Komkommer spread

**Ingrediënten / wat heb je nodig:**

½ (een halve) komkommer

150 gram Griekse yoghurt

1 teen knoflook

5 gram munt

Snufje peper en zout

**Benodigdheden**

kom voor de spread

snij mesje / schaar

rasp

zeef met kom

3 lepels

**Bereiding / wat ga je doen:**

* Rasp de komkommer op een grove rasp.
* Doe de komkommer in de zeef en zet daar een kom onder.
* Knijp in de komkommer zodat het vocht eruit gaat. Doe de komkommer in een schone kom.
* Rasp de knoflook op een fijne rasp. En doe in de kom bij de komkommer.
* Snij of knip de munt blaadjes fijn. En doe in de kom bij komkommer.
* Doe de Griekse yoghurt bij de komkommer en roer goed door elkaar.
* Breng op smaak met een snufje peper en zout.
* Leg broodjes of toastjes op het serveerblad en doe de spread erop.
* **Was al je spullen af voor we gaan proeven.**

Guacamole

**Ingrediënten / wat heb je nodig:**

1 avocado

1 tomaat

1 eetlepels limoensap

¼ (een kwart) rode ui

Snufje zout en peper

**Benodigdheden**

Kom

3 snij mesje

3 lepel

Maat eetlepel

Vork

Ui hakker

**Bereiding / wat ga je doen:**

* Snij de avocado doormidden en haal de pit er uit.
* Schep met een lepel de avocado uit de schil en doe in een kom.
* Prak het vruchtvlees fijn met een vork.
* Pers een halve limoen uit.
* Voeg 1 eetlepel limoensap toe voor een frisse smaak en het verkleuren van de avocado.
* Snijd de rode ui in hele kleine stukjes en doe bij de avocado
* Snij de tomaat in hele kleine stukjes en doe bij de avocado
* Roer alles goed door elkaar.
* Breng op smaak met een snufje peper en zout.
* Leg broodjes of toastjes op het serveerblad en doe de spread erop.
* **Was al je spullen af voor we gaan proeven.**

Paprikaspread

**Ingrediënten / wat heb je nodig:**

1 rode paprika
1 bosuitje
100 gram hüttenkäse
1 theelepel citroensap
361 theelepel paprikapoeder

**Benodigdheden**

Kom voor de spread

3 snijmesjes
Citroen pers
2 maat theelepel
Lepel
2 smeermesjes

**Bereiding / wat ga je doen:**

* Doe de hüttenkäse in een kom
* Snij de paprika in hele kleine stukjes en doe bij de hüttenkäse.
* Snij het bosuitje in hele kleine stukjes en doe bij de hüttenkäse
* Pers de citroen uit en doe 1 theelepel van de citroensap bij de hüttenkäse
* Doe de paprika poeder erbij en roer goed door elkaar.
* Breng op smaak met een snufje zout en peper
* Leg broodjes of toastjes op het serveerblad en doe de spread erop.
* **Was al je spullen af voor we gaan proeven.**

Wortelspread

**Ingrediënten / wat heb je nodig:**

100 gram hüttenkäse

100 gr winterwortel

1 theelepel mosterd

1 theelepel citroensap

Snufje zout en peper

**Benodigdheden**

Kom voor de spread
maat theelepel
citroenpers
rasp
lepels
2 vorken

**Bereiding / wat ga je doen:**

* Doe de hüttenkäse in een kom.
* Doe 1 theelepel mosterd bij de hüttenkäse in de kom en roer goed door elkaar.
* Pers de citroensap uit en doe 1 theelepel bij de hüttenkäse.
* Rasp de wortel op de grove rasp en doe in de kom bij de hüttenkäse en roer goed door.
* Breng op smaak met een snufje peper en zout.
* Leg broodjes of toastjes op het serveerblad en doe de spread erop.
* **Was al je spullen af voor we gaan proeven.**

Pompoenspread

**Ingrediënten / wat heb je nodig:**

100 gram pompoenpuree

• 4 theelepel tahin (sesampasta)

• 1 theelepel paprikapoeder

• snufje zout en peper

**Benodigdheden**

Kom voor de spread

2 maat theelepels

Lepel

2 smeermessen.

**Bereiding / wat ga je doen:**

* Doe de pompoenpuree in een kom.
* Doe er de tahin bij en roer goed door.
* Doe er de paprikapoeder bij en roer goed door.
* Breng op smaak met een snufje peper en zout.
* Leg broodjes of toastjes op het serveerblad en doe de spread erop.
* **Was al je spullen af voor we gaan proeven.**

Selleriesalade

**Ingrediënten / wat heb je nodig:**

¼ (een kwart) knolselderij

50 gram walnoten

50 gram rozijntjes

1 appel

3 eetlepels halvanaise

1 theelepel citroensap

snufje peper en zout

**Benodigdheden**

Schaal voor de spread

2 raspen

Citroenpers

2 snijmesjes

Maat eetlepel

Maat theelepel

2 vorken

**Bereiding / wat ga je doen:**

* Rasp de knolselderij op de grove rasp en doe in de kom.
* Rasp de appel op de grove rasp en doe ook in de kom
* Pers de citroen uit en doe 1 theelepel bij de appel en knolselderij
* Snij de walnoten in kleine stukjes en doe in de kom

.

* Doe de halvanaise in de kom en roer goed door elkaar.
* Breng op smaak met een snufje peper en zout.
* Leg broodjes of toastjes op het serveerblad en doe de spread erop.
* **Was al je spullen af voor we gaan proeven**