stuk(s))	1
Volkoren ciabatta (stuk(s))	1
Courgette* (stuk(s))	1
Paprika* (stuk(s))	1
Honing-mosterddressing* (g)	80
Verse geitenkaas* (g)	200
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	2
Peper en zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3372 / 806	681 / 163
Vetten (g)	60	12
Waarvan verzadigd (g)	25,8	5,2
Koolhydraten (g)	31	6
Waarvan suikers (g)	12,3	2,5
Vezels (g)	10	2
Eiwitten (g)	30	6
Zout (g)	2,5	0,5

Allergenen

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

Snelle recepten Totale tijd: 15 min.



1. Groenten snijden

- Snijd de **sjalot** in dunne halve ringen.
- Snijd de **courgette** in de lengte doormidden. Snijd vervolgens in dunne lange plakken.
- Snijd de **paprika** in reepjes.

2. Groenten grillen

- Verhit 1 el olijfolie in een koekenpan of grillpan op hoog vuur en bak of grill de **courgette** en **paprika** 2 minuten per kant.
- Haal uit de pan en herhaal bovenstaande stap tot alle **courgette** en **paprika** is gebakken.

3. Croutons maken

- Snijd het **broodje** in blokjes van 3 cm.
- Verhit 1 el olijfolie in de koekenpan of grillpan. Voeg de **broodblokjes** toe en bak in 6 - 8 minuten knapperig. Breng op smaak met peper en zout.

4. Salade afmaken

- Voeg de **slamix** en **sjalot** toe aan een saladekom.
- Voeg de dressing toe en meng goed. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de **courgette** en **paprika** toe.
- Garneer met de **walnootstukjes**, croutons en **geitenkaas**.

Eet smakelijk!



Rucola en veldsla



Walnootstukjes



Sjalot



Volkoren ciabatta



Courgette



Paprika



Honing-mosterddressing



Verse geitenkaas



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!



Banaan-pannenkoekjes met blauwe bessen en kokosrasp met honing

Benodigdheden

Kom, koekenpan, garde

Ingrediënten voor 2 personen

Blauwe bessen* (g)	125
Banaan (stuk(s))	4
Ei (stuk(s))	6
Gemalen kaneel (tl)	3
Kokosrasp (g)	40
Zelf toevoegen	
Honing (el)	1
Zonnebloemolie (el)	1
Bloem (el)	1
Zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3186 / 762	591 / 141
Vetten (g)	38	7
Waarvan verzadigd (g)	17,2	3,2
Koolhydraten (g)	71	13
Waarvan suikers (g)	54,5	10,1
Vezels (g)	11	2
Eiwitten (g)	27	5
Zout (g)	3,0	0,6

Allergenen

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

Snelle recepten Totale tijd: 15 min.



1. Voorbereiden

Prak 3 **bananen** met een vork in een kom (zie Tip). Snijd de overige **banaan** in plakjes.

Tip: Deze pannenkoekjes maak je het beste met rijpe bananen. Zijn de bananen nog niet helemaal rijp? Gebruik een staafmixer of blender om de bananen makkelijker te kunnen prakken.

2. Beslag maken

Voeg de **eieren**, de **kaneel**, 1 el bloem en een snufje zout toe aan de **geprakte bananen** en roer met een vork of garde tot een beslag. Voeg $\frac{3}{4}$ van de **blauwe bessen** en de helft van de **kokosrasp** toe (zie Tip). Meng goed door elkaar.

Tip: Ben je geen liefhebber van kokosrasp of warme blauwe bessen? Laat deze dan achterwege en voeg nog 1 el bloem toe aan het beslag. Gebruik de blauwe bessen en kokosrasp eventueel later nog als garnering.

3. Bakken

Verhit $\frac{1}{2}$ el zonnebloemolie per persoon 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. Herhaal tot al het beslag op is. Voeg indien nodig tussendoor extra zonnebloemolie toe aan de koekenpan.

Tip: Is het beslag nog vloeibaar als je de pannenkoek wilt omdraaien? Schud de koekenpan zodat het beslag beter verspreidt, of gebruik een deksel zodat het sneller stolt!

4. Serveren

Stapel de pannenkoeken op een serveerschaal en verdeel de overige **kokosrasp** eroverheen. Garneer met de overige **blauwe bessen** en de plakjes **banaan**. Besprenkel met de honing.

Eet smakelijk!



Blauwe bessen



Banaan



Ei



Gemalen kaneel



Kokosrasp



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!



Cheeseburger met ontbijtspek en cheddar

2 porties | met smokey tomatenketchup en augurk

Benodigheden

2x koekenpan

Ingrediënten voor 2 personen

Briochebroodje (stuk(s))	2
Meatier burger* (stuk(s))	2
Geraspte cheddar* (g)	50
Smokey tomatenketchup* (g)	60
Gesneden augurken* (g)	50
Ontbijtspek* (plak(ken))	4
Zelf toevoegen	
Zonnebloemolie (el)	1

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Perportie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2786 /666	974 /233
Vetten (g)	38	13
Waarvan verzadigd (g)	17	5,9
Koolhydraten (g)	44	15
Waarvan suikers (g)	10,1	3,5
Vezels (g)	3	1
Eiwitten (g)	35	12
Zout (g)	4,0	1,4

Allergenen

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

Snelle recepten Totale tijd: 10 min.



1. Voorbereiden

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

2. Bakken

- Verhit ondertussen de zonnebloemolie in een andere koekenpan met deksel op middelhoog vuur.
- Bak de **hamburger** 2 - 3 minuten per kant, of tot de **hamburger** gaar is.

3. Kaas smelten

- Verdeel de laatste 2 minuten de **geraspte cheddar** over de **hamburger** en dek de pan af zodat de **kaas** smelt.
- Snijd de **broodjes** open en grill de binnenkant van de gehalveerde **broodjes** 1 minuut, zonder olie, in dezelfde pan.

4. Serveren

- Besmeer de binnenkant van de **broodjes** met **smokey tomatenketchup**.
- Leg de **hamburger** op de onderste helft van het **broodje**, gevolgd door het **ontbijtspek**.
- Verdeel de **augurken** erover en maak af met de bovenkant van het **broodje**.

Eet smakelijk!



Briochebroodje



Meatier burger



Geraspte cheddar



Smokey tomatenketchup



Gesneden augurken



Ontbijtspek



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!



Smashed avocado toast met ei en cherrytomaten

met verse kruiden, limoen en feta

Benodigdheden

Grote pan, steelpan met deksel, bakplaat met bakpapier, schuimspaan, kleine kom, garde, bord, keukenpapier

Ingrediënten voor 2 personen

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

	Perportie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3817 /912	696 /166
Vetten (g)	52	10
Waarvan verzadigd (g)	11,6	2,1
Koolhydraten (g)	75	14
Waarvan suikers (g)	6,0	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.

Snelle recepten Totale tijd: 15 min.



1. Voorbereiden

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

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

2. Eieren koken

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.

3. Eieren pocheren

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

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

4. Serveren

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

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



Scan mij voor extra kooktips!



Avocado



Witte demi-baguette



Ei



Limoen



Rode cherrytomaten



Knoflookteen



Feta



Verse bladpeterselie en koriander



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!



Verse spaghetti met gerookte zalm met slagroom en spinazie

Benodigdheden

Vergiet, kleine kom, pan met deksel

Ingrediënten voor 2 personen

Verse spaghetti* (g)	250
Koudgerookte zalm* (g)	120
Slagroom* (ml)	200
Spinazie* (g)	100
Biologische citroen* (stuk(s))	1
Zelf toevoegen	
Zonnebloemolie (el)	½
* in de koelkast bewaren	

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	893 /213
Vetten (g)	11
Waarvan verzadigd (g)	5,3
Koolhydraten (g)	20
Waarvan suikers (g)	1,1
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	8
Zout (g)	0,3

Allergenen

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

Snelle recepten Totale tijd: 15 min.



1. Pasta koken

Kook ruim water in een pan met deksel voor de **verse pasta**. Kook de **pasta**, afgedekt, 4 - 5 minuten. Giet daarna af in een vergiet en bewaar een klein beetje kookvocht. Laat de **pasta** uitstomen. Snijd ondertussen de helft van de **citroen** in partjes en pers de andere helft uit in een kleine kom.

2. Bakken

Snijd de **gerookte zalm** in dunne repen. Verhit ondertussen de zonnebloemolie in dezelfde pan op middelhoog vuur en bak de **gerookte zalm** in 3 minuten los. Blus af met het **citroensap**.

3. Saus maken

Voeg de **slagroom** toe aan de pan en laat 2 - 3 minuten sudderen op laag vuur, of tot de **verse pasta** klaar is. Zet het vuur lager en scheur de **spinazie**, eventueel in delen, klein boven de pan. Voeg de gekookte **pasta** toe en meng door de saus.

4. Serveren

Verdeel de **pasta** over diepe borden en serveer met de **citroenpartjes**.

Eet smakelijk!



Verse spaghetti



Koudgerookte zalm



Slagroom



Spinazie



Biologische citroen



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!



Flammkuchen met serranoham met gedroogde vijgen en crema di balsamico

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kleine kom

Ingrediënten voor 2 personen

Flammkuchen* (stuk(s))	2
Serranoham* (g)	80
Sjalot (stuk(s))	1
Biologische zure room* (g)	100
Gedroogde vijgenstukjes (g)	40
Crema di balsamico (ml)	16

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1889 / 451	811 / 194
Vetten (g)	11	5
Waarvan verzadigd (g)	4,8	2,1
Koolhydraten (g)	62	26
Waarvan suikers (g)	17,6	7,6
Vezels (g)	3	1
Eiwitten (g)	23	10
Zout (g)	3,0	1,3

Allergenen

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

Snelle recepten Totale tijd: 15 min.



1. Voorbereiden

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

2. Beleggen

Besmeer de **flammkuchen** met de **zure room**. Verdeel de **sjalot** erover.

3. Bakken

Bak de **flammkuchen** in 8 - 10 minuten goudbruin in de oven. Voeg de laatste 2 minuten de **gedroogde vijgenstukjes** toe.

4. Serveren

Snijd de **flammkuchen** in stukken en garneer met de **serranoham**. Verdeel de **crema di balsamico** erover.

Eet smakelijk!



Flammkuchen



Serranoham



Sjalot



Biologische zure room



Gedroogde vijgenstukjes



Crema di balsamico



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!



Wentelteefjes van brioche met frambozen met mascarpone en kaneel

Benodigdheden

Garde, koekenpan, 2x diep bord

Ingrediënten voor 2 personen

Briochebroodje (stuk(s))	2
Mascarpone* (g)	50
Ei* (stuk(s))	2
Biologische halfvolle melk* (ml)	100
Frambozen* (g)	125
Gemalen kaneel (zakje(s))	½
Zelf toevoegen	
Suiker (el)	2
Zout (tl)	1
Zonnebloemolie (el)	½

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2060 / 492	718 / 172
Vetten (g)	22	8
Waarvan verzadigd (g)	10,7	3,7
Koolhydraten (g)	53	18
Waarvan suikers (g)	21,2	7,4
Vezels (g)	5	2
Eiwitten (g)	17	6
Zout (g)	3,5	1,2

Allergenen

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

Snelle recepten Totale tijd: 15 min.



1. Voorbereiden

Snijd het **briochebroodje** in plakken van 2 cm dik.

2. Mengen

Voeg de suiker toe aan een diep bord. Klop in een ander diep bord de **melk**, het **ei**, ½ zakje **kaneel** en een snufje zout met een garde.

3. Wentelen en bakken

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

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

4. Serveren

Verdeel de wentelteefjes over de borden. Serveer met de **mascarpone** en garneer met de **frambozen**. Bestrooi eventueel met wat extra **kaneel** (zie Tip).

Tip: Houd je van zoet? Besprenkel met wat honing!

Eet smakelijk!



Briochebroodje



Mascarpone



Ei



Biologische halfvolle melk



Frambozen



Gemalen kaneel



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!



Green vegan smoothiebowl

met avocado, mango, kiwi en spinazie

Benodigdheden

Blender of hoge kom met staafmixer

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

	Perportie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2591 / 619	489 / 117
Vetten (g)	40	8
Waarvan verzadigd (g)	24,3	4,6
Koolhydraten (g)	53	10
Waarvan suikers (g)	42,5	7,5
Vezels (g)	8	2
Eiwitten (g)	8	1
Zout (g)	0,1	0,0

Allergenen

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

Snelle recepten Totale tijd: 5 min.



1. Voorbereiden

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

2. Smoothie maken

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

3. Mixen

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

4. Serveren

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

Eet smakelijk!



Kokosmelk



Mango



Avocado



Banaan



Spinazie



Groene kiwi



Kokosrasp



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!



Tutti-frutti smoothie met frambozen

2 porties | met ananas, sinaasappel en banaan

Benodigdheden

Staafmixer of blender, hoge kom

Ingrediënten

Kokosmelk (ml)	250
Banaan* (stuk(s))	1
Handsinaasappel* (stuk(s))	2
Frambozen* (g)	125
Ananas* (g)	200

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1749 / 418	385 / 92
Vetten (g)	23	5
Waarvan verzadigd (g)	19,8	4
Koolhydraten (g)	46	10
Waarvan suikers (g)	37,0	8,1
Vezels (g)	8	2
Eiwitten (g)	5	1
Zout (g)	0,1	0

Allergenen

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

Snelle recepten Totale tijd: 5 - 10 min.



1. Voorbereiden

- Pel 1 **banaan** en snijd in stukken.

2. Persen

- Pers de **sinaasappel** uit en voeg het sap toe aan de blender of een hoge kom.

3. Mixen

- Voeg vervolgens de **frambozen, banaan, ananas** en 250 ml **kokosmelk** toe aan de blender of een hoge kom.
- Mix met de blender of een staafmixer tot een dikke smoothie.

4. Serveren

- Schenk de smoothie in twee glazen en serveer.

Eet smakelijk!



Kokosmelk



Banaan



Handsinaasappel



Frambozen



Ananas



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!

