

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!



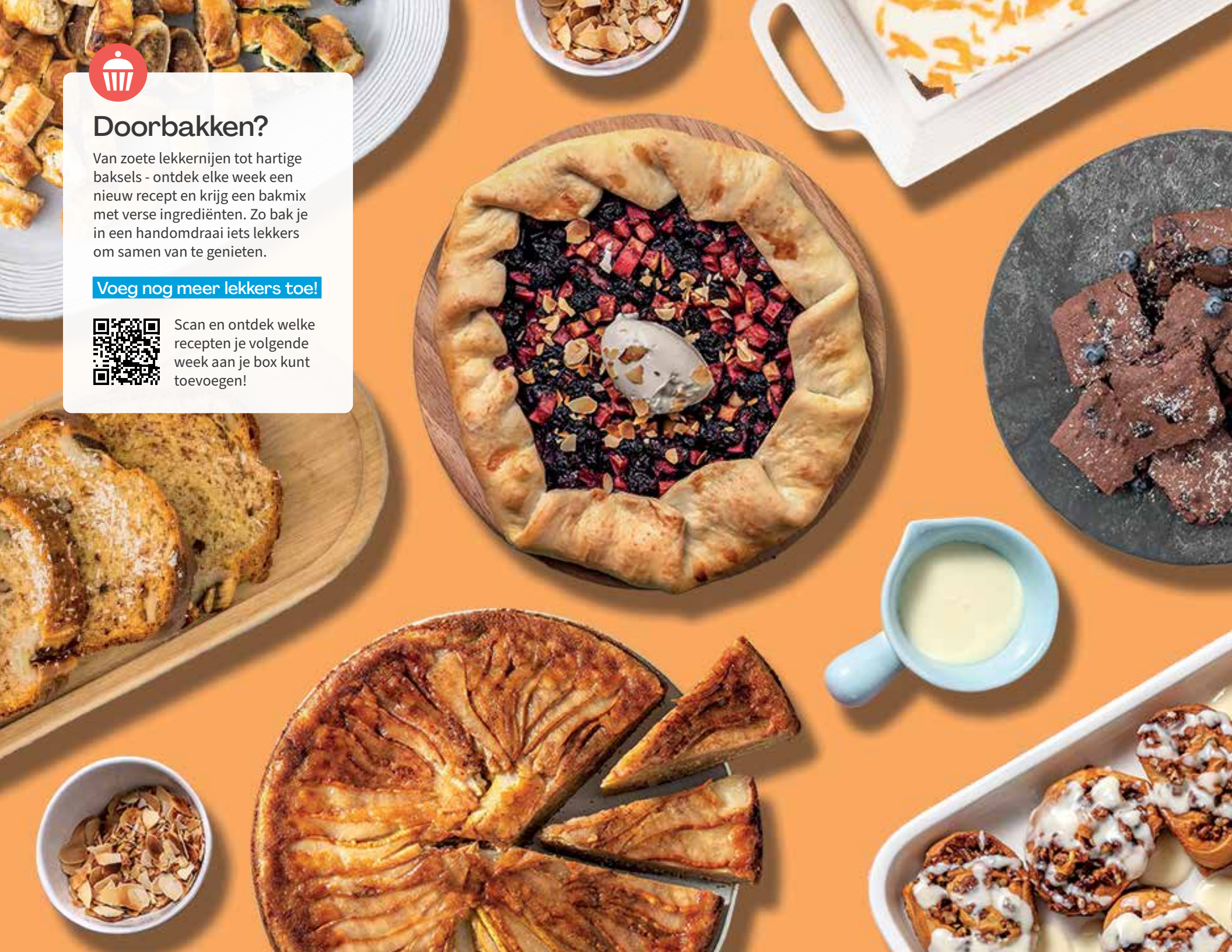
Doorbakken?

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!



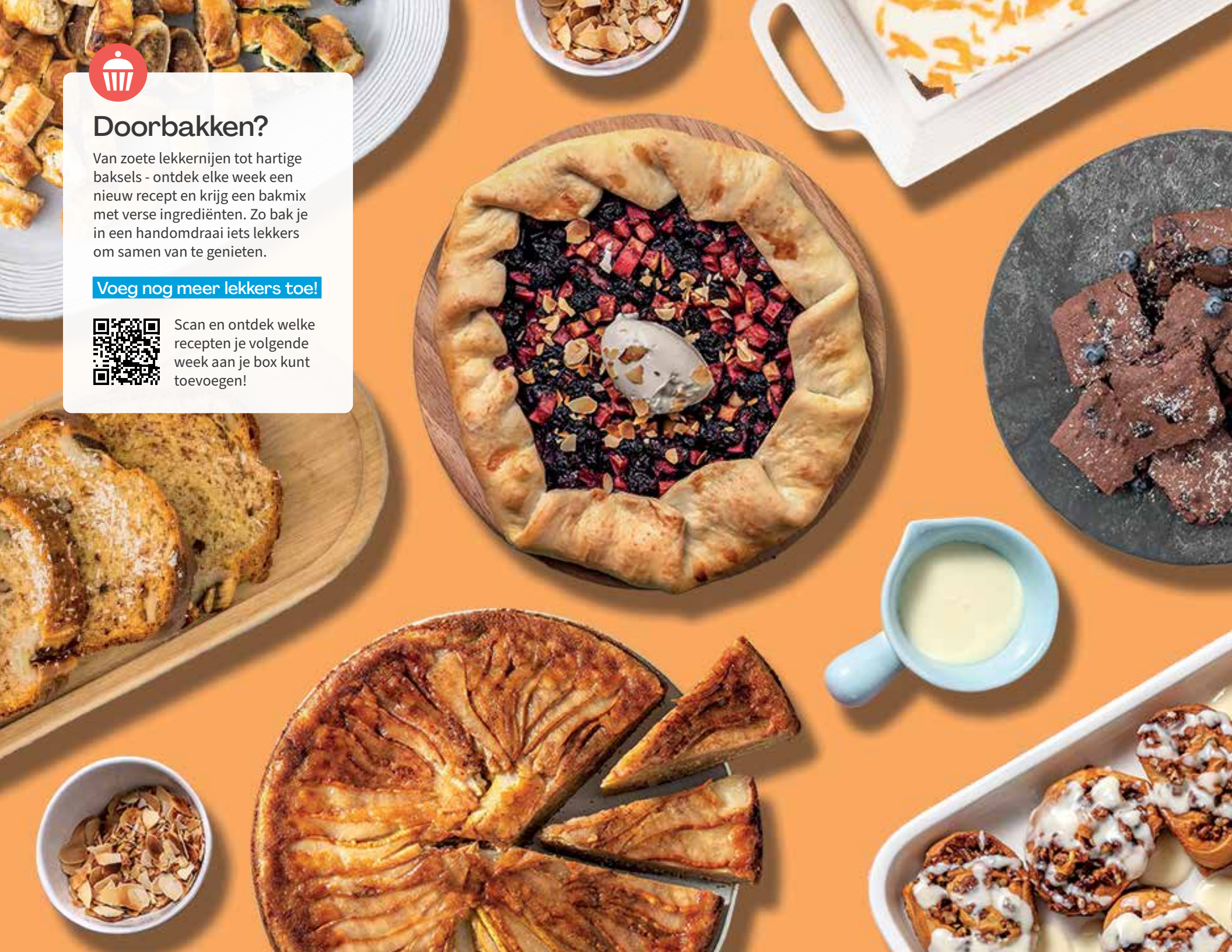
Doorbakken?

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!



Eggs royale - eieren op briochebrood met gerookte zalm met hollandaisesaus en spinazie | 2 porties

Benodigheden

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

Ingrediënten voor 2 personen

Ei* (stuk(s))	4
Hollandaisesaus* (g)	100
Briochebroodje (stuk(s))	2
Spinazie* (g)	100
Koudgerookte zalm* (g)	120
Zelf toevoegen	
Zonnebloemolie (el)	1
Wittewijnazijn (el)	4
Peper en zout	naar smaak
* in de koelkast bewaren	

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3067 / 733	805 / 192
Vetten (g)	48	12
Waarvan verzadigd (g)	11,7	3,1
Koolhydraten (g)	39	10
Waarvan suikers (g)	5,4	1,4
Vezels (g)	4	1
Eiwitten (g)	36	9
Zout (g)	2,4	0,6

Allergenen

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

Weekendrecept Totale tijd: 25 - 30 min.



1. Eieren koken

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

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

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

2. Eieren pochieren

- Verwarm de oven voor op 180 graden en breng een grote pan met water aan de kook.
- Voeg 4 el azijn toe aan het water zodra het kookt.
- Breek elk **ei** in een klein glas. Draai met een garde het water in de pan rond zodat er een draaikolk in de pan ontstaat.
- Laat de **eieren** voorzichtig 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.
- Gebruik een schuimspaan om elk **ei** voorzichtig uit de pan te halen en leg het op een bord met keukenpapier om uit te lekken.

3. Spinazie roerbakken

- Verhit ondertussen de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Zet het vuur lager en scheur de **spinazie**, eventueel in delen, boven de pan. Voeg een snuf zout en peper toe.
- Roerbak de **spinazie** 1 minuut, of tot deze begint te slinken. Haal vervolgens van het vuur.
- Verwarm de **hollandaisesaus** 1 - 2 minuten in een steelpan. Bak de **briochebroodjes** 3 - 4 minuten in de voorverwarmde oven.

4. Serveren

- Snijd de **briochebroodjes** open.
- Verdeel de **spinazie** over de halve **broodjes**.
- Garneer met de **gerookte zalm**.
- Leg de **eieren** erop en verdeel de **hollandaisesaus** eroverheen.

Eet smakelijk!

Granola en yoghurt Griekse stijl combinaties met verse frambozen, blauwe bessen, mango en appel

Ingrediënten voor 2 personen

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	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.

Doordeweeks Totale tijd: 5 min. | 5 dagen ontbijten voor 2 personen



1. 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 smoothiebowl!

2. Variatie 1: Mango & blauwe bes (2 porties)

- Schil de **mango** en snijd het vruchtvlies 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 smoothiebowl! 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.

3. 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 warmers? 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.

4. 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!

Carrot cake energieballetjes

met dadels, pecan- en pistachenoten

Bakken

Bereidingstijd: 25 min.

Benodigdheden

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

Ingrediënten

	+/- 16 stuks
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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1684 / 403
Vetten (g)	21
Waarvan verzadigd (g)	5
Koolhydraten (g)	44
Waarvan suikers (g)	26
Vezels (g)	5
Eiwitten (g)	7
Zout (g)	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

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

3. Chocolade smelten

Breng in een kleine steelpan ruim water aan de kook. Voeg de **chocoladedruppels** toe aan een glazen (hittebestendige) 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!



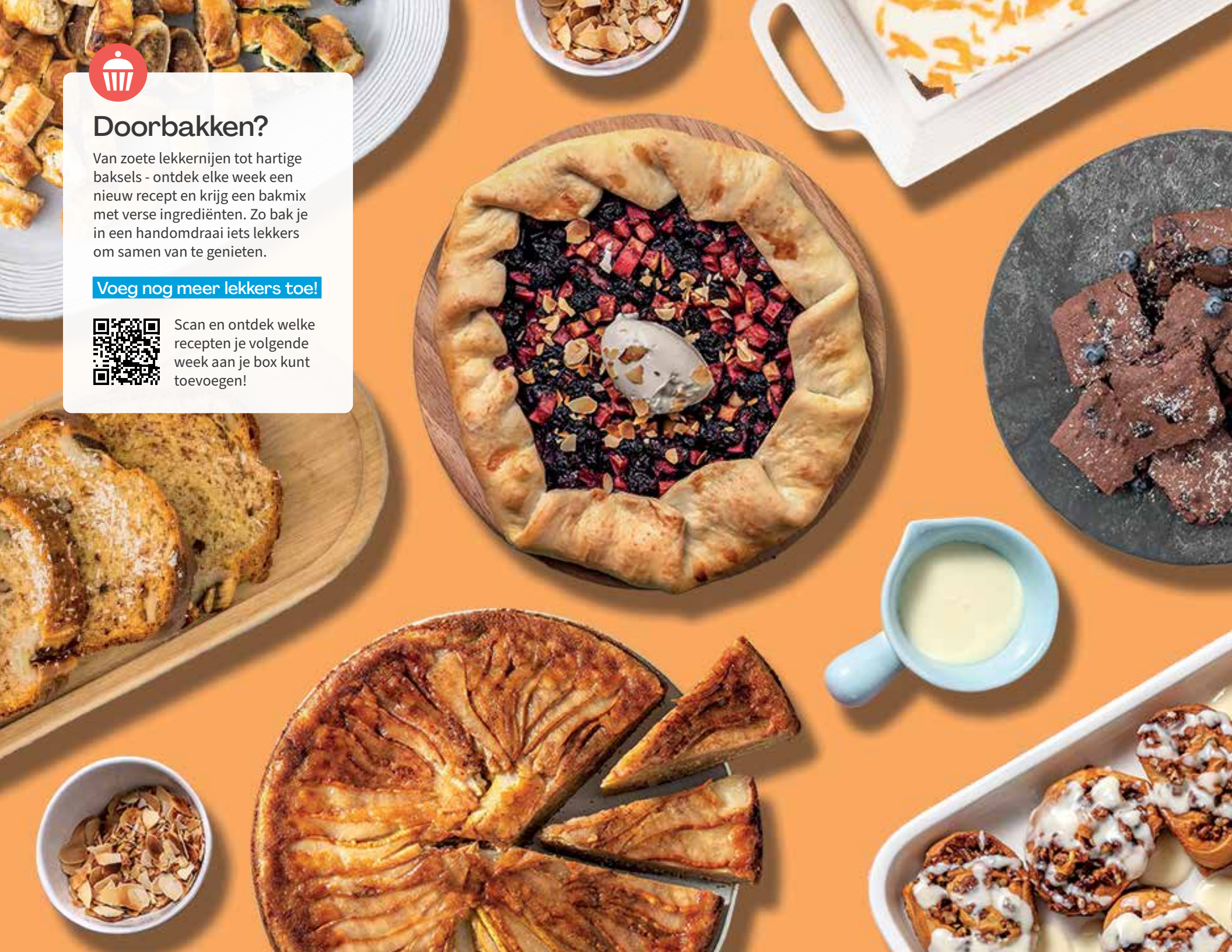
Doorbakken?

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!



Appelcrumble met speltbloem

met kaneel en rozijnen

Bakken

Totale tijd: 45 min. - 10 min. bereiden • 35 min. in de oven

Benodigdheden

Kom, grote kom, ovenschaal

Ingrediënten

	+/- 10 porties
Roomboter* (g)	150
Speltbloem (g)	400
Appel* (stuk(s))	3
Gemalen kaneel (tl)	3
Rozijnen (g)	40
Rietsuiker (g)	200

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1247 / 298
Vetten (g)	11
Waarvan verzadigd (g)	6,5
Koolhydraten (g)	46
Waarvan suikers (g)	22,5
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	4
Zout (g)	0,1

Allergenen

Lees altijd de productinformatie op de etiketten voor

Let op: op onze website ontbrak korte tijd de informatie dat de speltbloem in dit recept sporen van tarwe bevat. Controleer altijd de etiketten op de producten in de box voor de meest recente ingrediënt- en allergenen informatie.



Bakrecepten



1. Voorbereiden

- Haal de **roomboter** uit de koelkast, weeg af en snijd in blokjes. Laat de **roomboter** op kamertemperatuur komen.
- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Meng in een grote kom de **speltbloem**, de **suiker** en de **roomboter**. Kneed het deeg met je handen tot een bal.
- Maak grove kruimels van ongeveer 1 cm door het deeg tussen je vingers te wrijven. Dek de kruimels af en bewaar apart.

2. Vulling maken

- Schil de **appels**, verwijder het klokhuis en snijd de **appels** in kleine blokjes van ongeveer 2 cm.
- Meng in een kom de **appelblokjes** en de **rozijnen** met de **kaneel**.
- Vet een ovenschaal van ongeveer 20 bij 20 cm in, of bekleed met bakpapier.

3. Crumble maken

- Stort het appelmengsel in de ovenschaal en verdeel het kruimeldeeg erover. Zorg dat de **appels** goed bedekt zijn.
- Zet de ovenschaal in de oven en bak de crumble 30 - 35 minuten, of tot hij goudbruin is.

4. Serveren

- Laat de crumble 5 minuten afkoelen en serveer (zie Tip).

Tip: De applecrumble is zowel warm als koud lekker. Je kunt de crumble tot een week bewaren in de koelkast en eventueel 15 minuten opnieuw opwarmen in de oven op +/- 160 graden.

Eet smakelijk!



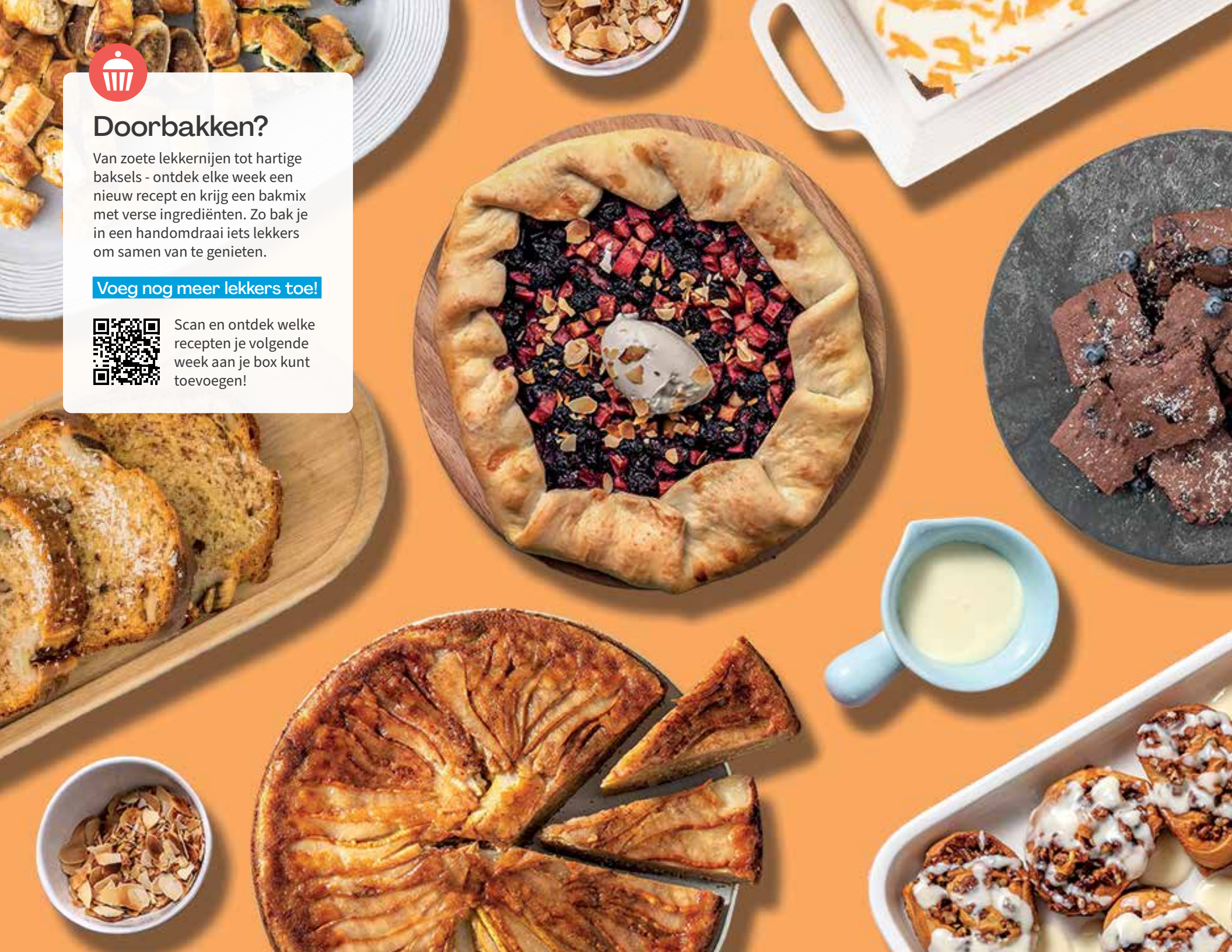
Doorbakken?

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 Roze smoothiebowl
met verse frambozen en banaan

2 Piña-coladasmoothie met
ananas en banaan
met kokosmelk en limoen

3 Very berry smoothie
met blauwe bessen, frambozen en
banaan

Roze smoothiebowl

met verse frambozen en banaan | 2 porties

10 min.



Benodigheden

Hoge kom, staafmixer

Ingrediënten voor 2 personen

Banaan (stuk(s))	1
Frambozen* (g)	125
Biologische volle yoghurt* (g)	150
Groene kiwi* (stuk(s))	1
Zelf toevoegen	
Honing (el)	2

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	845 / 202	331 / 79
Vetten (g)	4	1
waarvan verzadigd (g)	1,9	0,7
Koolhydraten (g)	36	14
waarvan suikers (g)	31,9	12,5
Vezels (g)	3	1
Eiwitten (g)	4	2
Zout (g)	0,1	0

Allergenen

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

- Schil de **kiwi** en snijd in plakjes. Snijd de helft van de **banaan** in grove stukken en de andere helft in plakjes.
- Houd de **kiwi**, **banaanplakjes** en enkele **frambozen** apart voor de garnering.
- Voeg de **banaan**, 100 g **frambozen**, 150 g **volle yoghurt** en 2 el honing toe aan een blender. Mix met de blender tot een dikke smoothie (zie Tip).
- Verdeel de smoothie over twee diepe borden of kommen. Garneer met de overige **kiwi**, **banaan** en **frambozen**.

Tip: Je kunt ook een staafmixer gebruiken om de smoothie te maken. Voeg de ingrediënten toe aan een hoge kom en blend met de staafmixer tot een dikke smoothie.

Contact

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

Smoothiebox

Piña-coladasmoothie met ananas en banaan met kokosmelk en limoen | 2 porties

5 min.



Benodigheden

Staafmixer of blender, hoge kom, kleine kom

Ingrediënten voor 2 personen

Kokosmelk (ml)	250
Banaan (stuk(s))	1
Ananas* (g)	200
Limoen* (stuk(s))	1
Kokosrasp (g)	10

Zelf toevoegen

Honing naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1569 / 375	472 / 113
Vetten (g)	25	7
waarvan verzadigd (g)	21,7	6,5
Koolhydraten (g)	32	10
waarvan suikers (g)	25	7,5
Vezels (g)	4	1
Eiwitten (g)	3	1
Zout (g)	0	0

Allergenen

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

1. Snijd 1 **banaan** in plakken. Pers de **limoen** uit boven een kleine kom.
2. Voeg de **banaanstukjes**, 250 ml **kokosmelk**, de **ananasstukjes** en het **limoensap** toe aan een blender of hoge kom. Mix met de blender of een staafmixer tot een smoothie (zie Tip).

Tip: Vind je de smoothie te dik? Voeg eventueel wat extra melk of een beetje water toe.

3. Mix honing naar smaak door de smoothie.
4. Verdeel de smoothie over twee glazen en garneer met de **kokosrasp**.

Very berry smoothie

met blauwe bessen, frambozen en banaan | 2 porties

5 min.



Benodigheden

Hoge kom, 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)	1653 / 395	435 / 104
Vetten (g)	22	6
waarvan verzadigd (g)	18,9	5
Koolhydraten (g)	40	11
waarvan suikers (g)	33,2	8,7
Vezels (g)	8	2
Eiwitten (g)	4	1
Zout (g)	0	0

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 glazen en garneer met de overige **blauwe bessen**.

Eet smakelijk!

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



3. Guacamole maken

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



2. Snijden

- Halveer de **avocado** en verwijder de pit en schil (scan voor kooktips!). Snijd het vruchtvlees 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!

Amerikaanse stijl hotdogs met Brandt & Levie-worst

6 hotdogs | met bacon, gekaramelliseerde ui en augurk

Benodigheden

Koekenpan

Ingrediënten

Hotdogbroodje (stuk(s))	6
BBQ-varkensworst van Brandt & Levie* (stuk(s))	6
Ontbijtspek* (plakje(s))	6
Ui (stuk(s))	1
Tomatenketchup* (g)	120
Gesneden augurken* (g)	100
Gefrituurde uitjes (g)	60
Zelf toevoegen	
Mosterd	naar smaak
Olijfolie (el)	1

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	5577 / 1333	917 / 219
Vetten (g)	68	11
Waarvan verzadigd (g)	24,9	4,1
Koolhydraten (g)	121	20
Waarvan suikers (g)	21,9	3,6
Vezels (g)	8	1
Eiwitten (g)	59	10
Zout (g)	5,5	0,9

Allergenen

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

Totale tijd: 15 min.



1. Voorbereiden

- Snijd de **ui** in halve ringen.
- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middellaag vuur en bak de **ui** 10 - 12 minuten.
- Wikkel ondertussen de **worstjes** in **spek**.

2. Grillen

- Steek de barbecue aan (zie Tip).
- Snijd de **broodjes** open, maar niet helemaal doormidden.
- Leg de **broodjes** op de snijkant op de barbecue en rooster 3 - 5 minuten, of tot lichtbruin.
- Grill de **hotdogs** in 4 - 6 minuten gaar op de barbecue.

Tip: Je kunt ook een pan gebruiken om de broodjes te grillen en de worstjes te bakken. De bereidingswijze blijft hetzelfde.

3. Broodjes beleggen

- Besmeer de **broodjes** met mosterd naar smaak.
- Beleg de **broodjes** met de hotdogs.
- Verdeel de gekaramelliseerde **ui** over de hotdogs.

4. Serveren

- Besprenkel de hotdogs met de **tomatenketchup**.
- Garneer met de **augurken** en **gefrituurde uitjes**.

Eet smakelijk!



Hotdogbroodje



BBQ-varkensworst van Brandt & Levie



Ontbijtspek



Ui



Tomatenketchup



Gesneden augurken



Gefrituurde uitjes



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.](#)



Klassieke Amerikaanse cheeseburger

2 porties | met bacon, cheddar en barbecuesaus

Benodigdheden

-

Ingrediënten

Meatier-burger* (stuk(s))	2
Geraspte cheddar* (g)	50
Ui (stuk(s))	1
Ontbijtspek* (plakje(s))	4
Tomaat (stuk(s))	1
Barbecuesaus (g)	50
Veldsla* (g)	40
Gesneden augurken* (g)	50
Hamburgerbol met sesam (stuk(s))	2
Zelf toevoegen	

Mosterd naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2816 / 673	766 / 183
Vetten (g)	36	10
Waarvan verzadigd (g)	16,4	4,5
Koolhydraten (g)	46	13
Waarvan suikers (g)	11,7	3,2
Vezels (g)	5	1
Eiwitten (g)	37	10
Zout (g)	4	1,1

Allergenen

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

Totale tijd: 20 min.



1. Voorbereiden

- Snijd de **tomaten** in plakken.
- Snijd de **ui** in dunne ringen.
- Besmeer elke **burger** met 1 tl **barbecuesaus**.

2. Bakken

- Steek de barbecue aan (zie Tip).
- Snijd de **broodjes** open, maar niet helemaal doormidden. Leg de broodjes op de snijkant op de barbecue en rooster in 3 - 5 minuten lichtbruin.
- Grill het **spek** 3 - 5 minuten op de barbecue.
- Grill de **burgers** in 4 - 6 minuten gaar op de barbecue. Strooi in de laatste minuut de **cheddar** over de burgers.

Tip: Je kunt de broodjes, het spek en de burgers ook in een koekenpan bakken. De bereidingswijze blijft verder hetzelfde.

3. Broodjes beleggen

- Besmeer de onderste helft van elk **broodje** met mosterd naar smaak. Beleg met de **sla**.
- Leg de **burgers** op de **sla**.
- Besmeer de bovenste helft van elk broodje met **barbecuesaus** naar smaak.

4. Serveren

- Beleg de **burgers** met het **spek**, de **tomaat**, de **ui** en de **augurken**.
- Werk af met de bovenste helft van het **broodje**.

Eet smakelijk!



Meatier-burger



Geraspte cheddar



Ui



Ontbijtspek



Tomaat



Barbecuesaus



Veldsla



Gesneden augurken



Hamburgerbol met sesam



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.](#)



Gegrilde grote garnalen

met zelfgemaakte chimichurri | 2 - 4 porties

Benodigdheden

Kom

Ingrediënten

Grote garnalen* (g)	390
Verse bladpeterselie, koriander en oregano* (g)	20
Knoflookteen (stuk(s))	1
Italiaanse kruiden (zakje(s))	1
Spies (stuk(s))	4
Zelf toevoegen	
Extra vierge olijfolie (el)	3
Olijfolie (el)	1
Rodewijnazijn (tl)	2
Peper en zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	628 /150
Vetten (g)	11
Waarvan verzadigd (g)	1,7
Koolhydraten (g)	1
Waarvan suikers (g)	0,3
Vezels (g)	0
Eiwitten (g)	13
Zout (g)	0,8

Allergenen

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

BBQ Totale tijd: 15 min.



1. Voorbereiden

- Meng in een kom de **garnalen**, **Italiaanse kruiden** en olijfolie.
- Rijg de **garnalen** aan de **spiesen**.

2. Bakken

- Steek de barbecue aan (zie Tip).
- Leg de garnalenspiesen op de barbecue en grill 8 - 10 minuten.

Tip: Je kunt de garnalen ook bakken in een voorverwarnde oven op 200 graden. De bereidingswijze blijft verder hetzelfde.

3. Chimichurri maken

- Hak de **verse kruiden** grof.
- Pel de **knoflook**.
- Mix de **kruiden**, **knoflook**, extra vierge olijfolie en rodewijnazijn in een blender.
- Breng de chimichurri op smaak met peper en zout.

4. Serveren

- Leg de garnalenspiesen op een serveerschaal.
- Sprenkel de chimichurri erover.
- Serveer de **garnalen** warm.

Eet smakelijk!



Grote garnalen



Verse bladpeterselie, koriander en oregano



Knoflookteen



Italiaanse kruiden



Spies



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.](#)



Gegrilde maiskolf met fetasaus

met gerookt paprikapoeder en verse peterselie | 2 porties

BBQ Totale tijd: 20 min.

Benodigdheden

Staafmixer of blender, kleine kom

Ingrediënten

Maiskolf* (stuk(s))	2
Feta* (g)	100
Aioli* (g)	75
Verse bladpeterselie* (g)	10
Gerookt paprikapoeder (tl)	3
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	1
Peper en zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Perportie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2289 /547	915 /219
Vetten (g)	46	18
Waarvan verzadigd (g)	11,9	4,8
Koolhydraten (g)	19	8
Waarvan suikers (g)	12,9	5,2
Vezels (g)	4	2
Eiwitten (g)	12	5
Zout (g)	1,5	0,6

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Maak de bladeren los van de **maiskolf** door ze van boven naar onderen te trekken. Snijd dan de onderkant, waar de bladeren vastzitten, van de **maiskolf** af. Verwijder eventuele draden.
- Meng in een kleine kom de olijfolie met het **gerookte paprikapoeder**, peper en zout.
- Besmeer de **mais** gelijkmatig de paprika-olie.

2. Mais roosteren

- Steek de barbecue aan (zie Tip).
- Leg de **maiskolven** op de barbecue en rooster 15 - 20 minuten. Keer de **mais** elke 5 minuten om.

Tip: Je kunt de mais ook in de oven roosteren. Wikkel de maiskolven dan in aluminiumfolie en rooster ze 25 - 30 minuten in de oven.

3. Saus maken

- Meng de **feta** en **aioli** 2 - 3 minuten in een blender tot een zacht geheel.
- Hak de **peterselie** fijn.

4. Serveren

- Leg de **maiskolven** op een serveerschaal.
- Verdeel de **fetasaus** erover en garneer met de **verse peterselie**.
- Breng op smaak met peper en zout.

Eet smakelijk!



Maiskolf



Feta



Aioli



Verse bladpeterselie



Gerookt paprikapoeder



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.](#)



Gepofte aardappel

2 - 4 porties | met crème fraîche en bieslook

Benodigheden

Aluminiumfolie, kleine kom

Ingrediënten

Aardappelen (g)	400
Biologische crème fraîche* (g)	100
Verse bieslook* (g)	5
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	2
Peper en zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	647 / 155
Vetten (g)	10
Waarvan verzadigd (g)	4,3
Koolhydraten (g)	13
Waarvan suikers (g)	0,7
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.

Totale tijd: 50 min.



1. Voorbereiden

- Steek de barbecue aan (zie Tip).
- Was de **aardappelen**.
- Snijd in de lengte in de **aardappelen**, maar zorg ervoor dat je ze niet helemaal doorsnijdt.

Tip: Je kunt de aardappelen ook bakken in een voorverwarmde oven op 200 graden. De bereidingswijze blijft hetzelfde.

2. Aardappelen bakken

- Leg de **aardappelen** op afzonderlijke stukjes aluminiumfolie.
- Besprenkel met olijfolie, breng op smaak met peper en zout en meng goed zodat de **aardappelen** rondom bedekt zijn.
- Verpak de **aardappelen** in aluminiumfolie en bak ze 45 - 50 minuten op de barbecue.

3. Topping maken

- Voeg de **crème fraîche** toe aan een kleine kom.
- Snijd de **bieslook** fijn. Houd 1 tl apart ter garnering.
- Voeg de overige **bieslook** toe aan de kom.
- Meng de **crème fraîche** met de **bieslook** en breng op smaak met peper en zout.

4. Serveren

- Haal de **aardappelen** uit de aluminiumfolie.
- Leg de **aardappelen** op een serveerschaal en schep de **crème fraîche** erop.
- Garneer met de achtergehouden **bieslook**.

Eet smakelijk!



Aardappelen



Biologische
crème fraîche



Verse bieslook



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 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 | met Italiaanse kruiden en vers basilicum

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!



Verse tomatensoep met gehaktballetjes en zelfgemaakt tomaat-mozzarellabrood

3 - 4 porties | met Italiaanse kruiden en vers basilicum

Totale tijd: 20 min.

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

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

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** 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!



Witte demi-baguette



Vers basilicum



Passata



Italiaanse kruiden



Mini-romatomen



Mozzarella



Verse tomatensoep met gehaktballetjes



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!



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



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, garde

Ingrediënten

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3188 /762	592 /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	0,6

Allergenen

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

Banaanpannenkoekjes

met blauwe bessen, kaneel en honing | 2 porties



Ontbijt Totale tijd: 25 min.



1. Voorbereiden

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

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**, het **kaneel**, de 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 blauwe bessen of kokosrasp? Laat deze dan achterwege en voeg in plaats van de kokosrasp nog 1 el bloem toe aan het beslag.

3. Bakken

- Verhit $\frac{1}{2}$ el zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Schenk 1 soeplepel beslag in de pan. 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.

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!



Maaltijden voor elk moment

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

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



Klaar om te koken?

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

Benodigheden

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

Ingrediënten

Ei* (stuk(s))	4
Hollandaisesaus* (g)	100
Briochebroodje (stuk(s))	2
Spinazie* (g)	100
Koudgerookte zalm* (g)	120
Zelf toevoegen	
Zonnebloemolie (el)	1
Wittewijnazijn (el)	4
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3067 / 733	805 / 192
Vetten (g)	48	12
Waarvan verzadigd (g)	11,7	3,1
Koolhydraten (g)	39	10
Waarvan suikers (g)	5,4	1,4
Vezels (g)	4	1
Eiwitten (g)	36	9
Zout (g)	2,4	0,6

Allergenen

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

Eggs royale - eieren op briochebrood met gerookte zalm

met hollandaisesaus en spinazie | 2 porties

Brunch Totale tijd: 25 min.



1. Eieren koken

- In deze stap vind je een makkelijke bereiding van de **eieren**. Lijkt het je leuk om de **eieren** te pocheren? Volg dan de bereidingswijze in de volgende stap.
- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Zorg dat de **eieren** net onder water staan in een steelpan met deksel.
- Breng het water aan de kook en kook de **eieren**, afgedekt, in 6 - 8 minuten hard (zie Tip).
- Pel de **eieren** en snijd ze doormidden.
- Ga verder met stap 3.

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

3. Spinazie roerbakken

- Verhit ondertussen de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Zet het vuur lager en scheur de **spinazie**, eventueel in delen, boven de pan. Voeg een snuf zout en peper toe.
- Roerbak de **spinazie** 1 minuut, of tot deze begint te slinken. Haal vervolgens van het vuur.
- Verwarm de hollandaisesaus 1 - 2 minuten in een steelpan. Bak de briochebroodjes 3 - 4 minuten in de voorverwarmde oven.

2. Eieren pocheren

- Verwarm de oven voor op 180 graden en breng een grote pan met water aan de kook.
- Voeg 4 el azijn toe aan het water zodra het kookt.
- Breek elk **ei** in een klein glas. Draai met een garde het water in de pan rond zodat er een draaikolk in de pan ontstaat.
- Laat de **eieren** voorzichtig 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.
- Gebruik een schuimspaan om elk **ei** voorzichtig uit de pan te halen en leg het op een bord met keukenpapier om uit te lekken.

4. Serveren

- Snijd de briochebroodjes open.
- Verdeel de **spinazie** over de halve broodjes.
- Garneer met de gerookte **zalm**.
- Leg de **eieren** erop en verdeel de hollandaisesaus eroverheen.

Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

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

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



Klaar om te koken?

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

Benodigheden

Staafmixer of blender, hoge kom, kleine kom

Ingrediënten

Kokosmelk (ml)	250
Banaan (stuk(s))	1
Ananas* (g)	200
Limoen* (stuk(s))	1
Kokosrasp (g)	10
Zelf toevoegen	
Honing	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1569 / 375	472 / 113
Vetten (g)	25	7
Waarvan verzadigd (g)	21,7	6,5
Koolhydraten (g)	32	10
Waarvan suikers (g)	25	7,5
Vezels (g)	4	1
Eiwitten (g)	3	1
Zout (g)	0	0

Allergenen

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

Piña colada smoothie met ananas en banaan

met kokosmelk en limoen | 2 porties



Ontbijt Totale tijd: 5 min.



1. Voorbereiden

- Snijd 1 **banaan** in plakken.
- Pers de **limoen** uit boven een kleine kom.

2. Mixen

- Voeg de **banaan**, de **kokosmelk**, de **ananasstukjes** en het **limoensap** toe aan een blender of hoge kom.
- Mix met de blender of een staafmixer tot een smoothie (zie Tip).

Tip: Vind je de smoothie te dik? Voeg eventueel wat extra melk of een beetje water toe.

3. Smoothie afmaken

- Mix honing naar smaak door de smoothie.

4. Serveren

- Verdeel de smoothie over de glazen en garneer met de **kokosrasp**.

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.](#)



Smashed avocado toast met Midden-Oosterse twist met feta, granaatappel en pistachenootjes

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, fijne rasp, 2x kleine kom

Ingrediënten

Volkoren ciabatta (stuk(s))	2
Avocado (stuk(s))	2
Feta* (g)	75
Granaatappel* (stuk(s))	1
Pistachenoten (g)	20
Citroen* (stuk(s))	1
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	⅓
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	1
Extra vierge olijfolie (el)	2
Peper en zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3595 / 859	900 / 215
Vetten (g)	60	15
Waarvan verzadigd (g)	13,1	3,3
Koolhydraten (g)	51	13
Waarvan suikers (g)	13,5	3,4
Vezels (g)	15	4
Eiwitten (g)	22	5
Zout (g)	2,0	0,5

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 200 graden.
- Snijd het **broodje** open en besprenkel de snijkanten met de olijfolie.
- Leg de **broodjes** op een bakplaat met bakpapier en rooster 6 - 8 minuten in de oven.

2. Avocado “smashen”

- Halveer de **avocado** en verwijder de pit en schil. Prak het vruchtvlees met een vork in een kleine kom.
- Rasp de schil van de **citroen** met een fijne rasp en pers de helft van de **citroen** uit. Snijd de andere helft van de **citroen** in 4 partjes.
- Voeg het **citroensap** en 2 tl **Midden-Oosterse kruiden** toe aan de **avocado** en meng goed. Breng goed op smaak met peper en zout.

3. Topping voorbereiden

- Rol de **granaatappel** al duwend over het aanrecht zodat je de pitjes hoort kraken. Snijd de **granaatappel** doormidden en haal de granaatappelpitjes uit de schil.
- Hak de **pistachenoten** grof.
- Meng in een kleine kom de **citroenrasp** met 2 el extra vierge olijfolie.

4. Serveren

- Verdeel de toasts over 2 borden en beleg met **smashed avocado**.
- Verkruiemel de **feta**.
- Bestrooi de toasts met **feta**, **granaatappelpitjes** en gehakte **pistachnoten**.
- Besprenkel tot slot met de citroenolie en garneer met 1 citroenpartje.

Eet smakelijk!



Volkoren ciabatta



Avocado



Feta



Granaatappel



Pistachenoten



Citroen



Midden-Oosterse kruidenmix



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!



Bao-broodjes met barbecuekip

2 porties | met ingelegde komkommer en rauwkost

Benodigdheden

Kom, vergiet, grote pan met deksel, bakpapier, koekenpan

Ingrediënten voor 2 personen

Bao-broodje* (stuk(s))	4
Komkommer* (stuk(s))	1
Barbecuesaus (g)	50
Sojasaus (ml)	5
Wittekool en wortel* (g)	50
Kippendijreepjes* (g)	200
Zelf toevoegen	
Zonnebloemolie (el)	1
Wittewijnazijn (el)	2
Suiker (tl)	1
Mayonaise (el)	1
Peper en zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Perportie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2933 / 701	732 / 175
Vetten (g)	27	7
Waarvan verzadigd (g)	6,6	1,6
Koolhydraten (g)	88	22
Waarvan suikers (g)	19	4,7
Vezels (g)	3	1
Eiwitten (g)	27	7
Zout (g)	1,8	0,4

Allergenen

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

Snelle recepten Totale tijd: 15 min.



1. Komkommer inleggen

- Snijd de **komkommer** in dunne staafjes van ongeveer 5 cm lang.
- Meng in een kom 1 tl suiker met 2 el wittewijnazijn.
- Voeg de **komkommer** toe en breng op smaak met zout.
- Meng goed en zet apart tot gebruik. Schep af en toe om, zodat de smaken goed intrekken.

2. Kip bakken

- Verhit 1 el zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Voeg de **kippendijreepjes** toe en bak 5 - 6 minuten goudbruin.
- Voeg de **barbecuesaus** en 1 tl **sojasaus** toe en meng goed met de **kip**.

3. Broodjes stomen

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

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

4. Serveren

- Besmeer beide kanten van de **bao-broodjes** met mayonaise.
- Vul de **broodjes** met de **kip, wortel-koolmix** en ingelegde **komkommer**.

Eet smakelijk!



Bao-broodje



Komkommer



Mayonaise



Barbecuesaus



Sojasaus



Wittekool en wortel



Kippendijreepjes



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!



No bake cheesecake met aardbeien

4 porties | met speculaas, citroen en munt

Totale tijd: 25 min.

Benodigdheden

Kom, rasp, handmixer, kleine kom

Ingrediënten

Speculaasstukjes (g)	180
Citroen* (stuk(s))	1
Kristalsuiker (g)	100
Mascarpone* (g)	250
Slagroom* (ml)	200
Aardbeien* (g)	250
Verse munt* (g)	10

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1108 / 265
Vetten (g)	18
Waarvan verzadigd (g)	11,8
Koolhydraten (g)	24
Waarvan suikers (g)	17,5
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	3
Zout (g)	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Rasp de schil van de **citroen** met een fijne rasp.
- Pers de **citroen** uit boven een kleine kom.

2. Vulling maken

- Meng in een kom de **slagroom**, **mascarpone** en **kristalsuiker**.
- Klop met een elektrische handmixer tot een luchtig mengsel.
- Voeg 2 el **citroensap** en 1 tl **citroenrasp** toe en meng goed.

3. Cheesecake maken

- Bouw de cheesecake op in 4 individuele glaasjes (zie Tip).
- Begin met een laagje **room** en dek af met de **speculaaskruiden**.
- Ga verder met opnieuw een laagje **room**, afgedekt met **aardbeien**.
- Herhaal de bovenste 2 stappen, zodat je eindigt met een laagje **aardbeien**.
- Zet de glaasjes minimaal 2 uur in de koelkast om op te stijven.

Tip: Komen er onverwachts meer mensen eten? Verdeel de ingrediënten dan gelijkmatig over 6 glaasjes of maak 1 grote cheesecake in een ovenschaal.

4. Serveren

- Ris de **muntblaadjes** van de takjes en snijd fijn.
- Garneer de cheesecake met de **munt** en de overige **citroenrasp**.

Eet smakelijk!



Speculaasstukjes



Citroen



Kristalsuiker



Mascarpone



Slagroom



Aardbeien



Verse munt



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.](#)



Tomaat-mozzarellabrood uit de oven

4 porties | met Italiaanse kruiden en basilicum om te delen

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kleine kom

Ingrediënten

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

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

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

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

3. Brood bakken

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

4. Serveren

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

Eet smakelijk!



Witte demi-baguette



Vers basilicum



Passata



Italiaanse kruiden



Mozzarella



Tomaat



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!



Amerikaanse stijl cobbsalade met gegrilde kip

2 porties | met avocado, ontbijtspek en Parmigiano Reggiano

Totale tijd: 20 - 30 min.

Benodigdheden

Grillpan of koekenpan, saladekom, steelpan

Ingrediënten

Romaine* (krop(pen))	1
Italiaans gemarineerde kipfiletreepjes*	100 (g)
Ontbijtspek* (plakje(s))	4
Ei* (stuk(s))	2
Tomaat (stuk(s))	1
Avocado (stuk(s))	1
Parmigiano Reggiano DOP* (stuk(s))	1
Volkoren ciabatta (stuk(s))	1
Caesar dressing* (g)	80
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	1½
Peper en zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3067 / 733	660 / 158
Vetten (g)	53	12
Waarvan verzadigd (g)	18,1	3,9
Koolhydraten (g)	23	5
Waarvan suikers (g)	4,8	1
Vezels (g)	8	2
Eiwitten (g)	38	8
Zout (g)	2,7	0,6

Allergenen

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



1. Ei koken

- Breng ruim water aan de kook in een steelpan. Voeg de **eieren** voorzichtig toe zodra het water kookt.
- Kook de **eieren** in 8 - 10 minuten hard.
- Laat de **eieren** schrikken onder koud water.
- Pel de **eieren** en snijd in kwarten.

2. Groenten snijden

- Hak de **sla** grof.
- Snijd de **tomaat** in blokjes.
- Halveer de **avocado** en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlies in plakjes.
- Snijd het **ontbijtspek** in reepjes. Snijd de **ciabatta** in kleine blokjes.

3. Bakken

- Verhit ½ el olijfolie in een grillpan of koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de **kip** toe en bak in 6 - 8 minuten gaar.
- Haal de **kip** uit de pan. Voeg het **ontbijtspek** toe en bak in 4 - 5 minuten knapperig.
- Haal het **ontbijtspek** uit de pan. Voeg 1 el olijfolie toe aan de pan en voeg de **ciabattablokjes** toe.
- Bak de **ciabattablokjes** in 5 - 7 minuten knapperig. Breng op smaak met peper en zout.

4. Salade afmaken

- Rasp de **Parmigiano Reggiano** grof.
- Voeg de **sla** toe aan een saladekom. Voeg de **Caesar-dressing** toe en meng goed.
- Verdeel de sla over diepe borden. Leg de **kip**, de **tomaat**, de **avocado**, de **Parmigiano Reggiano**, de zelfgemaakte croutons, het **ei** en het **ontbijtspek** in rijen over de **sla**.



Romaine



Italiaans gemarineerde kipfiletreepjes



Ontbijtspek



Ei



Tomaat



Avocado



Parmigiano Reggiano DOP



Volkoren ciabatta



Caesar-dressing



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.](#)



Appeltaart-wentelteefjes

2 porties | met citroenslagroom en speculaasstukjes

Benodigdheden

Diep bord, koekenpan met deksel, mixer, grote kom, kleine kom, garde, rasp, grote koekenpan

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
[Plantaar]de roomboter (el)	3
Water voor saus (ml)	100

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Perportie	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)	61	10,8
Vezels (g)	9	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.

Totale tijd: 25 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 en pers de **citroen** uit boven een kleine kom.
- Meng in een grote kom de **appels**, het **citroensap** en de overige suiker.

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 gekaramelliseerd is.
- Snijd de **bricchebroodjes** 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 de overige roomboter in een grote koekenpan op middelhoog vuur.
- Week de **briccheplakken** per twee stuks in het eimengsel, tot ze volledig verzadigd zijn.
- Bak direct de **briccheplakken** 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!



Slagroom



Citroen



Appel



Gemalen kaneel



Briochebroodje



Ei



Biologische halfvolle melk



Speculaasstukjes



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!



Fata Morgana-wrap met falafel

met aioli, witte kaas en za'atar | 2 porties

Scan met je Spotify-app en luister tijdens het koken naar wonderlijke Efteling-melodieën.



Benodigdheden

Kleine kom, koekenpan

Ingrediënten

Falafel* (g)	150
Libanees platbrood (stuk(s))	4
Komkommer* (stuk(s))	1
Aioli* (g)	100
Za'atar (zakje(s))	1
Witte kaas* (g)	50
Tomaat (stuk(s))	1
Ui (stuk(s))	1
Veldsla* (g)	40
Zelf toevoegen	
Wittewijnazijn (el)	1
Suiker (tl)	1
Olijfolie (el)	1
Sambal	naar smaak
Peper en zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4259 / 1018	953 / 228
Vetten (g)	54	12
Waarvan verzadigd (g)	7,9	1,8
Koolhydraten (g)	105	23
Waarvan suikers (g)	7	1,6
Vezels (g)	8	2
Eiwitten (g)	24	5
Zout (g)	2,1	0,5

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.
- Snijd de **ui** in halve ringen.
- Meng in een kleine kom de wittewijnazijn met de suiker. Voeg de **ui** toe aan de kom, breng op smaak met peper en zout en meng goed. Zet opzij tot serveren en schep af en toe om.

2. Snijden

- Snijd de **tomaat** in blokjes.
- Snijd de **komkommer** in halve maantjes.
- Verkrummel de **witte kaas**.

3. Bakken

- Verhit 1 el olijfolie in een koekenpan op hoog vuur en bak de **falafel** 2 - 4 minuten.
- Besprenkel het **platbrood** met een beetje water en strooi er wat **za'atar** overheen.
- Bak het **platbrood** 2 - 3 minuten in de oven, of tot het knapperig is.

4. Serveren

- Besmeer de **platbroden** met de **aioli** (zie Tip). Beleg met de **sla**, **tomaat** en **komkommer**.
- Leg de **falafel** op de **groenten**.
- Garneer met de ingelegde **ui**, de **witte kaas** en de overige **za'atar**.

Tip: Ben je fan van pittig eten? Voeg dan naar smaak wat sambal toe aan je wrap.

Eet smakelijk!



Falafel



Libanees platbrood



Komkommer



Aioli



Za'atar



Witte kaas



Tomaat



Ui



Veldsla

Kook mee en win



Met dit Efteling-recept maak je kans op een sprookjesachtige overnachting bij de Efteling. Scan de QR-code en ontdek meer!



Scan met je Spotify-app en luister tijdens het koken naar wonderlijke Efteling-melodieën.

Krokante kiphapjes

4 porties | met mangodip en sriracha-mayo

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	
[Plantaarlijke] mayonaise (el)	2
Olijfolie (el)	2
Sambal (tl)	1

Peper en zout naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	996 / 238
Vetten (g)	15
Waarvan verzadigd (g)	2,3
Koolhydraten (g)	10
Waarvan suikers (g)	3,2
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.

Totale tijd: 25 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 stukken **kip** door het **pankeermeel**, zorg ervoor dat ze volledig bedekt zijn.
- Leg de **kip** op een bakplaat met bakpapier.
- Bak de **kip** 15 - 20 minuten bovenin de oven, 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 knapperige kiphapjes op een serveerschaal.
- Serveer de mangodip en **sriracha-mayo** ernaast.

Eet smakelijk!



Kipfilet



Panko paneermeel



Piri-pirikruiden



Mangochutney



Biologische zure room



Sriracha-mayo



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!



Geroosterde groenten met Midden-Oosterse kruiden

4 porties | met verse kruiden, granaatappel en tahinsaus

Benodigheden

Aluminiumfolie, kleine kom

Ingrediënten

Ui (stuk(s))	1
Kastanjechampignons* (g)	500
Paprika* (stuk(s))	1
Verse bladpeterselie, koriander en oregano* (g)	20
Knoflookteen (stuk(s))	1
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	1
Granaatappel* (stuk(s))	1
Courgette* (stuk(s))	1
Tahinsaus* (g)	40
Zelf toevoegen	
Extra vierge olijfolie (el)	2
Olijfolie (el)	2
Peper en zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1933 / 462	312 / 75
Vetten (g)	32	5
Waarvan verzadigd (g)	4,6	0,7
Koolhydraten (g)	23	4
Waarvan suikers (g)	14,9	2,4
Vezels (g)	11	2
Eiwitten (g)	12	2
Zout (g)	0,5	0,1

Allergenen

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

Totale tijd: 40 min.



1. Voorbereiden

- Snijd de **courgette** in grote stukken.
- Halveer de **champignons**.
- Snijd de **ui** in partjes.
- Snijd de **paprika** in blokjes.

2. Groenten roosteren

- Steek de barbecue aan (zie Tip).
- Leg de **groenten** op een groot stuk aluminiumfolie.
- Meng de **groenten** met de **Midden-Oosterse kruidenmix** en de olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.
- Vouw het aluminiumfolie dicht en rooster de **groenten** 30 - 35 minuten op de barbecue.

Tip: Je kunt de groenten ook in de voorverwarmde oven op 200 graden roosteren. De bereidingswijze blijft verder hetzelfde.

3. Toppings bereiden

- Snijd de **verse kruiden** fijn. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Meng in een kleine kom de **verse kruiden** en **knoflook** met de extra vierge olijfolie. 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.

4. Serveren

- Verdeel de **groenten** over een serveerschalen.
- Strooi de **granaatappelpitjes** eroverheen.
- Garneer met de kruidenolie en de **tahinsaus**.

Eet smakelijk!



Ui



Kastanjechampignons



Paprika



Verse bladpeterselie, koriander en oregano



Knoflookteen



Midden-Oosterse kruidenmix



Granaatappel



Courgette



Tahinsaus



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.](#)



Bakbox | Pizzetta's

+/-15 stuks | Caprese, funghi en serranoham

Benodigdheden

Rasp, bakplaat met bakpapier, deegroller, kleine kom

Ingrediënten

Pizzadeeg* (stuk(s))	1
Passata (g)	200
Knoflookteen* (stuk(s))	1
Italiaanse kruiden (zakje(s))	1
Mozzarella* (bol(len))	1
Serranoham* (g)	40
Champignons* (g)	125
Ui* (stuk(s))	½
Geraspte Goudse kaas* (g)	25
Parmigiano Reggiano* (stuk(s))	1
Pesto genovese* (g)	40

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	835/200
Vetten (g)	9
Waarvan verzadigd (g)	3,6
Koolhydraten (g)	20
Waarvan suikers (g)	1,9
vezels (g)	1
Eiwitten (g)	9
Zout (g)	1

Allergenen

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

Snelle recepten Totale tijd: 25 - 35 min.



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn en meng in een kleine kom met de **passata** en de **Italiaanse kruiden**.
- Snijd de **ui** in dunne ringen en de **champignons** in dunne plakjes.
- Scheur of snijd de **mozzarella** in heel kleine stukken.

2. Pizzadeeg snijden

- Rol het **pizzadeeg** uit.
- Gebruik de bovenkant van een drinkglas om ongeveer 15 kleine rondjes uit het **pizzadeeg** te drukken (zie Tip).
- Maak van het overige deeg een bolletje en rol uit met een deegroller. Probeer hier nog een rondje uit te snijden.
- Leg de **deegstukken** op een bakplaat met bakpapier.

Tip: Heb je een ronde steekvorm? Gebruik deze dan om de rondjes mee uit te snijden.

3. Pizzetta's beleggen

- Besmeer alle deeggrondjes met 1 el **tomatensaus**. Beleg vervolgens 3 verschillende soorten pizzetta's. Gebruik telkens 5 of 6 deeggrondjes.
- Voor **caprese**: beleg met de helft van de **mozzarella** en besprenkel met de **pesto**.
 - Voor **serranoham**: beleg met de andere helft van de **mozzarella**.
 - Voor **funghi**: beleg met de **champignons** en **ui** en bestrooi met de **geraspte kaas**.

4. Pizzetta's bakken

- Bak de pizzetta's 8 - 10 minuten in de oven.
- Haal uit de oven en maak de **serranoham** pizzetta's af door ze te beleggen met de **serranoham**.
- Rasp de **Parmigiano Reggiano**. Garneer de pizzetta's met de **kaas**.

Eet smakelijk!



Pizzadeeg



Passata



Knoflookteen



Italiaanse kruiden



Mozzarella



Serranoham



Champignons



Ui



Geraspte Italiaanse kaas



Parmigiano Reggiano



Pesto genovese



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!



Gepofte aardappel met gerookte zalm

2 - 4 porties | met crème fraîche en bieslook

Benodigdheden

Aluminiumfolie, serveerschaal, kleine kom

Ingrediënten

Aardappelen (g)	400
Biologische crème fraîche* (g)	100
Verse bieslook* (g)	5
Koudgerookte zalm* (g)	120
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	2
Peper en zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2176 /520	670 /160
Vetten (g)	34	10
Waarvan verzadigd (g)	13	4
Koolhydraten (g)	36	11
Waarvan suikers (g)	1,9	0,6
Vezels (g)	6	2
Eiwitten (g)	19	6
Zout (g)	1	0,3

Allergenen

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

Totale tijd: 50 min.



1. Voorbereiden

- Steek de barbecue aan (zie Tip).
- Was de **aardappelen**.
- Snijd de **aardappel** over de lengte in, maar zorg ervoor dat je hem niet helemaal doorsnijdt.

Tip: Je kunt de aardappelen ook in de oven op 200 graden bakken. De bereidingswijze blijft verder hetzelfde.

2. Aardappelen poffen

- Leg iedere **aardappel** op een stuk aluminiumfolie.
- Besprenkel met de olijfolie en breng op smaak met peper en zout.
- Vouw het aluminiumfolie dicht en pof de **aardappel** 45 - 50 minuten op de barbecue.

3. Toppings bereiden

- Snijd of knip de **bieslook** fijn. Bewaar een klein deel apart ter garnering.
- Meng in een kleine kom de **crème fraîche** met de **bieslook**. Breng op smaak met peper en zout.
- Trek met behulp van twee vorken de **zalm** in kleinere stukken.

4. Serveren

- Haal de **aardappelen** uit de aluminiumfolie en leg op een serveerschaal.
- Schep de **crème fraîche** op de **aardappelen**.
- Verdeel de gerookte **zalm** eroverheen.
- Garneer met de **bieslook**.

Eet smakelijk!



Aardappelen



Biologische crème fraîche



Verse bieslook



Koudgerookte zalm



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, steelpan

Ingrediënten

Verse koriander* (g)	10
Hoisinsaus (g)	50
Pindasaus* (g)	120
Gefrituurde uitjes (g)	30
Kippendijreepjes* (g)	400
Spies (stuk(s))	4
Zelf toevoegen	
[Zoutarme] sojasaus (el)	2½
[Zoutarme] ketjap manis (el)	1
Sambal	naar smaak
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	770 /184
Vetten (g)	11
Waarvan verzadigd (g)	3,9
Koolhydraten (g)	8
Waarvan suikers (g)	5,7
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	13
Zout (g)	1,5

Allergenen

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

Kipsaté met pindasaus

met verse koriander en gefrituurde uitjes | 4 porties



BBQ Totale tijd: 15 min.



1. Voorbereiden

- Snijd de **koriander** fijn.
- Snijd de **kip** in de lengte in dunne repen.
- Meng in een kom de **hoisinsaus** met de **sojasaus**. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de **kip** toe eng meng met de marinade en zet opzij.

2. Kip grillen

- Steek de barbecue aan (zie Tip).
- Rijg de **kip** aan de **spiesen**.
- Leg de kipspiesen op de barbecue en grill 8 - 10 minuten, of tot de **kip** haar is.

Tip: Je kunt de kipspiesen ook 8 - 10 minuten in de oven roosteren, of in de koekenpan bakken.

3. Pindasaus bereiden

- Voeg de **pindasaus** en ketjap manis toe aan een steelpan en roer goed door.
- Verwarm de **pindasaus** 3 - 5 minuten.
- Voeg sambal naar smaak toe.

4. Serveren

- Leg de kipspiesen op een serveerschaal.
- Serveer de **pindasaus** ernaast. Garneer met de **gefrituurde uitjes**.
- Bestrooi de **kip** met de **koriander**.

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)	75
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)	781 /187
Vetten (g)	14
Waarvan verzadigd (g)	5,8
Koolhydraten (g)	5
Waarvan suikers (g)	2,3
Vezels (g)	4
Eiwitten (g)	5
Zout (g)	0,6

Allergenen

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

Hartige ontbijtcrackers op drie manieren

3 x ontbijt voor 2 personen | met avocado, roomkaas en verse geitenkaas



Totale tijd: 10 min.



1. Optie 1: Avocado, feta en granaatappelpitten

- 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**. Verkruimel 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

Allergenen

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

Fruit-yoghurtbowls op drie manieren

3 x ontbijten voor 2 personen | met fruit, noten en kokosrasp



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 vruchtvleespartjes los van de vliezen, zodat je het vruchtvlees er gemakkelijk met je mes tussenuit kan halen. Snijd het vruchtvlees 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.

Benodigheden

Kom, vershoudfolie, fijne rasp

Ingrediënten

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	658 / 157
Vetten (g)	6
Waarvan verzadigd (g)	2,1
Koolhydraten (g)	19
Waarvan suikers (g)	6,5
Vezels (g)	3
Eiwitten (g)	5
Zout (g)	0,2

Allergenen

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

Overnight oats op drie manieren

3 x ontbijten voor 2 personen | mango en kokosrasp, blauwe bessen

en pecannoten, sinaasappel en kaneel

Totale tijd: 15 min.



1. Basis overnight oats

- Meng in een kom de havermout met de **melk**, **yoghurt**, het **chiazaad** en een snufje zout.
- Dek de kom af met vershoudfolie, zet hem in de koelkast en laat minimaal 6 uur of een nacht staan.

2. Optie 1: Mango en kokos (2 porties)

- Verdeel ½ van de overnight oats over twee kommen.
- Schil de **mango** en snijd het vruchtvlees in blokjes.
- Rasp de schil van de **sinaasappel** met een fijne rasp. Bewaar de **sinaasappelrasp** voor optie 3.
- Meng de helft van de **mango**, de helft van de **kokosrasp**, 1 tl **sinaasappelrasp** en 2 tl honing per kom door de havermout.
- Garneer met de overige **mango**, de overige **kokos** en het **amandelschaafsel**.

3. Optie 2: Blauwe bessen en pecannoten (2 porties)

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

4. Optie 3: Sinaasappel en kaneel (2 porties)

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

Eet smakelijk!



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, ovenschaal, steelpan

Ingrediënten

Burrata* (bol(len))	2
Rode cherrytomaten (g)	125
Vers basilicum* (g)	5
Witte ciabatta (stuk(s))	2
Knoflookteen (stuk(s))	2
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	5
Zwarte balsamicoazijn (el)	4
Suiker (el)	2
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3230 / 772	1042 / 249
Vetten (g)	50	16
Waarvan verzadigd (g)	16,9	5,5
Koolhydraten (g)	55	18
Waarvan suikers (g)	16,7	5,4
Vezels (g)	3	1
Eiwitten (g)	22	7
Zout (g)	1,2	0,4

Allergenen

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

Ciabatta met burrata

2 porties | met geroosterde cherrytomaten en vers basilicum



Totale tijd: 25 min.



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Voeg **cherrytomaten** toe aan een ovenschaal en besprenkel met 3 el olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.
- Pel de **knoflook**.
- Voeg de **knoflook** toe aan de ovenschaal. Rooster de **cherrytomaten** 15 - 20 minuten in de oven.

2. Balsamicostroop maken

- Verhit de balsamicoazijn en suiker in een steelpan op middelhoog vuur.
- Breng aan de kook en verlaag het vuur.
- Laat de balsamicostroop 12 - 15 minuten inkoken, of tot de gewenste dikte.

3. Brood bakken

- Snijd het **basilicum** fijn. Laat de **burrata** uitlekken.
- Snijd het **broodje** doormidden.
- Besprenkel het broodje met de overige olijfolie en breng op smaak met peper en zout.
- Leg het **broodje** over een bakplaat met bakpapier en bak de laatste 6 - 8 minuten mee met de **cherrytomaten** in de oven.

4. Serveren

- Wrijf elk **broodje** in met een halve teen **knoflook**.
- Beleg het **brood** met de **burrata**.
- Plet de **tomaten** zachtjes en verdeel over de **burrata**. Besprenkel met het sap naar smaak uit de ovenschaal.
- Garneer met het **basilicum** en besprenkel met de balsamicostroop.

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.](#)



Mexicaanse stijl burger met zelfgemaakte guacamole met feta en jalapeños | 2 porties

BBQ Totale tijd: 20 min.

Benodigdheden

Kleine kom

Ingrediënten

Hamburgerbol met sesam (stuk(s))	2
Meatier-burger* (stuk(s))	2
Gesneden jalapeño's* (g)	30
Feta* (g)	50
Ui (stuk(s))	1
Avocado (stuk(s))	1
Tomaat (stuk(s))	1
Limoen* (stuk(s))	1
Sriracha-mayo* (g)	50

Zelf toevoegen

Peper en zout naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3327 / 795	792 / 189
Vetten (g)	52	12
Waarvan verzadigd (g)	15,5	3,7
Koolhydraten (g)	44	11
Waarvan suikers (g)	8	1,9
vezels (g)	8	2
Eiwitten (g)	32	8
Zout (g)	3,4	0,8

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Halveer de **avocado** en verwijder de pit en schil. Prak het vruchtvlees in een kleine kom fijn.
- Snipper de **ui** fijn. Snijd de **tomaat** in blokjes. Pers de **limoen** uit.
- Voeg de **ui**, de **tomaat** en het **limoensap** toe en meng met de **avocado**. Breng op smaak met peper en zout.

2. Grillen

- Steek de barbecue aan (zie Tip).
- Snijd het **broodje** open, maar niet helemaal doormidden. Leg met de snijkant naar beneden op de barbecue en rooster 3 - 5 minuten, of tot lichtbruin.
- Grill de **burger** 4 - 6 minuten, of tot de **burger** gaar is.

Tip: Je kunt het broodje en de burger ook in een koekenpan bakken. De bereidingswijze blijft verder hetzelfde.

3. Beleggen

- Besmeer de onderste helft van het **broodje** met de zelfgemaakte guacamole.
- Leg de **burger** erop.
- Besmeer de bovenste helft met de **sriracha-mayo**.

4. Serveren

- Verkruimel de **feta** over de **burgers**.
- Garneer met de **jalapeños** (let op: pittig! Gebruik naar smaak).

Eet smakelijk!



Hamburgerbol met sesam



Meatier-burger



Gesneden jalapeño's



Feta



Ui



Avocado



Tomaat



Limoen



Sriracha-mayo

Gepofte aardappel

met crème fraîche en bieslook | 2 - 4 porties

BBQ Totale tijd: 50 min.

Benodigdheden

Aluminiumfolie, kleine kom

Ingrediënten

Aardappelen (g)	400
Biologische crème fraîche* (g)	100
Verse bieslook* (g)	5
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	2
Peper en zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	647 /155
Vetten (g)	10
Waarvan verzadigd (g)	4,3
Koolhydraten (g)	13
Waarvan suikers (g)	0,7
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.



1. Voorbereiden

- Steek de barbecue aan (zie Tip).
- Was de **aardappelen**.
- Snijd in de lengte in de **aardappelen**, maar zorg ervoor dat je ze niet helemaal doorsnijdt.

Tip: Je kunt de aardappelen ook bakken in een voorverwarmde oven op 200 graden. De bereidingswijze blijft hetzelfde.

2. Aardappelen bakken

- Leg de **aardappelen** op afzonderlijke stukjes aluminiumfolie.
- Besprenkel met olijfolie, breng op smaak met peper en zout en meng goed zodat de **aardappelen** rondom bedekt zijn.
- Verpak de **aardappelen** in aluminiumfolie en bak ze 45 - 50 minuten op de barbecue.

3. Topping maken

- Voeg de **crème fraîche** toe aan een kleine kom.
- Snijd de **bieslook** fijn. Houd 1 tl apart ter garnering.
- Voeg de overige **bieslook** toe aan de kom.
- Meng de **crème fraîche** met de **bieslook** en breng op smaak met peper en zout.

4. Serveren

- Haal de **aardappelen** uit de aluminiumfolie.
- Leg de **aardappelen** op een serveerschotel en schep de **crème fraîche** erop.
- Garneer met de achtergehouden **bieslook**.

Eet smakelijk!



Aardappelen



Biologische
crème fraîche



Verse bieslook

Gegrilde maiskolf met fetasaus

met gerookt paprikapoeder en verse peterselie | 2 porties

Benodigdheden

Staafmixer of blender, kleine kom

Ingrediënten

Maiskolf* (stuk(s))	2
Feta* (g)	100
Aioli* (g)	75
Verse bladpeterselie* (g)	10
Gerookt paprikapoeder (tl)	3
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	1
Peper en zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Perportie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2289 /547	915 /219
Vetten (g)	46	18
Waarvan verzadigd (g)	11,9	4,8
Koolhydraten (g)	19	8
Waarvan suikers (g)	12,9	5,2
Vezels (g)	4	2
Eiwitten (g)	12	5
Zout (g)	1,5	0,6

Allergenen

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

BBQ Totale tijd: 20 min.



1. Voorbereiden

- Maak de bladeren los van de **maiskolf** door ze van boven naar onderen te trekken. Snijd dan de onderkant, waar de bladeren vastzitten, van de **maiskolf** af. Verwijder eventuele draden.
- Meng in een kleine kom de olijfolie met het **gerookte paprikapoeder**, peper en zout.
- Besmeer de **mais** gelijkmatig de paprika-olie.

2. Mais roosteren

- Steek de barbecue aan (zie Tip).
- Leg de **maiskolven** op de barbecue en rooster 15 - 20 minuten. Keer de **mais** elke 5 minuten om.

Tip: Je kunt de mais ook in de oven roosteren. Wikkel de maiskolven dan in aluminiumfolie en rooster ze 25 - 30 minuten in de oven.

3. Saus maken

- Meng de **feta** en **aioli** 2 - 3 minuten in een blender tot een zacht geheel.
- Hak de **peterselie** fijn.

4. Serveren

- Leg de **maiskolven** op een serveerschotel.
- Verdeel de fetasaus erover en garneer met de **verse peterselie**.
- Breng op smaak met peper en zout.

Eet smakelijk!



Maiskolf



Feta



Aioli



Verse bladpeterselie



Gerookt paprikapoeder

Gegrilde grote garnalen

met zelfgemaakte chimichurri | 2 - 4 porties

Benodigdheden

Kom

Ingrediënten

Grote garnalen* (g)	390
Verse bladpeterselie, koriander en oregano* (g)	20
Knoflookteen (stuk(s))	1
Italiaanse kruiden (zakje(s))	1
Spies (stuk(s))	4
Zelf toevoegen	
Extra vierge olijfolie (el)	3
Olijfolie (el)	1
Rodewijnazijn (tl)	2
Peper en zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	628 /150
Vetten (g)	11
Waarvan verzadigd (g)	1,7
Koolhydraten (g)	1
Waarvan suikers (g)	0,3
Vezels (g)	0
Eiwitten (g)	13
Zout (g)	0,8

Allergenen

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

BBQ Totale tijd: 15 min.



1. Voorbereiden

- Meng in een kom de **garnalen**, **Italiaanse kruiden** en olijfolie.
- Rijg de **garnalen** aan de **spiesen**.

2. Bakken

- Steek de barbecue aan (zie Tip).
- Leg de garnalenspiesen op de barbecue en grill 8 - 10 minuten.

Tip: Je kunt de garnalen ook bakken in een voorverwarmde oven op 200 graden. De bereidingswijze blijft verder hetzelfde.

3. Chimichurri maken

- Hak de **verse kruiden** grof.
- Pel de **knoflook**.
- Mix de **kruiden**, **knoflook**, extra vierge olijfolie en rodewijnazijn in een blender.
- Breng de chimichurri op smaak met peper en zout.

4. Serveren

- Leg de garnalenspiesen op een serveerschaal.
- Sprenkel de chimichurri erover.
- Servere de **garnalen** warm.

Eet smakelijk!



Grote garnalen



Verse bladpeterselie, koriander en oregano



Knoflookteen



Italiaanse kruiden



Spies