

Ingrediënten en Recept

**My healthy vegan way of life**

· 14 uur ·

Maak zoveel mogelijk zelf, dan bepaal je zelf precies wat er in zit. Zo ook met spreads. De kant en klare spreads, dips en sausjes in de winkel zit vaak suiker en een hoop toevoegingen. Je eigen spreads maken is veel gezonder, smaakvoller en ook nog eens heel makkelijk.

Linzen paté van walnoten en medjoul dadels

Benodigheden:

- 200 g linzen
- 125 g grof gehakte walnoten
- 2 sjalotje fijn gesnipperd
- 2 knoflookteentje fijn gesnipperd
- 3 el water
- 2 el sap van citroen
- Snufje zout en een flinke draai van de zwarte peper molen
- 2 medjoul dadels ontpit en in stukjes gesneden.

Alles in de blender doen en tot een glad mengsel blanderen.....zo vlug heb je een lekkere paté spread....🌱🌱🌱

**De Rop Yvonne** linzen niet koken ?

Leuk · Beantwoorden · 14u

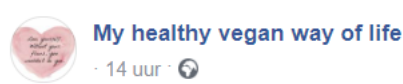
**My healthy vegan way of life** De Rop Yvonne jawel verse linzen koken ofwel neem je voorgekookte

Leuk · Beantwoorden · 14u



1

Bron



<https://www.facebook.com/ourhealthywayoflife/photos/a.285261975198552/1335348426856563>

Info Martine Lycke 23/08/2020

200 g rode linzen wassen
En koken met dubbel zoveel water

Ondertussen in Thermomix:

125 g walnoten

½ ui

Look (uit vriezer)

3 el water

2 el citroensap

4 ontpitte dadels (kleiner dan Medjouis)

Zout en peper

Goed mixen

En daarna de gekookte linzen toevoegen en samen mixen.

Fotos

