

SUGGESTIELIJST

HAVERMOUTKOEKJES

Havermout koekjes kun je of je kiest voor enkele alternatieven:

1. Damhert haverkoekjes (bij de Plus of AH)
2. Haverkoekjes van de Plus

Recept om zelf haverkoekjes te bakken:

100 gram havermout
1 banaan
1 appel
30 gram rozijnen
20 gram amandelen

Bereidingswijze:

Verwarm de oven op 180 graden.

Doe alle ingrediënten in een keukenmachine en pureer tot glad beslag.

Verdeel het beslag op de bakplaat in 14 kleine porties.

12 minuten in de oven en smullen maar.

LINZESPREAD

Linzenspread kun je zelf maken of je kiest voor enkele alternatieven:

1. Spread van Biotoday (te koop bij de meeste grote supermarktketens)
2. Spread van Sonnatura (te koop bij de meestegrote supermarktketens)
3. Spread van Allos (reform winkel)
4. Spread van Heinz sandwichspread

Recept om zelf Linzenspread te maken:

150 gram linzen uit pot/blik
1 el. koolzaadolie of olijfolie
2 tl. citroensap
½ el. water
1 tl. paprikapoeder
½ tl. knoflookpoeder
Snuf cayennepeper
Snuf peper
Snuf zeezout

Bereidingswijze:

Laat de linzen uitlekken in een zeef.

Doe de linzen en alle andere ingrediënten in een blender.

Blend tot een mooie spread. Breng eventueel nog op smaak met wat extra kruiden.

Bewaar de linzenspread in een afgesloten bakje of weckpot in de koelkast.