

Ingrediënten

- 100 gram zongedroogde tomaten (zonder olie!)
- 100 gram cashewnoten
- 20 cl water
- een handjevol basilicum
- twee lente-uitjes
- peper & zout
- Italiaanse kruiden
- een teentje look



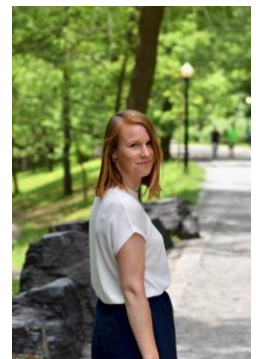
Recept

Voor dit recept is het heel belangrijk dat je zongedroogde tomaatjes zonder olie koopt. Die zijn stukken gezonder en hebben een iets andere smaak dan de tomaatjes in olie. Je vindt ze normaal gezien op dezelfde plek in de supermarkt. De tomaatjes en de cashewnoten laat je eerst een kwartiertje weken in warm water. Daarna doe je ze in de blender. Tussen het blenden door voeg je het water toe. Zorg ervoor dat er zo weinig mogelijk stukjes overblijven. Voeg nu de versnipperde lente-ui en basilicum toe. Kruid af met peper & zout, Italiaanse kruiden en verse look naar smaak.

Bron

DE *kleine* DINGEN

<http://www.dekleinedingen.com/recept-3-gezonde-spreads-op-boterham/>



Info Martine Lycke 05/01/2018

Gemaakt met
75 g cashewnoten en pindanoten gemengd (restje van noten)
100 g zongedroogde tomaten op olie
En 4 el olie van de zongedroogde tomaten

Fotos

