

POWER-DIP

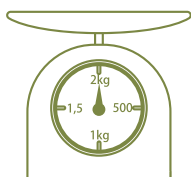


**DOE DE
LENTE!**

POWER-DIP

WAT HEBBEN WE NODIG?

Zeef, mixer, snijmes, snijplank, eetlepel

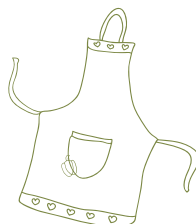


INGREDIËNTEN

- 4 handjes pompoenpitten (± 60 gram)
- de blaadjes van 1 bussel radijsjes
- half pakje witte tofu (± 125 gram)
- 3 eetlepels olie
- 1 klein teentje look
- het sap van een halve citroen
- een snufje peper en zout

HOE MAAK IK POWER-DIP?

1. Neem het mixerpotje. Hierin doe je dadelijk alle ingrediënten.
2. Snij de blaadjes van de radijsjes en doe ze in de zeef.
3. Neem 4 handjes pompoenpitten en spoel ze samen met het radijsjesloof in een zeef.
4. Snij de tofu in blokjes en voeg toe aan het mixerpotje.
5. Verwijder de schil van het teentje look, snij in 2 en doe ook in het mixerpotje.
6. Pers een halve citroen uit boven het potje- let erop dat er geen pitjes inzitten.
7. Voeg 3 eetlepels olie toe en wat peper en zout.
8. Mix, roer om met een lepel en mix verder tot de dip smeug is.



AARDBEI SMOOTHIE

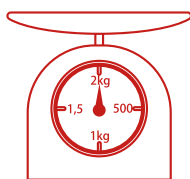


**DOE DE
ZOMER!**

AARDBEISMOOTHIE

WAT HEBBEN WE NODIG?

Waterkoker, grote mengkom, staafmixer, koffiekop

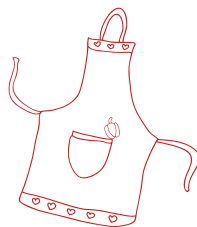


INGREDIËNTEN

- 2 koffiekoppen haverzemelen (± 170 gram)
- 1 liter water
- 1 bakje aardbeien (± 500 gram)
- 40 blaadjes basilicum of munt ($\pm$ half plantje)
- snuifje zout
- eventueel: 1 à 2 theelepels honing

HOE MAAK IK EEN AARDBEISMOOTHIE?

1. Breng 1 liter water aan de kook.
2. Doe 2 koffiekopjes haverzemelen en een stevig snuifje zout in een diepe mengkom en voeg het gekookte water toe.
3. Was de aardbeien, verwijder de kroontjes, snij de aardbeien in grove stukken en doe in de mengkom.
4. Voeg 40 basilicum of -muntblaadjes toe.
5. Mix alles goed.
6. Proef, en voeg eventueel 1 à 2 theelepels honing toe, mix opnieuw.
7. Giet uit in bekertjes: ongeveer 70 ml per kind.



WONDER- WORTELDIP

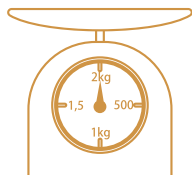


**DOE DE
HERFST!**

WONDERWORTELDIP

WAT HEBBEN WE NODIG?

Mixer, zeef, snijmes, snijplank, theelepel, eetlepel

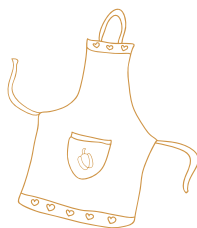


INGREDIËNTEN

- halve bokaal wortelen ($\pm$ 120gram)
- half blik rode bonen ($\pm$ 120gram)
- 2 theelepels kurkumapoeder
- 2 eetlepels olie
- snuifje peper en zout
- eventueel: stukje verse gember van 1,5 cm

HOE MAAK IK WONDERWORTELDIP?

1. Spoel de bonen en wortels in een zeef.
2. Doe de bonen, wortels, olie, peper en zout en het kurkumapoeder in het potje van de mixer.
3. Snij de gember fijn en voeg toe.
4. Mix alles en smullen maar!



SUGGESTIE :
.....

LEKKER ALS DIP OF BROODBELEG.

SNEEUWWIT BROODBELEG

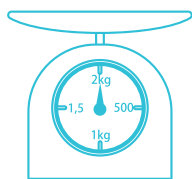


**DOE DE
WINTER!**

SNEEUWWIT BROODBELEG

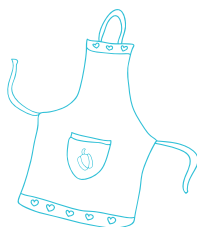
WAT HEBBEN WE NODIG?

Mixer, eetlepel, zeef, theelepel



INGREDIËNTEN

- halve bokaal schorseneren ($\pm$ 100 gram)
- 5 eetlepels zonnebloempitten ($\pm$ 50 gram)
- half klein conservenblik witte bonen ($\pm$ 60 gram)
- 2 eetlepels olie
- 1 theelepel nootmuskaat



HOE MAAK IK SNEEUWWIT BROODBELEG?

1. Spoel de schorseneren, de witte bonen en de zonnebloempitten in een zeef.
2. Doe deze 3 ingrediënten in het mixerpotje en voeg 2 eetlepels olie en een theelepel nootmuskaat toe.
3. Mix tot een smeerbare puree.
4. Heerlijk op donker brood!

SUGGESTIE:

JE KAN OOK ANDERE WITTE GROENTEN GEBRUIKEN
ZOALS PASTINAAK OF KNOLSELDER,...

