



Weet wat je eet: Groente om te smeren

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

Benodigheden

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.**



Weet wat je eet: Groente om te smeren

Guacamole

Ingrediënten / wat heb je nodig:

1 avocado
1 tomaat
1 eetlepel limoensap
¼ (een kwart) rode ui
Snufje zout en peper

Benodigheden

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.**



Weet wat je eet: Groente om te smeren

Paprikaspread

Ingrediënten / wat heb je nodig:

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

Benodigheden

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.**



Weet wat je eet: Groente om te smeren

Wortelspread

Ingrediënten / wat heb je nodig:

100 gram hüttenkäse

100 gr winterwortel

1 theelepel mosterd

1 theelepel citroensap

Snufje zout en peper

Benodigheden

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.**



Weet wat je eet: Groente om te smeren

Pompoenspread

Ingrediënten / wat heb je nodig:

100 gram pompoenpuree

- 4 theelepel tahin (sesampasta)
- 1 theelepel paprikapoeder
- snufje zout en peper

Benodigheden

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.**



Weet wat je eet: Groente om te smeren

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

Benodigheden

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**