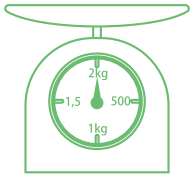




Krachtsmeersel

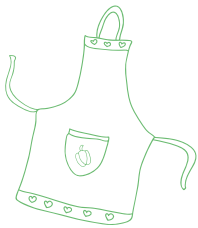


KRACHTSMEERSEL



Wat heb ik nodig?

- 200 gram voorgekookte kastanjes (of kastanjepuree)
- 1 kopje water (2dl)
- 2 eetlepels notenpasta (hazelnootpasta of amandelpasta)
- 1 eetlepel honing (of 7 dadels)
- Snuifje zout
- 3 eetlepels cacaopoeder (zonder suiker!)
- Mixer



Hoe maak ik krachtsmeersel?

1. Doe alle ingrediënten in het mixerpotje: de kastanjes, het kopje water, 2 eetlepels notenpasta, 1 eetlepel honing, 3 eetlepels cacaopoeder en een snuifje zout.
2. Mix goed. *Stop af en toe met mixen en roer voorzichtig om met een lepel.*
3. De pasta is klaar als je een mooie smeerbare pasta hebt zonder brokjes.
4. Smeer op brood of op een stukje fruit.



Onze voeding van morgen is plantaardiger én gezonder. Voor gezonde ridders die van zoet houden: deze choco zonder suiker en dierlijke vetten, bomvol energie.