



SEIZOENSRECEPTEN 2



SEIZOENSKALENDER

Deze kalender helpt je de seizoenen van groenten en fruit te volgen, en zo je menu samen te stellen met oog voor je gezondheid en voor onze planeet.



BLADGROENTEN

DOE DE
LENTE!

HET HELE
JAAR DOOR

DOE DE
ZOMER!

VRUCHTGROENTEN

LOCAL

UITREIKS

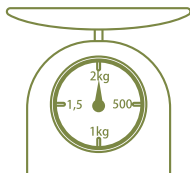


POWER-DIP



**DOE DE
LENTE!**

POWER-DIP

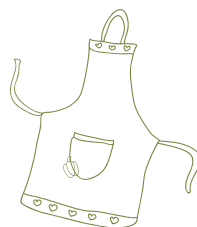


INGREDIËNTEN

- 4 handjes pompoenpitten ($\pm$ 60 gram)
- het loof van 1 bussel radijsjes
- half pakje witte tofu ($\pm$ 125 gram)
- 3 eetlepels olie
- 1 klein teentje look
- het sap van een halve citroen
- een snuifje peper en zout

HOE MAAK IK POWER-DIP?

1. Neem een mixerpotje.
2. Snij het loof van de radijsjes en spoel ze.
3. Neem 4 handjes pompoenpitten, spoel ze in een zeef en doe in het mixerpotje.
4. Snij de tofu in blokjes en voeg toe.
5. Snij het teentje look in 2 en doe ook in mixerpotje.
6. Voeg het sap van een halve citroen toe.
7. Voeg 3 eetlepels olie toe en wat peper en zout.
8. Mix, roer om met een lepel en mix verder.



het

SUGGESTIE :
.....

LEKKER OP JE BROOD, OF SERVEER ALS DIP
OF ALS SAUS OP PIZZA OF PASTA.

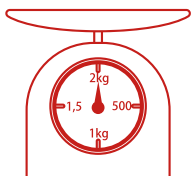


AARDBEI SMOOTHIE



**DOE DE
ZOMER!**

AARDBEISMOOTHIE

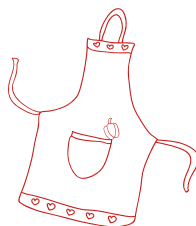


INGREDIËNTEN

- 1 koffiekopje haverzemelen ($\pm$ 85 gram)
- 0,5 liter water
- 1 klein bakje aardbeien ($\pm$ 250 gram)
- 20 blaadjes basilicum of munt
- snuifje zout

HOE MAAK IK EEN AARDBEI-SMOOTHIE?

1. Breng 0,5 liter water aan de kook.
2. Doe 1 koffiekopje haverzemelen en een snuifje zout in een diepe mengkom en voeg het gekookte water toe.
3. Was de aardbeien, verwijder de kroontjes, snij in grove stukken en doe in de mengkom.
4. Voeg 20 basilicum of -muntblaadjes toe.
5. Mix alles goed.



SUGGESTIE :

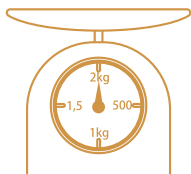
VOEG 1 À 2 THEELEPELS HONING TOE OF
EEN SCHEUTJE BALSAMICOZIJN KAN OOK LEKKER ZIJN

WONDER- WORTELDIP



**DOE DE
HERFST!**

WONDERWORTELDIP

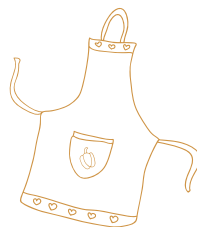


INGREDIËNTEN

- $\pm$ 240 gram voorgekookte wortelen (of één bokaal)
- $\pm$ 240 gram rode bonen (of één conservenblik)
- 3 theelepels kurkumapoeder (geelwortel)
- 3 eetlepels olie
- snuifje peper en zout
- stukje verse gember van 2 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.

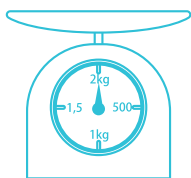


SNEEUWWIT BROODBELEG



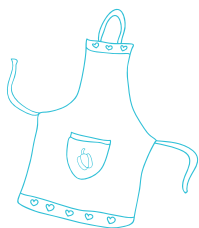
**DOE DE
WINTER!**

SNEEUWWIT BROODBELEG



INGREDIËNTEN

- halve bokaal schorseneren (± 100 gram) of een restje gekookte schorseneren
- 5 eetlepels zonnebloempitten (± 50 gram)
- half klein conservenblik witte bonen (± 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 alle 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,...

