

sofie

DUMONT



BOTERHAM BELEG: AMANDELBOTER & KIDS PROOF HUMUS

INGREDIËNTEN BELEG

400 g geroosterde gepelde amandelen

1 blik kikkererwten

2 el amandelboter

6 el zachte olijfolie

sap van 2 citroenen

snuifje zout

1 kl lookpoeder



BEREIDINGSWIJZE

Zelfgemaakte amandelboter

1. Laat amandelen 15 min cutteren tot een gladde pasta, schraap af en toe bij.
2. Bewaar in een pot in de koelkast.

Kids proof kikkererwten humus

1. Mix alle ingrediënten gedurende 3 minuten in de blender, tot een gladde massa.
2. Bewaar in de koelkast in een gesloten pot.
3. Serveer met wortel, selder of appelstukjes...

Adult versie

Schep in een schaalje met extra olijfolie, verse kruiden, wat komijnzaad, dukah, sumak ... of wat je lust!



Vlaamse
overheid

VLAM.be

