

## Tip van Suzanne voor gezonde hapjes

---

1 cup = 240 ml.

### Feestelijke Bietenspread



#### Ingrediënten

- 1/2 cup geweekte cashews
- 3 eetlepel water
- 1 eetlepel coconut aminos of tamari
- 1 kleine biet geschild in blokjes gesneden
- 1/2 cup courgette geschild en in blokjes
- 1/4 theelepel venkelzaad
- 1 theelepel mierikswortel pasta



#### Werkwijze:

Week de cashews minimaal 3 uur van te voren. Spoel de cashews af en doe ze in de beker van je blender. Voeg het water en de coconut aminos of tamari toe. Blend tot je een mooie gladde massa krijgt. Je kan 1 eetlepel extra water toevoegen als het nodig is. Probeer te vermijden zodat de spread te waterachtig wordt.

Blend vervolgens met biet, courgette, venkel en mierikswortel pasta tot een glad mengsel. Proef en voeg naar smaak meer venkelzaad, mierikswortelpasta of andere smaakmakers toe.

Je kan de spread gebruiken als een smeersel. Deze leent zich echter goed voor gebruik in een garneerspuit voor een mooi effect op toastjes. Als garnering kan je iets toevoegen als een blaadje winterpostelein of enkele kiemen van bijv. alfalfa. Of je strooit er gekiemd en gedroogd boekweit op voor een krokantje. Wortel krullen als garnering geven een mooi kleurcontrast.

\* **Nootvrije variant:** Gebruik 1 cup koolrabi in blokjes, 1 eetlepel coconut aminos of tamari, 2 kleine bietjes, 1 eetlepel tahini, 1/4 theelepel venkelzaad en 1 theelepel mierikswortel. Blend het tot een gladde massa. Gebruik een noten melkzak om een stevige smeersel te maken en het overtollige sap uit de spread te persen.



**TIP:** De spread kan je opdienen op een zelfgemaakt lijnzaad toastje. Je kan je ook allerlei groenten gebruiken. Deze zijn snel te bereiden en minstens even lekker als een toastje. Zo lenen courgette en komkommer zich er ideaal om in plakjes gesneden te worden als toastje. Maar ook bleekselderij, kleine paprika's en witloof bladeren kunnen als "bootjes" dienen voor deze lekkere spread.

## Boerenkool chips (tussendoortje voor 1 of 2 personen)

1 kop = 240ml.

### Ingrediënten :

1/4 kop zonnebloempitten  
1/4 kop hennepzaad  
1/4 kop gistvlokken  
1/4 kop zongedroogde tomaten  
(geweekt)  
1/2 rode paprika  
2 eetlepels citroensap  
2 eetlepels zuiver water  
1/2 theelepel gedroogde oregano  
1/2 theelepel venkelzaad  
1 grote krop boerenkool

### Werkwijze :

Doe alle ingrediënten behalve de kool in de blender en mix tot een fijn sausje. Voeg indien nodig wat extra water toe.

Verwijder de harde stelen van de boerenkool en scheur in stukjes. Giet de saus erover en masseer de saus erin. Spreid de boerenkool goed uit op één of meerdere laden van de droogoven, voorzien van een telex vel. Droog in een droogoven op 40°C gedurende 6-8 uur of tot wanneer ze krokant zijn.



Boerenkool is de koning der groenen. Deze groente is ontstekingsremmend dankzij de overvloed aan mineralen, vitaminen en antioxidanten maar ook door de omega 3 vetzuren. Boerenkool helpt cholesterol verlagen, het is een goede bron van ijzer die beter opneembaar is dan niet plantaardige bronnen van ijzer, het bevat meer ijzer per calorie dan rundvlees. Ook is boerenkool rijk aan calcium, het bevat meer calcium per calorie dan melk. Veel vitamine C om je immuunsysteem sterk te houden, rijk aan vitamine A om goed te kunnen zien, vitamine K, de bottenbouwer en hartbeschermmer... Boerenkool verlaagt het risico op bepaalde vormen van kanker zoals blaas, borst-, darm-, baarmoeder en prostaat.

!! PS heb je geen droogoven zoals hierboven, je kan dit ook in een klassieke oven drogen op 150°C. Wel regelmatig de boerenkool door elkaar halen, totdat ze krokant worden. Wanneer je lang op 40°C droogt, dan blijven de vitaminen intact. Droog je ze hoger dan 40°C, dan verlies je heel veel vitaminen en mineralen.

Bewaren kan in een glazen bokaal, fris, zelfs tot 3 maand. Ze worden wel een beetje mals...