

## 3 x Groentespreads



Afgelopen vakantie kwam ik op het idee om zelf groentespreads te maken, gewoon een klein beetje om zo maar uit te proberen. Gewoon drie pannetjes op het fornuis met groenten en een beetje water. In de koelkast lag nog bloemkool en wortel en uit de diepvries de doperwtten. Koken, pureren en smaak toevoegen. Zo simpel was het. En het was me toch lekker op een crackertje (lijnzaad), en super eenvoudig om te maken met een paar ingrediënten, die je waarschijnlijk allemaal in je keukenkastje zult hebben. Mijn advies is maak een klein beetje klaar, want het moet binnen een week op aangezien we geen gebruik maken van conserveringsmiddelen.

### ***Bloemkoolsread***



### **Ingrediënten:**

- \* 100 gram bloemkool
- \* 2 eetlepels zonnebloempitten
- \* 3 eetlepels edelgistsvlokken of oude kaas geraspt
- \* Peper en een beetje zout

### ***Bereidingswijze:***

*Kook de groenten gaar, afgieten, blenderen met de zonnebloempitten. Ik gebruik voor het blenderen altijd de staafmixer. Handig in gebruik, zo schoon te maken en neemt weinig ruimte in. Verder de spread op smaak maken met de genoemde smaakmakers en kruiden.*

## ***Wortelspread***



### **Ingrediënten:**

- \* 100 gram wortel
- \* Gember
- \* Curry madras (Jonnie Boer)
- \* 10 gram cocosvet

## ***Doperwtenspread***



### **Ingrediënten:**

- \* 100 gram diepvrieserwten
- \* 10 gram rucola
- \* 2 eetlepels pompoenpitten
- \* 1 eetlepel olijfolie
- \* 1 takje munt

### ***Bereidingswijze:***

*Kook de groenten gaar, afgieten, blenderen met de ingrediënten. Verder de spread op smaak maken met de genoemde kruiden.*

*Bewaren in een wekpotje en binnen een week opeten. Smaakt heerlijk op een lijnzaadcracker!*