

## Ingrediënten

### Voor de boterham met rode bietenspread:

- 4 gekookte rode bieten
- 1 teentje look
- 125 gr schapenyoghurt
- 1 el olijfolie
- 1/2 el ahornsiroop
- 1/2 tl piment d'espelette
- 1 handje paranoten, fijngehakt
- 1 stuk zachte geitenkaas
- enkele sprietjes bieslook, fijngehakt
- enkele preischeutjes
- enkele luzernescheutjes



## Recept

### Voor de boterham met rode bietenspread:

Doe de rode bieten samen met het teentje look, de schapenyoghurt, olijfolie, ahornsiroop en piment d'espelette in de blender. Mix glad.

Besmeer de boterham met een laagje rode bietenspread. Werk af met de fijngehakte paranoten, zachte geitenkaas, bieslook en enkele scheutjes.

## Bron



ZOALS GEZIEN IN TV-PROGRAMMA

De Gezonde  
Goesting

EEN RECEPT VAN  
Steffi Vertriest



<http://www.njam.tv/recepten/speltbrood-met-rode-bietenspread-en-avocado-beleg>

Info Martine Lycke 29/11/2016

Gemaakt met agavesiroop

Fotos

