



HOMEMADE VEGA SPREAD PUUR - VERS - SMAAKVOL

Spreads voor op brood of bij de borrel zijn smaakvolle smeersels of dips op basis van groenten, zuivel, vis, noten of peulvruchten die je gebruikt als broodbeleg of snack. Spreads zijn lekker op je brood, cracker en rijstwafel of op een stukje stokbrood bij een borrel of om lekker wat snoepgroente in te dippen. Kortom: wat is een mens zonder spreads?

Wat is het?

Een spread is een dikke, smeerbare massa die je ergens op kunt smeren of in kunt dippen.

Basis: Ze worden vaak gemaakt van gepureerde kikkererwten (zoals hummus), geroosterde groenten (zoals rode biet of paprika), roomkaas of yoghurt, noten (zoals muhammara) of vis (zoals tonijn en zalm).

Structuur: Ze variëren van heel fijn en romig tot grof en stevig.

Wat kun je ermee?

Je kunt alle kanten op met spreads, zowel doordeweeks als in het weekend:

Op brood of toast: Vervang je standaard boter of kaas door een groentespread op een boterham, bolletje of cracker.

Op de borrelplank: Zet een schaalje neer met stokbrood, breekbrood, tortilla's of pita's die je kunt dippen.

Bij de rauwkost: Dip reepjes komkommer, wortel, paprika of bleekselderij in de spread voor een frisse snack.

Als smaakmaker: Gebruik het als sausje of laagje in een wrap, tosti of gevulde pita

Hieronder laten wij jullie allerlei lekkere **VEGETARISCHE RECEPTEN** zien, soms met een **VEGAN** alternatief dus in de aanslag met potten, pannen, messen, mixer of garde!

VEGA SPREAD PAGINA'S

ARTISJOKKEN SPREAD	2	HALVA SPREAD	43
AUBERGINE SPREAD	3	HUMMUS SPREAD	44
AVOCADO SPREAD	4	HUMMUS HARISSA SPREAD	45
AVOCADOCITROEN SPREAD	5	JONGE KAAS MOSTERD SPREAD	46
AVOCADOFETA SPREAD	6	KIDNEYBONEN SPREAD	47
AVOCADOHÜTTENKÄSE SPREAD	7	KNOFLOOK COURGETTE SPREAD	48
AVOCADOROOMKAAS SPREAD	8	KNOFLOOK KRUIDEN SPREAD	49
AVOCADOSRIRACHA SPREAD	9	KOKOS SPREAD	50
BANAAN PINDAKAAS CHOCOLADE SPREAD	10	KOMKOMMER SPREAD	51
BIESLOOK SPREAD	11	KOMKOMMER MUNT SPREAD	52
BLAUWE VRUCHTEN SPREAD	12	KRUIDENTUIN SPREAD	53
BLOEMKOOL PARMEZAANSE KAAS SPREAD	13	LINZEN CURRY SPREAD	54
BOERENKOOL SPREAD	14	LINZEN CURRY POMPOEN SPREAD	55
BOSUI SPREAD	15	MISO SESAM SPREAD	56
BROCCOLI FETA SPREAD	16	MUNGBONEN SPREAD	57
CHAMPIGNONS FETA OREGANO SPREAD	17	NOTEN HONING SPREAD	58
CITROEN SPREAD	18	OUDE KAAS PESTO SPREAD	59
COURGETTE FETA BOSUI SPREAD	19	POMPOEN GEMBER KERRIE SPREAD	60
COURGETTE WALNOTEN SPREAD	20	POMPOEN KORIANDER SPREAD	61
CRANBERRY APPEL SPREAD	21	PUMPKING BUTTER SPREAD	62
DADEL SPREAD	22	RATATOUILLE SPREAD	63
DOPERWTEN GEITENKAAS SPREAD	23	RED VELVET SWIRL SPREAD	64
DOPERWTEN MUNT SPREAD	24	RODE BIETEN SPREAD	65
EDAMAME SPREAD	25	ROMANESCO SPREAD	66
EDAMAMEAVOCADO SPREAD	26	SANDWICH FIJNE KRUIDEN SPREAD	67
ERWTENKOMKOMMER SPREAD	27	SELDERIE SPREAD	68
ESFENAJ SPREAD	28	SPINAZIE SPREAD	69
FETA BIETEN SPREAD	29	SURINAAMSE EI SPREAD	70
FETA KNOFLOOK KRUIDEN SPREAD	30	TOMATEN SPREAD	71
FETA OLIJVEN SPREAD	31	TOMAAAT LENTE UI SPREAD	72
FETA SPICY SPREAD	32	TUINBONEN SPREAD	73
FETA TIROKAFTERI SPREAD	33	UIEN SPREAD	74
FETA WHIPPED HOT HONEY SPREAD	34	VIJGEN SPREAD	75
FIJNE KRUIDEN SPREAD	35	VIJGENKANEEL SPREAD	76
GEITENKAAS CHILI SPREAD	36	WITTE BONEN CITROEN MAANZAAD SPREAD	77
GEITENKAAS HONING SPREAD	37	WITTE BONENGRANAATAPPEL SPREAD	78
GEITENKAAS PAPRIKA SPREAD	38	WORTEL SPREAD	79
SEMBER SPREAD	39	WORTELKARWIJ SPREAD	80
GOULASH SPREAD	40	ZWARTE BONEN SPREAD	81
GREEN GODDESS SPREAD	41	ZWARTE BONEN RODE BIET SPREAD	82
GROENTE SPREAD	42		

ARTISJOKKEN MET CITROEN EN PARMEZAAN SPREAD

Een heerlijke en frisse artisjokken spread staat binnen 10 minuten op tafel. Door gebruik te maken van artisjokharten uit blik of pot hoef je niets te koken en maak je in een handomdraai een romige, smaakvolle dip. Hieronder vind je een populair recept voor een Italiaanse artisjokken spread met citroen en Parmezaanse kaas, inclusief variatietips en serveersuggesties.

Bereidingstijd: 10 minuten

DIT HEB JE NODIG:

-  1 blik of pot artisjokharten (ca. 400 gram), goed uitgelekt
-  2 eetlepels ricotta (of mayonaise/halvaneise voor een lossere structuur)
-  30 gram Parmezaanse kaas, geraspt
-  1 klein teentje knof ook, geperst
-  ½ bio citroen, rasp en sap
-  handje verse peterselie of basilicum
-  1 à 2 el extra vierge olijfolie
-  versgemalen zwarte peper
-  snufje zout

MATERIAAL: keukenmachine of hakmolentje, schaaltje of potje

ZO MAAK JE HET:

1. Doe de uitgelekte artisjokharten, ricotta, geraspte Parmezaanse kaas en de knoflook in een keukenmachine of hakmolentje.
2. Mix het geheel tot een gladde, romige massa.
3. Voeg tijdens het mixen een scheutje olijfolie toe voor extra smeuïgheid.
4. Voeg de verse kruiden (peterselie of basilicum) en de citroenrasp toe.
5. Pulseer nog een paar keer kort mee (als je te lang mixt, wordt de spread helemaal groen).
6. Roer het citroensap erdoor en breng de spread op smaak met flink wat zwarte peper en een beetje zout.

Vegan variant: Vervang de ricotta en kaas door een handje gemalen cashewnoten of macadamianoten, 1 el edelgistvlokken en een goede scheut olijfolie.

LEKKER BIJ:

- 🟢 **Op een toastje:** Smeer het op een knapperig stukje bruschetta, een snee geroosterd zuurdesembrood of een luchtige cracker (eventueel met een plakje runder rookvlees).
- 🟢 **Als groentedip:** Serveer de spread in een schaaltje met rauwe groenten zoals reepjes komkommer, wortel, bleekselderij of paprikaringen.
- 🟢 **Bij de borrel:** Ideaal op een borrelplank naast olijven, zongedroogde tomaten en grissini (soepstengels).
- 🟢 **Als sandwichspread:** Gebruik het als gezonde basis op een broodje met gegrilde kip, rucola en tomaat.
- 🟢 **Door de pasta:** Roer een paar flinke scheppen van de spread door warme pasta met wat extra kookvocht voor een snelle, romige pastasaus.



AUBERGINE SPREAD

Een klassieke, f uweelzachte aubergine spread (baba ganoush) staat binnen 50 minuten op tafel, waarvan de oven nagenoeg al het werk doet. Door de aubergines in hun geheel te roosteren krijgt de spread een heerlijk diepe, rokerige en romige smaak. Hieronder vind je het authentieke recept uit het Midden-Oosten, inclusief de bereidingstijd en de lekkerste serveersuggesties.

Bereidingstijd: 10 minuten

Oventijd: 35 à 40 minuten

DIT HEB JE NODIG:

-  2 grote aubergines
-  2 f inke eetlepels tahini (sesampasta)
-  2 teentjes knof ook, geperst
-  ½ tot 1 bio citroen, sap (naar smaak)
-  2 el extra vierge olijfolie (plus extra voor de garnering)
-  ½ tl gemalen komijnzaad
-  Versgemalen zwarte peper
-  snufje zout

optioneel voor garnering:

-  granaatappelpitjes
-  verse peterselie
-  of een snufje (gerookt) paprikapoeder

MATERIAAL: keukenmachine of hakmolentje, schaaltje of potje

ZO MAAK JE HET:

1. Verwarm de oven voor op 220 °C.
2. Prik met een vork rondom gaatjes in de aubergines zodat ze in de oven niet openspringen.
3. Leg ze op een met bakpapier beklede bakplaat en rooster ze 35 tot 40 minuten in de oven.
4. Draai ze halverwege een keer om.
5. Ze zijn klaar als ze volledig zacht, rimpelig en ingezakt zijn.
6. Haal de aubergines uit de oven en laat ze een paar minuten afkoelen.
7. Snijd ze in de lengte open en schraap het zachte vruchtvlees er met een lepel uit.
8. Gooi de schillen weg.
9. **TIP:** leg het vruchtvlees even 5 minuten in een zeef zodat overtollig, bitter vocht kan weglopen.
10. Doe het auberginevlees in een kom.
11. Voor een authentieke structuur prak je het vlees met een vork helemaal fijn.
12. Houd je van een zijdezachte spread?
13. Gebruik dan kort een keukenmachine of staafmixer.
14. Roer de tahini, geperste knoflook, citroensap, olijfolie en komijn erdoor.
15. Meng alles goed en breng royaal op smaak met peper en zout.
16. Schep de spread in een mooie schaal, maak met een lepel een kuiltje in het midden en giet hier nog wat olijfolie in.
17. Strooi er naar wens peterselie, paprikapoeder of granaatappelpitjes overheen.

LEKKER BIJ:

- 🟢 **Met platbrood of pita:** Dit is de ultieme match. Serveer de spread warm of koud met warm, versgebakken pitabrood, Libanees platbrood of knapperige naan.
- 🟢 **Op een borrelplank (Mezze):** Combineer het op een grote schaal met falafel, hummus, zongedroogde tomaten, olijven en feta.
- 🟢 **Als dipsaus voor crudités:** Heel lekker én gezond in combinatie met reepjes komkommer, wortel, bleekselderij of radijsjes.
- 🟢 **Bij gegrild vlees of vis:** De rokerige smaak is een fantastische sausvervanger bij gegrilde kipspiesjes (shaslick), lamsvlees of gegrilde witvis.
- 🟢 **Op een stevige boterham:** Smeer een dikke laag op een dikke plak geroosterd zuurdesembrood en top af met wat rucola en geroosterde kikkererwten.



AVOCADO SPREAD

Een frisse en romige avocado spread staat binnen 5 minuten op tafel. Omdat je de ingrediënten koud verwerkt, hoef je niets te koken of te bakken. Het resultaat is een gezonde, f uweelzachte spread die net iets lichter en frisser is dan een traditionele guacamole.

Bereidingstijd: 5 minuten

DIT HEB JE NODIG:

-  2 rijpe avocado's
-  1 el kwark, Griekse yoghurt of zuivelspread (voor extra romigheid)
-  ½ bio citroen, sap (dit voorkomt ook dat de avocado bruin kleurt)
-  ½ teentje knof ook, geperst
-  handje verse bieslook of peterselie, f jngehakt
-  Versgemalen zwarte peper
-  snufje zeezout

optioneel voor wat pit:

-  snufje chilivlokken of een drupje tabasco

MATERIAAL: keukenmachine of hakmolentje, schaalpje of potje

ZO MAAK JE HET:

1. Snijd de avocado's rondom de pit door.
2. Draai de helften van elkaar, verwijder de pit en lepel het vruchtvlees eruit.
3. Doe het vruchtvlees in een diep bord of een kom.
4. Prak het met een vork helemaal fijn voor een spread met nog een beetje structuur.
5. Wil je een vloeibaar gladde spread?
6. Blend het dan kort met een staafmixer of in een kleine keukenmachine.
7. Roer de kwark (of yoghurt/zuivelspread), het citroensap en de geperste knoflook door de avocado.
8. Meng de verse kruiden erdoor en breng de spread royaal op smaak met versgemalen zwarte peper en zout.
9. Voeg naar wens de chilivlokken toe voor een subtiele kick.

LEKKER BIJ:

-  **Op toast met een eitje:** Smeer een dikke laag op een geroosterde boterham of cracker en top af met een gepocheerd ei, een zachtgekookt eitje of roerei.
-  **Als basis op een sandwich:** Vervang mayonaise of boter door deze spread op een broodje met gerookte zalm, carpaccio of gegrilde kip en rucola.
-  **Bij Mexicaanse gerechten:** Perfect als frisse tegenhanger op taco's, nacho's, quesadilla's of in een burrito.
-  **Als gezonde dip:** Serveer het in een schaalpje tijdens de borrel met tortillachips of met gezonde snackgroenten zoals snacktomaatjes, komkommer en reepjes paprika.
-  **Bij de barbecue:** Smaakt heerlijk als frisse saus bij gegrilde hamburgers, kipsaté of gegrilde maïskolven.



AVOCADO MET CITROEN SPREAD

Een frisse en zijdezachte avocado-citroen spread staat binnen 5 minuten op tafel. Waar een klassieke guacamole vaak met limoen en koriander wordt gemaakt, zorgt de combinatie van avocado met lekker veel citroenrasp en -sap voor een unieke, Europees-mediterrane frisheid die perfect is voor de lente en zomer.

Bereidingstijd: 5 minuten

DIT HEB JE NODIG:

-  2 rijpe avocado's
-  1 bio citroen, rasp en sap (gebruik rasp naar smaak)
-  1 el extra vierge olijfolie (van goede kwaliteit)
-  ½ teentje knof ook, heel f ingeperst
-  handje verse bladpeterselie of dille, f ingehakt
-  snuf versgemalen zwarte peper en grof zeezout

optioneel:

-  snufje chilivlokken (pul biber) voor kleur en een subtiele pittigheid

MATERIAAL: keukenmachine of hakmolentje, schaalte of potje

ZO MAAK JE HET:

1. Halveer de avocado's, verwijder de pit en lepel het romige vruchtvlees eruit in een kom.
2. Voeg direct het citroensap toe (dit voorkomt dat de avocado bruin verkleurt).
3. Prak het geheel met een vork tot een smeulige spread.
4. Houd je van een ultra-gladde structuur? Gebruik dan een staafmixer.
5. Roer de olijfolie, de geperste knoflook en de fijne citroenrasp door de spread.
6. De rasp geeft een heerlijk intens, zomers aroma.
7. Meng de fijngehakte peterselie of dille erdoor.
8. Breng royaal op smaak met zeezout en versgemalen zwarte peper.
9. Garneer eventueel met een paar chilivlokken.

LEKKER BIJ:

-  **De ultieme vis-combinatie:** Smeer een dikke laag op een bagel of toast en beleg met gerookte zalm, forel of Hollandse garnalen. Citroen en vis zijn immers een match made in heaven.
-  **Met gepocheerd of gekookt ei:** Heerlijk op een geroosterd zuurdesembroodje met een zachtgekookt eitje en wat rucola.
-  **Als frisse dip voor groenten:** Perfect bij knapperige, frisse groenten zoals radijsjes, komkommer, bleekselderij en witlofblaadjes.
-  **Bij gegrilde kip:** Gebruik het als spread op een wrap of sandwich met lauwwarme gegrilde kipfilet en tomaat.
-  **Als topping op een saladebowl:** Schep een flinke lepel van de spread op een salade met quinoa, kikkererwten, feta en komkommer als frisse 'dressing'.



AVOCADO FETA SPREAD

Een heerlijk romige en ziltige avocado-feta spread staat binnen 5 minuten op tafel. De romigheid van de avocado vormt een perfecte tegenhanger voor de zoute, kruimelige feta. Dankzij de intense smaak van de feta heb je voor deze spread nauwelijks extra zout nodig.

Bereidingstijd: 5 minuten

DIT HEB JE NODIG:

-  2 rijpe avocado's
-  100 g feta (bij voorkeur echte Griekse feta van schapen-/geitenmelk)
-  ½ limoen of citroen, sap
-  1 el extra vierge olijfolie
-  ½ teentje knof ook, f ingeperst
-  ½ paprika uit pot, uitgelekt en f ingesneden
-  handje verse munt of dille, f ingehakt
-  versgemalen zwarte peper
-  snufje chilivlokken



MATERIAAL: keukenmachine of hakmolentje, schaalpje of potje

ZO MAAK JE HET:

1. Halveer de avocado's, verwijder de pit en lepel het vruchtvlees eruit.
2. Verkruimel de feta alvast grof met je handen.

Voor een grove, ambachtelijke structuur:

3. Doe de avocado en feta in een kom en prak ze met een vork krachtig door elkaar.

Voor een zijdezachte, luchtige spread:

4. Doe de avocado, feta, knoflook, olijfolie en het limoensap in een keukenmachine of blender en mix tot een gladde mousse.
5. Roer de fijngehakte munt of dille en paprika erdoor.
6. Voeg naar smaak versgemalen zwarte peper en chilivlokken toe voor een subtiele kick.
7. **Let op:** proef eerst voor je zout toevoegt, de feta is van zichzelf al erg zout

LEKKER BIJ:

- **Op knapperig brood of toast:** Smeer een dikke laag op een dikke plak geroosterd zuurdesembrood of een knapperige cracker. Top eventueel af met gehalveerde snoeptomaatjes en een drupje balsamico-stroop.
- **Bij Griekse gerechten:** Een fantastische match bij gegrilde kipspiesjes (souvlaki), lamsvlees, of als vulling in een pita of wrap met gyros.
- **Als borrelbip:** Serveer in een schaalpje op een borrelplank met warm pitabrood, nacho's, grote olijven en komkommersticks.
- **Met een eitje:** Geweldig als ontbijt of lunch op een toastje met een zachtgekookt of gepocheerd ei.
- **Als basis voor een salade:** Gebruik een f inke schep van de spread als romig element in een salade met quinoa, kikkererwten, tomaat en komkommer.

AVOCADO HÜTTENKÄSE SPREAD

Een eiwitrijke en superfrisse avocado-Hüttenkäse spread staat binnen 5 minuten op tafel. Hüttenkäse (cottage cheese) is van zichzelf heel laag in vet en hoog in eiwitten. De korrelige structuur mengt perfect met de romige avocado, waardoor je een lichte, gezonde spread krijgt die ideaal is voor een energiek ontbijt of een slanke lunch.

Bereidingstijd: 5 minuten

DIT HEB JE NODIG:

-  1 rijpe avocado
-  150 g Hüttenkäse (cottage cheese)
-  ½ limoen of citroen, sap (tegen het verkleuren en voor de frisheid)
-  handje verse bieslook of bosui, fijngesneden
-  versgemalen zwarte peper en grof zeezout

optioneel voor extra smaak:

-  ½ tl paprikapoeder of een snufje chilivlokken

MATERIAAL: keukenmachine of hakmolentje, schaaltje of potje

ZO MAAK JE HET:

1. Halveer de avocado, verwijder de pit en lepel het vruchtvlees in een kom.
2. Prak het vruchtvlees met een vork helemaal fijn samen met het limoen- of citroensap.
3. Roer de Hüttenkäse door de geprakte avocado.

TIP: Meng dit bewust met een vork of lepel en niet met een blender, zodat je de gezellige, kenmerkende structuur van de Hüttenkäse behoudt.

4. Meng de fijngesneden bieslook of bosui erdoor.
5. Breng de spread royaal op smaak met versgemalen zwarte peper, zeezout en eventueel het paprikapoeder of de chilivlokken.

LEKKER BIJ:

-  Op een rijstwafel of cracker: Dit is een absolute favoriet voor een lichte snack. Smeer een dikke laag op een (maïs-)rijstwafel of volkoren cracker.
-  **Met een eitje of bacon:** Heerlijk op een geroosterde boterham met een gepocheerd eitje, roerei of een paar krokante reepjes uitgebakken bacon.
-  **Als proteïnerijke sandwichspread:** Gebruik het op een volkorenboterham in combinatie met gerookte kipfilet, plakjes tomaat en een pluk rucola.
-  **Met gerookte zalm:** De zachte Hüttenkäse en avocado contrasteren prachtig met de ziltige, vette smaak van gerookte zalm op een bagel of toast.
-  **Als gezonde dip:** Serveer het met snackgroenten zoals worteltjes, komkommer en paprikareepjes voor een vullend en slank tussendoortje.



AVOCADO ROOMKAAS SPREAD

Een zijdezachte en superromige avocado-roomkaas spread staat binnen 5 minuten op tafel. Roomkaas (zuivelspread) geeft de spread een heerlijk volle structuur en een milde smaak die perfect samengaat met de nootachtige avocado.

Bereidingstijd: 5 minuten

DIT HEB JE NODIG:

-  1 grote, rijpe avocado
-  100 g roomkaas (bijv. MonChou, Philadelphia of een huismerk)
-  ½ limoen of citroen, sap
-  ½ teentje knof ook, f jngeperst
-  handje verse bieslook of peterselie, f jngehakt
-  versgemalen zwarte peper en zeezout

variatietip:

-  Gebruik eens roomkaas met kruiden (zoals Paturain of Boursin) voor extra diepe smaak.

MATERIAAL: keukenmachine of hakmolentje, schaalte of potje

ZO MAAK JE HET:

1. Snijd de avocado doormidden, verwijder de pit en schep het vruchtvlees in een kom.
2. Prak de avocado fijn met een vork, of gebruik een staafmixer of keukenmachine als je een volledig gladde structuur wilt.
3. Roer de roomkaas en het citroen- of limoensap goed door de geprakte avocado.
4. Het zuur zorgt ervoor dat de spread zijn mooie groene kleur behoudt.
5. Pers het halve knoflookteentje boven het mengsel uit en breng op smaak met zout, peper en eventueel wat paprikapoeder of verse kruiden.
6. Roer nog een laatste keer goed door.

LEKKER BIJ:

-  **Op brood:** Heerlijk op een sneetje geroosterd zuurdesembrood, een cracker, bagel of een warm flatbread.
-  **Als dip:** Lekker bij tortillachips, gegrilde groentesticks (zoals komkommer, bleekselderij of wortel).
-  **Bij de borrel:** Perfect op een crostini, gecombineerd met wat zalmstreepjes, rivierkreeftjes of een plakje krokante bacon.



AVOCADO SRIRACHA SPREAD

Een pittige en romige avocado sriracha spread is het perfecte hartige beleg. De romigheid van de avocado balanceert de scherpe kick van de sriracha uitstekend.

Bereidingstijd: 5 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 🥑 2 rijpe avocado's
- 🥑 1 tot 2 tl sriracha (naar smaak)
- 🥑 1 el limoensap (voor de frisheid en om verkleuring tegen te gaan)
- 🥑 ½ teentje knof ook (geperst)
- 🥑 snufje zout en zwarte peper

optioneel:

- 🥑 plukje verse koriander
- 🥑 of een paar druppels sesamolie voor extra diepte.

MATERIAAL: keukenmachine of hakmolentje, schaaltje of potje

ZO MAAK JE HET:

1. Snijd de avocado's doormidden, verwijder de pit en schep het vruchtvlees met een lepel in een kom.
2. Prak de avocado met een vork tot de gewenste structuur (grof voor een bite, of helemaal glad).
3. Voeg de sriracha, het limoensap en de geperste knoflook toe. Meng alles goed door elkaar.
4. Breng de spread op smaak met zout en versgemalen zwarte peper.
5. Voeg eventueel extra sriracha toe als je van pittig houdt.
6. Deze spread is vers het lekkerst.
7. Wil je hem bewaren?
8. Dek het dan luchtdicht af met plastic folie dat je direct op de spread drukt, zodat er geen lucht bij komt.
9. Bewaar maximaal 1 dag in de koelkast.

LEKKER BIJ:

- 🟢 **Toast & sandwiches:** De ultieme upgrade voor je avocado toast of als spread op een sandwich met kipf let, bacon en sla.
- 🟢 **Eiergerechten:** Smaakt geweldig in combinatie met een gepocheerd ei, een gebakken eitje of door een roerei.
- 🟢 **Mexicaanse gerechten:** Te gebruiken als pittige variant van guacamole bij taco's, burrito's of quesadilla's.
- 🟢 **Snacks & crackers:** Een heerlijke, gezonde dip voor tortillachips, rijstwafels of rauwe groenten zoals komkommer en paprika.



BANAAN PINDAKAAS CHOCOLADE SPREAD

Dit is een heerlijke, f uweelzachte Banaan-Pindakaas Chocolate Spread, een gezonde variant op chocoladepasta, die ook super snel klaar is!

Bereidingstijd: 5 minuten

DIT HEB JE NODIG:

-  - 2 grote, zeer rijpe bananen (met spikkels op de schil)
-  2 f inke el 100% pindakaas (of amandelpasta)
-  1½ el ongezoet cacaopoeder
-  1 tl citroensap (tegen het verkleuren)

optioneel:

-  snufje zeezout (dit versterkt de chocoladesmaak)

MATERIAAL: keukenmachine of hakmolentje, schaalkje of potje

ZO MAAK JE HET:

1. Doe de gepelde bananen, pindakaas, het cacaopoeder en het citroensap samen in een blender of keukenmachine.
2. Een staafmixer in een hoge maatbeker werkt ook perfect.
3. Blend het geheel op hoge snelheid tot er een volledig gladde, romige en glanzende spread ontstaat.
4. Voeg naar smaak eventueel nog een extra snufje cacaopoeder toe voor een diepere chocoladesmaak, of een klein snufje zeezout.
5. Schep de spread in een schoon glazen potje.
6. Omdat er verse banaan in zit, blijft deze spread in een afgesloten potje in de koelkast zo'n 2 dagen goed.

LEKKER BIJ:

- 🟢 **Ontbijt:** Een absolute winnaar als topping op warme baked oats of door een kom havermout.
- 🟢 **Brood & toasts:** Smeer een dikke laag op een geroosterde volkoren boterham of op knapperige rijstwafels.
- 🟢 **Pannenkoeken & fruit:** Fantastisch op Franse crêpes of pannenkoeken, of simpelweg als gezonde dipsaus voor partjes appel en aardbeien.



BIESLOOK SPREAD

Een frisse en romige bieslook spread is een echte klassieker voor op de borrelplank of bij het ontbijt. De milde, ui-achtige smaak van verse bieslook combineert perfect met een romige basis.

Bereidingstijd: 5 minuten

DIT HEB JE NODIG:

-  150 g roomkaas (naturel)
-  50 g stevige kwark of Griekse yoghurt (voor een frisse, lichtere structuur)
-  1 f inke bos verse bieslook (f jngesneden)
-  1 tl citroensap
-  snufje knoflookpoeder
-  zout en versgemalen zwarte peper naar smaak

MATERIAAL: keukenmachine of hakmolentje, schaalte of potje

ZO MAAK JE HET:

1. Doe de roomkaas en de kwark (of Griekse yoghurt) in een kom.
2. Roer dit met een vork of kleine garde los tot een glad en romig mengsel.
3. Roer de fijngesneden verse bieslook, het citroensap en het knoflookpoeder door het mengsel.
4. Breng de spread royaal op smaak met zout en versgemalen zwarte peper.
5. Schep de spread in een schaalte of glazen pot.
6. Je kunt de bieslook spread afgedekt zo'n 3 tot 4 dagen bewaren in de koelkast.

TIP: Als de spread een uurtje in de koelkast staat, trekken de smaken nog lekkerder in.

LEKKER BIJ:

-  **Bagels & brood:** De ultieme klassieker op een geroosterde bagel met gerookte zalm of gewoon op een stevige plak volkorenbrood.
-  **Borrelplank:** Heerlijk als dip voor soepstengels, toastjes of zoute ritz-crackers.
-  **Gezonde snack:** Gebruik het als een frisse dipsaus voor rauwe groenten, zoals reepjes komkommer, wortel, paprika en bleekselderij.
-  **Aardappels:** Een fantastische topping voor een gepofte aardappel uit de oven of bij gegrilde varkenshaas.



BLAUWE VRUCHTEN SPREAD

Hier is een heerlijk en gezond recept voor een blauwe vruchten spread op basis van blauwe bessen en bramen. Deze spread bevat geen toegevoegde suikers, waardoor hij puur en lekker fris van smaak is

Bereidingstijd: 60 minuten

DIT HEB JE NODIG:

-  250 g blauwe bessen (vers of diepvries)
-  250 g bramen (vers of diepvries)
-  100 ml vers sinaasappelsap (voor een natuurlijke zoetheid)

MATERIAAL: keukenmachine of hakmolentje, schaalte of potje

ZO MAAK JE HET:

1. Doe de blauwe bessen, bramen en het sinaasappelsap samen in een steelpan.
2. Breng het geheel aan de kook.
3. Zet het vuur daarna laag en laat het fruit met een deksel op de pan zo'n 10 minuten zachtjes koken.
4. Het fruit wordt nu lekker zacht.
5. Haal de deksel van de pan en prak het fruit met een pureestamper of vork grotendeels fijn.
6. Houd je van een super gladde spread? Gebruik dan kort een staafmixer.
7. Laat de fruitspread nu zonder deksel nog zo'n 45 minuten zachtjes inkoken op laag vuur.
8. Roer regelmatig door om aanbranden te voorkomen.
9. De spread is klaar als het meeste vocht verdwenen is en het de dikte van een jam heeft.
10. Giet de spread in een schone (weck)pot en laat volledig afkoelen.
11. Tijdens het afkoelen dikt de spread nog wat verder in.

LEKKER BIJ:

-  **Ontbijt:** Roer een flinke lepel door je yoghurt, kwark of warme havermout (baked oats).
-  **Brood & crackers:** Heerlijk op een volkoren boterham, knäckebröd of een rijstwafel. Combineer het op je brood eens met een laagje zuivelspread light of ricotta voor een romig effect.
-  **Bagels en lekkernijen:** Als frisse topping op pancakes, (kaneel)wafels of Kaiserschmarrn.
-  **Hartige twist:** Blauwe vruchten passen verrassend goed bij kaas. Smeer de spread eens op een toastje met geitenkaas of brie.



BLOEMKOOL PARMEZAANSE KAAS SPREAD

Hier is een verrassend romig recept voor een hartige bloemkool spread met geroosterde knof ook en Parmezaanse kaas. Dit is een heerlijk, koolhydraatarm en gezond alternatief voor de traditionele spreads.

Bereidingstijd: 30 minuten

DIT HEB JE NODIG:

-  400 g bloemkoolroosjes (vers of diepvries)
-  2 teentjes knof ook (geperst of fijngehakt)
-  2 el roomkaas (of zuivelspread light / Griekse yoghurt)
-  2 el olijfolie
-  30 g geraspte Parmezaanse kaas (of edelgistingvlokken voor een vegan optie)
-  1 tl citroensap (voor een frisse touch)
-  snuf peper, zout en eventueel een snufje nootmuskaat

MATERIAAL: keukenmachine of hakmolentje, schaal of potje

ZO MAAK JE HET:

1. Kook of stoom de bloemkoolroosjes in zo'n 12 tot 15 minuten door en door gaar.
2. Ze moeten heel zacht zijn, zodat je ze straks glad kunt mixen.
3. Giet daarna goed af en laat het even uitstomen in een zeef, hoe minder vocht, hoe steviger de spread.
4. Verhit de olijfolie in een klein pannetje op laag vuur en fruit de knoflook hierin zo'n 2 minuten zachtjes aan tot het heerlijk ruikt (laat het niet bruin worden, dan wordt het bitter).
5. Doe de warme bloemkool, de knoflookolie, de roomkaas, de Parmezaanse kaas en het citroensap in een keukenmachine of een hoge maatbeker (bij gebruik van een staafmixer).
6. Pureer het geheel tot een volledig gladde, romige spread.
7. Proef de spread en breng royaal op smaak met zout, versgemalen zwarte peper en een klein snufje nootmuskaat.
8. Je kunt de spread lauwwarm serveren, maar koud uit de koelkast is hij het lekkerst en stevigst.

LEKKER BIJ:

-  **Brood & toasts:** Heerlijk op een geroosterd sneetje zuurdesembrood, een cracker of een rijstwafel. Top eventueel af met wat kiemgroenten of extra zwarte peper.
-  **Borrelplank:** Gebruik het als dip voor rauwkost (zoals worteltjes, komkommer en bleekselderij) of dip er knapperige grissini (soepstengels) en tortillachips in.
-  **Bij de maaltijd:** Smeer een dikke laag op een wrap of flatbread voordat je er gegrilde kip of groenten op legt.
-  **Als gezonde basis:** Gebruik het in plaats van mayonaise of boter op een sandwich met gegrilde groenten (zoals courgette en paprika).



BOERENKOOL SPREAD

Hier is een verrassend lekker recept voor een winterse boerenkool spread. Door de boerenkool te combineren met cashewnoten en knof ook, krijgt het de structuur en smaak van een stevige, romige pesto.

Bereidingstijd: 10 minuten

DIT HEB JE NODIG:

-  100 g f ingesneden boerenkool (rauw)
-  50 g ongezouten cashewnoten (of walnoten / zonnebloempitten)
-  1 teentje knof ook
-  4 el extra vierge olijfolie
-  2 el geraspte Parmezaanse kaas (of edelgistsvlokken voor een vegan optie)
-  1 el citroensap (om het bittere van de boerenkool te balanceren)
-  snuf peper en zout

MATERIAAL: keukenmachine of hakmolentje, schaaltje of potje

ZO MAAK JE HET:

Houd je van een milde smaak?

1. Kook de boerenkool dan 2 minuten in kokend water, spoel koud af en knijp het vocht er héél goed uit.

Houd je van een stevige, nootachtige spreadsmaak?

2. Dan kun je de boerenkool gewoon rauw gebruiken.
3. Doe de cashewnoten en het teentje knoflook in de keukenmachine of de hakmolen van de staafmixer.
4. Maal ze in een paar pulsen fijn.
5. Voeg de boerenkool, de olijfolie, de Parmezaanse kaas en het citroensap toe.
6. Mix het geheel tot een grove, maar smeerbare spread.
7. Als de spread nog iets te droog is, voeg dan een extra scheutje olijfolie of een klein lepeltje water toe.
8. Proef de spread en breng op smaak met een royale snuf zout en versgemalen zwarte peper.

LEKKER BIJ:

-  **Stevig brood:** Geweldig op een geroosterd sneetje roggebrood, zuurdesembrood of een stevige volkorenboterham.
-  **Soep-topping:** Schep een flinke lepel van deze spread als 'pesto' in een kom warme pompoensoep of tomatensoep.
-  **Borrelplank:** Smeer de spread op crostini's en top ze af met een half zongedroogd tomaatje of wat geitenkaas.
-  **Pasta:** Je kunt deze spread ook perfect gebruiken als snelle pastasaus. Meng het door warme pasta met wat extra kookvocht.



BOSUI SPREAD

Hier is een heerlijk recept voor een frisse en romige bosui spread. Dit is een ontzettend snelle spread om te maken, met een lekkere bite en een milde uiensmaak.

Bereidingstijd: 5 minuten

DIT HEB JE NODIG:

-  3 of 4 stengels bosui (in f interdunne ringetjes)
-  150 g roomkaas (of zuivelspread light / dikke Griekse yoghurt)
-  1 el mayonaise (voor extra romigheid)
-  1 tl citroensap (voor een frisse touch)
-  ½ tl knoflookpoeder
-  snuf peper en zout

optioneel:

-  klein handje f jngesneden verse bieslook of peterselie.

MATERIAAL: keukenmachine of hakmolentje, schaaltje of potje

ZO MAAK JE HET:

1. Snijd de bosuien in heel dunne ringetjes.
2. Gebruik zowel het witte als het groene deel van de stengel voor de beste smaak en kleur.
3. Doe de roomkaas, mayonaise en het citroensap in een kom.
4. Roer dit met een lepel of vork goed los tot een glad mengsel.
5. Roer het knoflookpoeder en de flinterdunne bosuiringetjes (en eventueel de bieslook of peterselie) door het roomkaasmengsel. (Houd eventueel een paar groene ringetjes achter voor de garnering).
6. Proef de spread en breng op smaak met een goede snuf zout en versgemalen zwarte peper.
7. Je kunt de spread direct serveren, maar als je hem een half uurtje afgedekt in de koelkast zet, trekken de smaken van de bosui nog lekkerder in de roomkaas.

LEKKER BIJ:

-  **Bagels & brood:** De ultieme klassieker is deze spread op een geroosterde bagel (eventueel met gerookte zalm). Ook heerlijk op boerenbrood of een pistoletje.
-  **Crackers & rijstwafels:** Ideaal als snelle, hartige lunch of tussendoortje op een knapperige cracker of rijstwafel.
-  **Borrelhapje:** Smeer een laagje op wraps, rol ze strak op en snijd ze in plakjes voor een simpel maar superlekker borrelhapje.
-  **Dip:** Gebruik het als dipsaus voor chips, zoute stengels of rauwkost (zoals komkommer en snoeptomaatjes).



BROCCOLI FETA SPREAD

Hier is een recept voor een romige broccoli-feta spread met een frisse touch van munt en citroen. Deze spread is een heerlijke manier om extra groenten te eten en heeft een prachtige, heldergroene kleur.

Bereidingstijd: 15 minuten

DIT HEB JE NODIG:

-  300 g broccoliroosjes (en de geschilde steel, in stukjes)
-  100 g feta (of witte kaas)
-  2 el Griekse yoghurt (of zure room voor extra romigheid)
-  1 el extra vierge olijfolie
-  1 teentje knof ook (f ingehakt)
-  1 el citroensap
-  4-5 verse muntblaadjes (of bieslook voor een kruidige variant)
-  snuf peper en zout

MATERIAAL: keukenmachine of hakmolentje, schaalte of potje

ZO MAAK JE HET:

1. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook.
2. Kook de broccoliroosjes en stukjes steel in 4 tot 5 minuten beetgaar.
3. Kook ze niet te lang, zodat ze hun mooie groene kleur behouden.
4. Giet de broccoli af en spoel direct na met ijskoud water (dit stopt het kookproces en fixeert de groene kleur).
5. Laat de broccoli heel goed uitlekken in een zeef.
6. Doe de broccoli, feta, Griekse yoghurt, olijfolie, knoflook, het citroensap en de muntblaadjes in een keukenmachine of de hoge maatbeker van de staafmixer.
7. Pureer het geheel tot een mooie, smeerbare spread.
8. Je kunt hem helemaal glad draaien of juist een kleine bite erin laten.
9. Proef de spread goed.
10. Omdat feta al vrij zout is, heb je waarschijnlijk alleen nog een goede snuf versgemalen zwarte peper nodig, en eventueel een heel klein snufje zout.

LEKKER BIJ:

-  **Sandwiches & toast:** Smeer een dikke laag op een geroosterd sneetje brood of een knapperige cracker. Erg lekker in combinatie met een gepocheerd of gekookt eitje.
-  **Dip voor rauwkost en chips:** Een gezonde en verrassende dip op de borrelplank voor worteltjes, komkommer, bleekselderij of tortillachips.
-  **Als saus bij de maaltijd:** Gebruik het als een gezonde spread op een wrap met gegrilde kip, falafel of extra groenten.
-  **Gepofte aardappel:** Schep een royale lepel van deze spread in een warme gepofte (zoete) aardappel uit de oven.



CHAMPIGNON FETA OREGANO SPREAD

Hier is een heerlijk recept voor een Griekse champignonspread. Deze spread combineert de aardse smaak van champignons met klassieke Griekse smaakmakers zoals feta, oregano en citroen tot een heerlijk romig en hartig geheel.

Bereidingstijd: 20 minuten

DIT HEB JE NODIG:

-  250 g champignons (witte of kastanje), schoongemaakt en in kwarten
-  100 g feta (of witte kaas)
-  2 el Griekse yoghurt (voor extra romigheid)
-  1 kleine sjalot of rode ui (gesnipperd)
-  1 teentje knof ook (f ingehakt)
-  1 tl gedroogde oregano
-  1 el olijfolie (om in te bakken)
-  1 tl citroensap (voor een frisse touch)
-  snuf peper en zout

optioneel:

-  een paar blaadjes verse peterselie.

MATERIAAL: keukenmachine of hakmolentje, schaaltje of potje

ZO MAAK JE HET:

1. Verhit de olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
2. Fruit de sjalot en knoflook 1 tot 2 minuten aan tot ze glazig zijn.
3. Voeg de champignons en de gedroogde oregano toe aan de pan.
4. Bak de champignons in 6 tot 8 minuten goudbruin.
5. Zorg dat het vocht dat uit de champignons komt volledig is verdampt.
6. Haal de pan van het vuur en laat het mengsel een paar minuten afkoelen.
7. Doe de gebakken champignons (samen met de ui en knoflook uit de pan) in een keukenmachine of de hakmolen van een staafmixer.
8. Voeg de feta, de Griekse yoghurt en het citroensap toe.
9. Pureer het geheel tot een grove of gladde spread, net wat je zelf het lekkerst vindt.
10. Proef de spread goed.
11. Omdat feta van zichzelf al zout is, hoef je vaak alleen nog een royale snuf versgemalen zwarte peper en eventueel een klein beetje zout toe te voegen.
12. Garneer eventueel met wat fijngehakte peterselie.

LEKKER BIJ:

-  **Pitabrood & flatbread:** Warm een Grieks pitabroodje of flatbread op en smeer er een dikke laag van deze spread op.
-  **Borrelplank:** Perfect als dip voor grissini (soepstengels), toastjes of knapperige stukjes stokbrood.
-  **Bij de barbecue of gyros:** Smeer de spread op een wrap of broodje met (vegetarische) gyros of gegrilde kipspiesjes.
-  **Gevulde groenten:** Gebruik het als romige vulling voor uitgeholde snoeppaprika's of komkommerbootjes voor een gezonde snack.



CITROEN SPREAD

Hier is het recept voor een heerlijke, frisse en zijdezachte citroen spread, ook wel bekend als een klassieke Lemon Curd. Het is de perfecte balans tussen fris-zuur en zoet

Bereidingstijd: 20 minuten exclusief afkoelen

DIT HEB JE NODIG:

-  2 bio citroenen (rasp van 2 citroenen, sap van 1½ citroen; ca. 80 ml sap)
-  100 g f jne kristalsuiker
-  50 g ongezoeten roomboter (op kamertemperatuur, in blokjes)
-  2 eieren (maat L)

MATERIAAL: keukenmachine of hakmolentje, schaalkje of potje

ZO MAAK JE HET:

1. Was de citroenen grondig.
2. Rasp de gele schil van de citroenen met een fijne rasp (stop zodra je bij het bittere wit komt).
3. Pers de citroenen daarna uit tot je ongeveer 80 ml sap hebt.
4. Doe de citroenrasp, het citroensap, de suiker en de blokjes roomboter in een hittebestendige kom.
5. Zet de kom op een pan met een klein laagje zacht kokend water (au bain-marie).
6. Zorg ervoor dat de bodem van de kom het water niet raakt.
7. Roer tot de boter en suiker volledig zijn gesmolten.
8. Klop de eieren in een apart schaalkje los met een vork.
9. Giet de losgeklopte eieren al roerend met een garde bij het warme citroenmengsel in de kom.
10. Blijf nu continu rustig roeren met een spatel of garde.
11. Laat het mengsel zo'n 10 tot 15 minuten au bain-marie garen tot het de dikte krijgt van een vla of spread.
12. **Let op:** laat het mengsel absoluut niet koken, anders krijg je stukjes gestold ei.
13. Haal de kom van de pan.
14. Giet de citroen spread door een zeef in een schone glazen pot om eventuele stukjes ei of grove rasp op te vangen.
15. Sluit de pot direct af en laat hem volledig afkoelen in de koelkast.
16. Tijdens het afkoelen stijft de spread nog flink verder op.

LEKKER BIJ:

- 🟢 **High Tea:** De ultieme Britse klassieker: smeer het op een warme scone samen met een flinke lepel clotted cream.
- 🟢 **Pancakes & wafels:** Een heerlijke, frisse topping voor pancakes, Franse crêpes, wafels of wentelteefjes.
- 🟢 **Ontbijt:** Roer een klein lepeltje door een kom Griekse yoghurt, kwark of havermout voor een zomers tintje.
- 🟢 **Gebak en desserts:** Perfect als vulling tussen een laagjestaart, als topping op een cheesecake, of op een klein taartbodempje met meringue (schuim).
- 🟢 **Op brood:** Gewoon puur op een vers sneetje witbrood of een croissantje.



COURGETTE FETA EN BOSUI SPREAD

Hier is een heerlijk mediterrane recept voor een courgette met feta en bosui spread. Door de courgette te combineren met de ziltige feta en frisse bosui krijg je een heerlijk romige spread die perfect in balans is.

Bereidingstijd: 15 minuten

DIT HEB JE NODIG:

-  1 middelgrote courgette (in kleine blokjes)
-  80 g feta
-  2 stengels bosui (in ringetjes)
-  1 teentje knoflook (fijngehakt)
-  2 el verse munt (fijngehakt, voor de ultieme frisse touch)
-  1 el olijfolie (om in te bakken)
-  1 el citroensap (of limoensap)
-  snuf versgemalen zwarte peper
-  klein snuffje zout

MATERIAAL: keukenmachine of hakmolentje, schaaltje of potje

ZO MAAK JE HET:

1. Verhit de olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
2. Voeg de courgetteblokjes en de fijngehakte knoflook toe.
3. Bak dit zo'n 5 minuten aan tot de courgette zacht is en het meeste vocht is verdampt.
4. Laat kort afkoelen.
5. Doe de gebakken courgette (samen met de olie uit de pan), de verkruimelde feta, de bosuiringetjes, het citroensap en de verse muntblaadjes in een keukenmachine of de hoge maatbeker van een staafmixer.
6. Pureer het geheel tot een grove of gladde spread, net wat je zelf het lekkerst vindt.
7. Proef de spread goed.
8. Omdat feta van zichzelf al zout is, heb je waarschijnlijk alleen nog een goede snuf versgemalen zwarte peper en eventueel een klein beetje extra zout nodig.

LEKKER BIJ:

- 🟢 **Brood & crackers:** Smeer een royale laag op een knapperige cracker, rijstwafel of een geroosterd sneetje zuurdesembrood.
- 🟢 **Borrelplank:** Uitstekend te serveren als dip met soepstengels, stukjes stokbrood of warm pitabrood tijdens een feestje of picknick.
- 🟢 **Sandwiches:** Gebruik het als een gezonde basis op een sandwich en beleg deze extra met plakjes komkommer, tomaat of geroosterde paprika.
- 🟢 **Gegrild vlees of falafel:** Smeer een wrap in met de spread en vul deze met gegrilde kipreepjes of krokante falafelballetjes



COURGETTE MET WALNOTEN SPREAD

Hier is een recept voor een heerlijk romige en licht kruidige courgette spread met munt en walnoten. Courgette bevat veel vocht, dus in dit recept bakken we de courgette eerst aan om de smaak intenser en de spread lekker stevig te maken.

Bereidingstijd: 20 minuten

DIT HEB JE NODIG:

-  1 middelgrote courgette (in kleine blokjes)
-  50 g roomkaas (of zuivelspread light / dikke Griekse yoghurt)
-  30 g walnoten (of pijnboompitten)
-  1 teentje knof ook (f jngehakt)
-  5-6 verse muntblaadjes (f jngehakt, voor een frisse touch)
-  1 el olijfolie (om in te bakken)
-  1 tl citroensap
-  snuf peper en zout

MATERIAAL: keukenmachine of hakmolentje, schaaltje of potje

ZO MAAK JE HET:

1. Verhit de olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
2. Bak de courgetteblokjes en de knoflook zo'n 8 tot 10 minuten aan tot de courgette zacht is en licht begint te bruinen.
3. Zorg dat het vrijgekomen vocht in de pan grotendeels verdampt.
4. Haal de pan van het vuur en laat kort afkoelen.
5. Rooster de walnoten kort in een droge koekenpan tot ze lekker gaan ruiken.
6. Hak ze daarna grof.
7. Doe de gebakken courgette, de roomkaas, de helft van de walnoten, het citroensap en de muntblaadjes in een keukenmachine of de hoge maatbeker van een staafmixer.
8. Pureer het geheel tot een mooie, smeerbare spread.
9. Je kunt hem volledig glad draaien of juist een beetje structuur erin laten.
10. Proef de spread goed en breng op smaak met een royale snuf zout en versgemalen zwarte peper.
11. Roer tot slot de rest van de gehakte walnoten erdoor voor een lekkere, knapperige bite.

LEKKER BIJ:

-  **Toast & crostini:** Smeer een dikke laag op een geroosterd sneetje ciabatta of een knapperige cracker.
-  **Sandwiches:** Uitstekend te gebruiken als gezonde basis op een sandwich met gerookte kip, rauwe ham of extra gegrilde groenten.
-  **Borrelplank:** Een heerlijk lichte dip voor soepstengels, pitabrood of rauwkost (zoals worteltjes en bleekselderij).
-  **Pasta & Gnocchi:** Je kunt deze spread ook koud of lauwwarm door een bord warme pasta of gnocchi roeren voor een snelle, romige saus.



CRANBERRY APPEL SPREAD

Hier is een heerlijk en eenvoudig recept voor een zelfgemaakte cranberry-appel spread (ook wel bekend als cranberrycompote of jam). Het is de perfecte balans tussen friszoet en een tikkeltje zuur.

Bereidingstijd: 25 minuten

DIT HEB JE NODIG:

-  250 g verse cranberry's (diepvries kan ook)
-  1 kleine appel (Jonagold of Elstar), geschild en in heel kleine blokjes
-  100 g suiker (of honing/ahornsiroop naar smaak)
-  100 ml sinaasappelsap (bij voorkeur versgeperst)
-  1 kaneelstokje

optioneel:

-  snufje sinaasappelrasp (voor extra frisse diepte).

MATERIAAL: keukenmachine of hakmolentje, schaaltje of potje

ZO MAAK JE HET:

1. Doe de cranberry's, de fijngesneden stukjes appel, het sinaasappelsap, de suiker en het kaneelstokje samen in een steelpan.
 2. Breng het mengsel op middelhoog vuur zachtjes aan de kook.
 3. Zet het vuur laag zodra het kookt.
 4. Laat het geheel zo'n 15 tot 20 minuten pruttelen.
 5. Roer af en toe door.
 6. Je zult merken dat de cranberry's openspringen en de spread vanzelf indikt door de natuurlijke pectine in de bessen en de appel.
 7. Haal de pan van het vuur en verwijder het kaneelstokje.
- Wil je een grove structuur (compote)?
8. Druk de bessen dan een beetje plat met de achterkant van een vork.
- Wil je een gladdere spread?
9. Zet er dan heel kort de staafmixer in.
 10. Giet de spread in een schoon glazen potje. Laat het volledig afkoelen; tijdens het afkoelen stijft de spread nog verder op.

LEKKER BIJ:

Hartige combinaties:

-  **Kaasplankjes:** Absoluut goddelijk in combinatie met romige kazen zoals brie, camembert en zachte geitenkaas.
-  **Gevogelte en wild:** De klassieke begeleider van kalkoen, kiprollade, eendenborst of hertenbiefstuk.
-  **Tosti's:** Geef je tosti met kaas (en eventueel ham of kalkoen) een culinaire upgrade door er een laagje spread op te smeren.

Zoete combinaties:

-  **Ontbijt:** Heerlijk door de yoghurt, havermout of op een warme wafel of pannenkoek.
-  **Gebak:** Perfect als topping op een cheesecake of als extra laagje in een appeltaart



DADEL WALNOOT SPREAD

Hier is een recept voor een heerlijke, romige dadel-walnoot spread met een vleugje kaneel. Deze spread is van nature zoet en heeft een rijke, diepe smaak.

Bereidingstijd: 15 minuten

DIT HEB JE NODIG:

-  150 g zachte dadels (bij voorkeur Medjool-dadels, ontpit)
-  50 g walnoten (of pecannoten), licht geroosterd
-  2 el roomkaas of mascarpone*
-  1 tot 2 el warm water (of sinaasappelsap voor een frisse toets)
-  ½ theelepel kaneel

optioneel:

-  klein snufje zeezout om de zoetheid op te halen.
- * vegan variant: gebruik plantaardige roomkaas of dikke kokosyoghurt

MATERIAAL: keukenmachine of hakmolentje, schaalpje of potje

ZO MAAK JE HET:

1. Zijn je dadels wat aan de droge kant?
2. Leg ze dan eerst 10 minuten in een bakje met heet water zodat ze zacht worden.
3. Giet ze daarna goed af.
4. Medjool-dadels zijn vaak al zacht genoeg en kun je direct gebruiken.
5. Hak de walnoten heel fijn.
6. Als je van een spread met een bite houdt, houd je deze apart.
7. Wil je een volledig gladde spread, dan kunnen ze straks direct de machine in.
8. Doe de ontpitte dadels, roomkaas, kaneel, het snufje zout en één eetlepel warm water in een keukenmachine of stevige blender.
9. Mix tot er een gladde, smeerbare pasta ontstaat.
10. Voeg extra water toe als de spread nog te dik is.
11. Schep de spread in een schaalpje en roer de fijngehakte walnoten erdoorheen.
12. Je kunt deze dadel spread in een afgesloten potje ongeveer 5 tot 7 dagen bewaren in de koelkast.

LEKKER BIJ:

Hartige combinaties:

-  **Kaasplankjes:** Een perfecte match met oude kaas, blauwe schimmelkaas (zoals Roquefort of Gorgonzola) en pittige geitenkaas. De zoete dadel snijdt prachtig door het zoute van de kaas.
-  **Borrelhapjes:** Heerlijk op een crackertje met een plakje Serranoham of Parmaham.
-  **Broodjes:** Smeer een dikke laag op een sneetje zuurdesembrood en top af met wat rucola en extra walnoten.

Zoete combinaties:

-  **Ontbijt:** Fantastisch op een warme croissant, rijstwafel of cracker.
-  **Fruit:** Gebruik het als een gezonde en lekkere dip voor partjes appel of peer.



DOPERWTEN GEITENKAAS SPREAD

Hier is het recept voor een heerlijk hartige doperwten-geitenkaas spread. De romige, licht zurige smaak van zachte geitenkaas past perfect bij het friszoete van de doperwten.

Bereidingstijd: 10 minuten

DIT HEB JE NODIG:

-  250 g doperwten (diepvries)
-  100 g zachte, verse geitenkaas (zonder korst)
-  1 teentje knof ook, geperst
-  ½ citroen, sap
-  1 à 2 el extra vierge olijfolie
-  handje verse bieslook (fijngesneden)
-  zout en versgemalen zwarte peper

MATERIAAL: keukenmachine of hakmolentje, schaalte of potje

ZO MAAK JE HET:

1. Kook de doperwten in 3 minuten beetgaar in kokend water.
2. Giet ze direct af en spoel ze na met ijskoud water om de felgroene kleur te behouden.
3. Laat goed uitlekken.
4. Doe de doperwten, de zachte geitenkaas, de geperste knoflook, het citroensap en de olijfolie in een keukenmachine of de beker van je staafmixer.
5. Pureer het geheel tot een gladde, romige spread.
6. Als de spread te dik blijft, kun je nog een klein scheutje olijfolie of water toevoegen.
7. Roer de fijngesneden bieslook erdoorheen en breng de spread royaal op smaak met versgemalen zwarte peper en een snufje zout (pas op met zout, de geitenkaas is vaak al wat ziltig).
8. Je kunt deze doperwten-geitenkaas spread in een afgesloten bakje zo'n 3 dagen bewaren in de koelkast.

LEKKER BIJ:

-  **Geroosterd brood:** Smeer een dikke laag op een warme ciabatta of zuurdesemtoast. Top eventueel af met wat walnoten en een drupje honing voor een heerlijk contrast.
-  **Radijsjes en komkommer:** Smaakt fantastisch op een cracker of rijstwafel in combinatie met pittige, knapperige schijfjes radijs of frisse komkommer.
-  **Gegrilde groenten:** Gebruik het als dipsaus voor gegrilde courgette, paprika of asperges van de barbecue of uit de grillpan.
-  **Gerookte kip:** Een geweldige smaakmaker op een broodje of wrap met dunne plakjes gerookte kipfilet en rucola.



DOPERWTEN MUNT SPREAD

Hier is een recept voor een frisse en felgroene doperwten-munt spread (ook wel bekend als doperwten-hummus of 'doperwtenpesto'). Deze spread is heerlijk licht, gezond en brengt direct de lente op je bord.

Bereidingstijd: 10 minuten

DIT HEB JE NODIG:

-  250 g doperwten (diepvries)
-  1 teentje knof ook, geperst
-  Handje verse muntblaadjes (ongeveer 8-10 blaadjes, naar smaak)
-  ½ bio citroen, rasp en sap
-  2 el extra vierge olijfolie
-  50 g fetakaas (of geraspte Parmezaanse)
-  zout en versgemalen zwarte peper

MATERIAAL: keukenmachine of hakmolentje, schaalte of potje

ZO MAAK JE HET:

1. Breng een pan met water aan de kook.
2. Voeg de doperwten toe en kook ze in 3 minuten beetgaar.
3. Giet ze direct af en spoel ze na met ijskoud water.
4. Hierdoor behouden de erwtjes hun prachtige, felgroene kleur.
5. Doe de doperwten, de geperste knoflook, de muntblaadjes, het citroensap, de citroenrasp en de olijfolie in een keukenmachine of de beker van de staafmixer.
6. Mix het geheel tot een grove of juist gladde spread (wat jij lekker vindt).
7. Verkruimel de fetakaas erbij en pulseer nog heel kort mee, zodat de feta mengt maar nog wel een beetje structuur geeft. Breng de spread op smaak met royaal versgemalen zwarte peper en een snufje zout.
8. De doperwten spread blijft in een afgesloten bakje in de koelkast zo'n 3 tot 4 dagen goed.
9. Roer hem voor gebruik even kort door.

LEKKER BIJ:

-  **Crostini's en toast:** Smeer een dikke laag op een geroosterd sneetje zuurdesembrood of een crostini. Top af met een gepocheerd ei, wat extra feta of een plukje rucola.
-  **Bij de borrel:** Een perfecte, gezonde dip voor groentesticks (komkommer, wortel, bleekselderij) of tortillachips en crackertjes.
-  **Visgerechten:** Doperwten en vis zijn een klassieke combinatie. Smeer deze spread eens op een broodje met gerookte zalm of serveer het naast een gebakken witvisje.
-  **Vlees:** Smaakt fantastisch als frisse tegenhanger bij gegrild lamsvlees of kip.
-  **Als snelle pastasaus:** Roer de spread door warm gekookte pasta, voeg wat extra olijfolie en eventueel spekjes of pijnboompitten toe voor een supersnelle maaltijd.



EDAMAME SPREAD

Hier is het recept voor een heerlijk frisse en eiwitrijke edamame spread. Edamame (jonge sojabonen) hebben een milde, nootachtige smaak die perfect samengaat met Aziatische smaakmakers zoals sesam en gember.

Bereidingstijd: 10 minuten

DIT HEB JE NODIG:

-  250 g edamame boontjes (gedopt, diepvries)
-  1 f inke el tahin (sesampasta)
-  ½ limoen (of citroen), sap
-  1 teentje knof ook, geperst
-  1 cm verse gember, f jn geraspt
-  2 el olijfolie of sesamolie (voor een extra oosterse smaak)
-  2 tot 3 el koud water (om de spread glad te maken)
-  zout en versgemalen zwarte peper

optioneel:

-  wat sesamzaadjes of chilivlokken voor de garnering.

MATERIAAL: keukenmachine of hakmolentje, schaalte of potje

ZO MAAK JE HET:

1. Kook de bevroren edamame boontjes 3 tot 4 minuten in een pan met kokend water.
2. Giet ze af en spoel ze direct na met ijskoud water.
3. Zo behouden de boontjes hun felgroene kleur.
4. Doe de edamame, tahin, het limoensap, de geperste knoflook, de geraspte gember en de olie in een keukenmachine of de beker van een staafmixer.
5. Pureer het geheel tot een gladde spread.
6. Voeg tijdens het mixen telkens een el koud water toe tot de spread de gewenste, smeerbare dikte heeft.
7. Proef de spread en breng op smaak met zout en versgemalen zwarte peper.
8. Garneer eventueel met wat sesamzaadjes of chilivlokken.
9. Je kunt deze edamame spread in een afgesloten bakje ongeveer 4 tot 5 dagen bewaren in de koelkast.
10. Roer hem voor gebruik even kort door.

LEKKER BIJ:

-  **Rijstwafels en crackers:** Smeer een dikke laag op een zeezout rijstwafel of cracker. Top af met dunne schijfjes komkommer en avocado.
-  **Sushi-wraps en poké bowls:** Gebruik het als romige basis op een wrap (met zeewier/nori) of schep een flinke klodder naast je favoriete poké bowl.
-  **Gegrilde kip of tofu:** Smaakt heerlijk als dipsaus of bijgerecht bij gegrilde kipspiesjes, saté of krokant gebakken tofu.
-  **Bij de borrel:** Serveer de spread als dip met knapperige tortillachips, naanbrood of radijsjes.



EDAMAME AVOCADO SPREAD

Deze edamame-avocado spread is een heerlijk frisse, romige en eiwitrijke dip die je binnen weinig tijd op tafel zet. Het is het perfecte, gezonde alternatief voor de klassieke guacamole of hummus.

Bereidingstijd: 10 minuten

DIT HEB JE NODIG:

-  150 g edamame boontjes (gepeld, diepvries)
-  1 rijpe avocado
-  ½ limoen of citroen, sap (naar smaak)
-  1 klein teentje knoflook (fijngehakt)
-  1 el olijfolie extra vierge
-  klein handje verse koriander of munt (optioneel)
-  peper en zout

optioneel voor extra pit:

-  snufje chilivlokken

MATERIAAL: keukenmachine of hakmolentje, schaaltje of potje

ZO MAAK JE HET:

1. Kook de edamame boontjes ongeveer 2 tot 3 minuten in een pan met kokend water.
2. Spoel ze direct af met koud water zodat ze hun felgroene kleur behouden en laat ze goed uitlekken.
3. Doe de afgekoelde edamame boontjes, het vruchtvlees van de avocado, de knoflook, de olijfolie en het limoensap in een keukenmachine of blender.
4. Pulseer het geheel tot een gladde, romige spread.
5. Houd je van wat structuur, maak het dan fijn met een staafmixer of vijzel zodat er nog wat kleine stukjes boon in zitten.
6. Proef de spread en breng op smaak met peper, zout en eventueel wat extra limoensap of chilivlokken.
7. Roer er als laatste de verse kruiden doorheen.

LEKKER BIJ:

- **Als broodbeleg:** Smeer een dikke laag op een geroosterde volkoren boterham, speltbroodje of zuurdesem. Top eventueel af met plakjes radijs, een gepocheerd ei of wat sesamzaadjes.
- **Als gezonde dip:** Perfect om te serveren op een borrelplank met knapperige tortillachips, zelfgemaakte crackers of zoute stengels.
- **Met snoepgroenten:** Combineer het met frisse groenten zoals komkommerstengels, worteltjes, bleekselderij of paprikareepjes.
- **In een wrap of sandwich:** Gebruik het als romige basisspread in een wrap met gerookte zalm, kipfilet of gegrilde groenten.



ERWTEN KOMKOMMER SPREAD

Deze erwten-komkommer spread is een heerlijk frisse, lichte en zomers smakende dip die je in slechts 10 minuten op tafel zet. Door de combinatie van zoete doperwtjes, frisse komkommer en munt is dit de ultieme verfrissende spread voor de lente en zomer.

Bereidingstijd: 10 minuten

DIT HEB JE NODIG:

-  200 g doperwten (diepvries)
-  ½ komkommer
-  2 el zuivelspread / roomkaas (of Griekse yoghurt voor een slankere versie)
-  1 el citroensap
-  handje verse muntblaadjes (naar smaak)
-  1 klein teentje knof ook (optioneel, voor wat extra diepte)
-  peper en zout



MATERIAAL: keukenmachine of hakmolentje, schaaltje of potje

ZO MAAK JE HET:

1. Kook de diepvriesdoperwten 2 tot 3 minuten in kokend water.
2. Spoel ze daarna direct af met ijskoud water.
3. Dit stopt het kookproces en zorgt ervoor dat de spread zijn prachtig felgroene kleur behoudt.
4. Laat ze goed uitlekken.
5. Rasp de halve komkommer met een grove rasp.
6. **Belangrijk:** *Druk het vocht heel goed uit de geraspte komkommer (bijvoorbeeld in een schone theedoek of fijne zeef).*
7. Als je dit niet doet, wordt de spread te waterig.
8. Doe de afgekoelde doperwten, de helft van de uitgeknepen komkommer, de roomkaas, het citroensap en de muntblaadjes (en eventueel de knoflook) in een keukenmachine of blender.
9. Pureer tot een gladde spread.
10. Schep de spread in een schaal en roer de rest van de geraspte komkommer erdoorheen voor een lekkere, frisse structuur. Breng het geheel op smaak met flink wat versgemalen zwarte peper en een snuf zout.

LEKKER BIJ:

- **Op toast of crackers:** Heerlijk op een knapperige volkoren cracker, rijstwafel of een geroosterd sneetje (zuurdesem)brood.
- **Als dipsaus bij de borrel:** Serveer het met gegrild pitabrood, flatbread of grissini (soepstengels).
- **Met frisse groenten:** Perfect als gezonde snack met radijsjes, worteltjes, bloemkoolrosjes of extra reepjes komkommer.
- **Bij vis of kip:** Deze spread doet het ook fantastisch als frisse saus of 'mash' naast een stukje gebakken zalm, witvis of gegrilde kipfilet.

ESFENA SPREAD uit de Perzische keuken

Deze esfenaj spread (of icipiel bekend als Borani Esfenaj) is een zijdezachte, rijkgepulde Perzische spinaziedip. Wat deze spread zo bijzonder maakt, is dat de spinazie niet rauw wordt verwerkt, maar eerst kort wordt opgebakken met zoete, goudbruine ui, knoflook en kurkuma. Gemengd met romige dikke yoghurt en getopt met knapperige walnoten is dit een absolute smaaksensatie.

Bereidingstijd: 25 minuten

DIT HEB JE NODIG:

-  400 g verse (baby)spinazie
-  250 g Griekse yoghurt of labneh (volvet is het lekkerst)
-  1 medium ui, fijngesneden
-  2 à 3 teentjes knoflook, geperst of fijngehakt
-  ½ tl kurkuma (koejit)
-  2 el olijfolie (om in te bakken)
-  ½ citroen, sap
-  peper en zout

voor de topping:

-  klein handje grof gehakte walnoten
-  en eventueel wat granaatappelpitjes of gedroogde munt.

MATERIAAL: keukenmachine of hakmolentje, schaal of potje

ZO MAAK JE HET:

1. Verhit de olijfolie in een grote koekenpan of wok op middelhoog vuur.
2. Bak de fijngesneden ui in zo'n 6 tot 8 minuten goudbruin.
3. Voeg de knoflook en kurkuma toe en bak dit nog 1 minuut mee tot de geuren goed vrijkomen.
4. Voeg de spinazie in delen toe aan de pan.
5. Schep goed om totdat alle spinazie volledig geslonken is.
6. Bak nog 2 minuten door zodat het meeste overtollige vocht verdampt.
7. Haal de spinazie uit de pan en laat het kort afkoelen op een bord.
8. Hak de spinazie met een mes wat fijner als je een smeerbare spread wilt.
9. Meng in een kom de Griekse yoghurt met het citroensap, peper en zout.
10. Roer het afgekoelde spinaziemengsel hier doorheen.
11. Proef en voeg naar smaak extra zout, peper of citroensap toe.
12. Schep de spread in een mooie schaal, maak met een lepel een kuultje in het midden en besprenkel met een klein beetje olijfolie.
13. Strooi de gehakte walnoten en eventueel granaatappelpitjes eroverheen voor een feestelijk contrast.

LEKKER BIJ:

-  **Als mezze of borreldip:** Traditioneel perfect te combineren met warm, versgebakken platbrood, naan of gegrilde pita's.
-  **Bij gegrild vlees en vis:** Een geweldige, frisse tegenhanger naast spiesjes gegrilde kip (shish taouk), lamsvlees of witvis.
-  **Bij rijstgerechten:** In de Perzische keuken wordt het vaak als bijgerecht geserveerd naast een geurige saffraanrijst.
-  **Op een luxe sandwich:** Smeer een dikke laag op een getoast sneetje zuurdesembrood en top af met wat rucola en cherrytomaatjes.
-  **Door de pasta:** Je kunt deze spread zelfs warm gebruiken als een snelle, romige groene pastasaus met wat extra geitenkaas.



FETA BIETEN SPREAD

Deze romige bieten-feta spread is een echte smaaksensatie die zoet, ziltig en fris perfect combineert. Het is de ideale gezonde dip voor een borrelplank, lunch of tussendoortje.

Bereidingstijd: 5 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 400 g rode bieten
- 150 g feta (of plantaardige feta)
- 1 teen knof ook
- ½ citroen, sap (voor een frisse touch)
- 1 tl honing of appelstroop (voor een subtiel zoetje)
- 1 tl gedroogde tijm of komijnpoeder
- zout en versgemalen zwarte peper naar smaak

optioneel ter garnering:

- handje fijngehakte walnoten of pistachenoten
- wat extra verkruimelde feta en verse peterselie.

MATERIAAL: keukenmachine of hakmolentje, schaaltje of potje

ZO MAAK JE HET:

Snijd de gekookte rode bieten in grove stukken.

Doe de stukken biet samen met de feta, het knoflookteentje, het citroensap, de honing (of appelstroop) en de tijm/komijn in een keukenmachine of blender.

Heb je die niet? Een hoge maatbeker met een krachtige staafmixer werkt ook prima.

Blend het geheel in 1 tot 2 minuten tot een gladde, romige en felroze spread.

Breng de spread op smaak met een snuf zout en lekker wat versgemalen zwarte peper.

Mix nog heel kort door.

Schep de spread in een mooi schaaltje.

Garneer vlak voor het serveren met de gehakte nootjes, een beetje extra feta en eventueel wat verse peterselie voor de kleur.

LEKKER BIJ:

- **Op brood of crackers:** Smeer een dikke laag op een stevige volkoren boterham, een knapperige cracker of een volkoren knäckebröd.
- **Borrelhapje:** Serveer de spread als dip met warm pitabrood, stukjes stokbrood, tortillachips of soepstengels.
- **Gezonde groentedip:** Dippen met rauwkost is heerlijk én slank. Het combineert perfect met bleekselderijstengels, komkommerlinten, worteltjes of reepjes paprika.
- **Bij de avondmaaltijd:** Gebruik de spread als basis op een wrap met gegrilde groenten en kip, of schep een flinke klodder naast een stukje gegrilde zalm of witte vis.



FETA KNOFLOOK KRUIDEN SPREAD

Deze romige feta-knof ook-kruiden spread is een absolute smaakbom waarin het ziltige van de feta, de pittigheid van verse knof ook en de frisheid van groene kruiden perfect samenkomen. Het is de ideale vervanger voor de standaard kruidenboter of aioli op de borrelplank.

Bereidingstijd: 10 minuten

DIT HEB JE NODIG:

-  200 g feta (een romige variant, zoals feta van schapen-/geitenmelk)
-  100 g roomkaas of Griekse yoghurt (maakt de spread extra smeerbaar)
-  2 à 3 tenen knof ook (geperst of f ingehakt – pas aan naar eigen smaak)
-  3 el verse kruiden, f ingehakt (mix van dille, bieslook en platte peterselie)
-  ½ citroen, rasp en sap (voor een frisse tegenhanger)
-  2 el goede kwaliteit olijfolie (extra vierge)
-  zout en versgemalen zwarte peper naar smaak

optioneel ter garnering:

-  extra snuffe pul biber (rode pepervlokken) of wat extra f jngesneden kruiden en een drupje olijfolie.

MATERIAAL: keukenmachine of hakmolentje, schaalkje of potje

ZO MAAK JE HET:

1. Verkruimel de feta in een keukenmachine of de kom van een staafmixer.
2. Voeg de roomkaas (of Griekse yoghurt), de olijfolie en het citroensap toe.
3. Mix het geheel tot een gladde, romige massa.
4. Heb je geen machine? Prak de feta dan heel fijn met een vork in een diep bord en roer de rest er krachtig doorheen voor een wat grovere structuur.
5. Roer de geperste knoflook, de citroenrasp en de fijngehakte verse kruiden met een spatel of lepel door de spread.
6. Proef de spread goed.
7. Breng op smaak met versgemalen zwarte peper en eventueel een heel klein snuffe zout
8. **Let op:** feta is van zichzelf al erg zout.
9. Schep de spread in een mooi schaalkje.
10. Maak met een lepel een klein kuiltje in het midden, giet hier nog een klein drupje olijfolie in en garneer met de achtergehouden kruiden of wat rode pepervlokken voor de kleur.
11. Dek de spread goed af en bewaar hem in de koelkast.
12. Je kunt hem zeker 3 tot 4 dagen bewaren.
13. De knoflooksmaak wordt vaak de volgende dag nóg intenser!

LEKKER BIJ:

-  **De ultieme borreldip:** Serveer de spread met warm, knapperig pitabrood, Turks brood, soepstengels of zadencrackers.
-  **Gegrild vlees en barbecue:** Deze spread is een geweldige match met gegrilde kipspiesjes, lamsvlees of gegrilde (zoete) aardappels uit de oven.
-  **Op een broodje of wrap:** Gebruik het als hartige basis op een wrap of sandwich met gegrilde groenten (zoals courgette en aubergine) en eventueel wat gerookte kip.
-  **Gezonde snack:** Dippen met knapperige rauwkost zoals radijsjes, komkommer, snoeptomaatjes of bleekselderij.



FETA OLIJVEN SPREAD

Deze mediterrane feta-olijven spread brengt direct de zon op tafel. De combinatie van de romige, ziltige feta met de hartige, umami-rijke olijven vormt een fantastische tapenade-achtige spread die perfect in balans is.

Bereidingstijd: 5 minuten

DIT HEB JE NODIG:

-  150 g feta (kies voor een authentieke, romige Griekse feta)
-  100 g ontpitte olijven (Kalamata olijven zijn favoriet vanwege hun rijke smaak, maar een mix van groene en zwarte olijven kan ook)
-  2 el Griekse yoghurt of zure room (om het lekker smeerbaar te maken)
-  1 tl gedroogde oregano of een paar blaadjes verse munt
-  ½ teen knof ook (fijngeperst, optioneel voor wat extra pit)
-  1 el goede kwaliteit olijfolie (extra vierge)
-  versgemalen zwarte peper naar smaak

opmerking over zout:

-  feta en olijven zijn al erg zout van zichzelf, dus extra zout toevoegen is meestal niet nodig!

MATERIAAL: keukenmachine of hakmolentje, schaalkje of potje

ZO MAAK JE HET:

1. Hak de ontpitte olijven grof met een mes of pulseer ze een paar keer kort in de keukenmachine.
2. Het is het lekkerst als er nog een beetje structuur in de olijven zit.
3. Haal de olijfstukjes er even uit en zet apart.
4. Doe de feta, Griekse yoghurt (of zure room), olijfolie, oregano en de knoflook in de keukenmachine of mengbeker van de staafmixer.
5. Blend tot een gladde, romige crème.
6. Schep de gladde fetacrème in een schaalkje en roer de grof gehakte olijven er handmatig doorheen.
7. Zo behoud je die lekkere, rustieke structuur.
8. Breng op smaak met een flinke snuf versgemalen zwarte peper.
9. Garneer eventueel met een paar achtergehouden olijfsjes en een klein drupje olijfolie.
10. Je kunt de feta-olijven spread in een afgesloten bakje ongeveer 3 tot 4 dagen bewaren in de koelkast.
11. Haal hem voor het serveren wel even 10 minuten van tevoren eruit.
12. Dan komen de smaken van de olijven en olijfolie nóg beter tot hun recht.

LEKKER BIJ:

-  **De borrelplank:** Onmisbaar naast vers afgebakken Turks brood, krokante ciabatta, grissini (soepstengels) of toastjes.
-  **Griekse of mediterrane wraps:** Smeer een royale laag op een wrap en vul deze met gegrilde kip, tomaat, komkommer en rode ui voor een snelle, smaakvolle lunch.
-  **Bij gegrilde groenten:** Een fantastische match met warme, gegrilde paprika, courgette of aubergine rechtstreeks van de barbecue of uit de grillpan.
-  **Als topping voor burgers:** Gebruik een flinke klodder van deze spread als saus op een (vegetarische) burger met rucola en tomaat voor een verrassende twist.



FETA SPICY SPREAD

Deze feta spread is een heerlijk romige, zoute en hartige dip die je in slechts 5 minuten op tafel zet. Door de feta te blenden met een beetje Griekse yoghurt en olijfolie krijgt het een zijdezachte structuur.

Bereidingstijd: 5 minuten

DIT HEB JE NODIG:

-  200 gram feta (van goede kwaliteit, op basis van schapen-/geitenmelk)
-  2 f inke el Griekse yoghurt (10% vet voor de romigste structuur)
-  2 el olijfolie extra vierge
-  1 klein teentje knof ook
-  ½ citroen, sap
-  1 t=l gedroogde oregano
-  versgemalen zwarte peper

optioneel voor wat pittigheid:

-  ½ rode peper (zonder zaadlijsten) of 1 tl chilivlokken

MATERIAAL: keukenmachine of hakmolentje, schaalpje of potje

ZO MAAK JE HET:

1. Verkruimel de feta grof en doe dit samen met de Griekse yoghurt, de olijfolie, het citroensap en de oregano in een keukenmachine of blender.
2. Pers het teentje knoflook erboven uit.
3. Blend het geheel tot een gladde, romige massa.
4. Als je de spread liever wat grover hebt, kun je de feta ook met een vork prakken en met de rest mengen.
5. Voeg naar smaak versgemalen zwarte peper toe.
6. **Let op:** zout toevoegen is meestal niet nodig, omdat feta van zichzelf al erg zout is.
7. Schep de spread in een schaalpje.
8. Maak af met een extra sliertje olijfolie, een snufje oregano en eventueel wat extra chilivlokken of een paar kalamata olijven.

LEKKER BIJ:

-  **Met warm brood:** Absoluut het allerlekkerst met versgebakken pitabrood, Turks brood of knapperig zuurdesembrood.
-  **Als dipsaus bij groenten:** De zoute smaak past perfect bij frisse, knapperige groenten zoals komkommer, radijs, paprikareepjes en cherrytomaatjes.
-  **Bij de BBQ of gegrild vlees:** Een fantastische match met gegrilde kipspiesjes (souvlaki), lamsvlees of gegrilde groenten zoals aubergine en courgette.
-  **In een wrap of pita:** Gebruik het als basislaag op een wrap met falafel, gegrilde kip of een mediterrane salade.



FETA TIROKAFTERI SPREAD

Tirokafteri is een van de meest geliefde Griekse mezedes (voorgerechten). De naam betekent letterlijk 'pittige kaas' (tyri = kaas, kafteri = heet/pittig). Hoewel deze spread erg lijkt op de algemene 'spicy feta spread', dankt authentieke Tirokafteri zijn kenmerkende diepe smaak aan de traditionele combinatie van echte Griekse feta, Griekse yoghurt en een scheutje rode wijnazijn voor die typische, frisse Griekse zuur-balans. In Griekenland verschilt de structuur per regio: soms vloeibaar en glad, maar de traditie verkiest vaak een ietwat rustieke structuur waar nog kleine stukjes feta in te proeven zijn. Met een pot geroosterde paprika's staat deze dip in korte tijd op tafel.

Bereidingstijd: 10 à 25 minuten

DIT HEB JE NODIG:

-  250 g echte Griekse feta (bij voorkeur van schapen- en geitenmelk)
-  100 g dikke Griekse yoghurt (10% vet voor de romigheid)
-  1 grote geroosterde rode paprika uit pot (goed uitgelekt en drooggedept)
-  1 à 2 hete rode chilipepers (afhankelijk van hoe pittig je durft te gaan; met zaadjes voor meer pit)
-  1 teentje knof ook (f ingehakt)
-  1 f inke el rode wijnazijn (essentieel voor de authentieke smaak)
-  2 el extra vierge olijfolie
-  1 tl gedroogde oregano

optioneel ter garnering:

-  boukovo (Griekse rode pepervlokken), een paar Kalamata olijven en een extra straaltje olijfolie

MATERIAAL: keukenmachine of hakmolentje, schaalkje of potje

ZO MAAK JE HET:

1. Snijd de geroosterde paprika en de rode chilipeper(s) grof.
2. Doe de stukken paprika, chilipeper, knoflook, rode wijnazijn en 1 el olijfolie in een keukenmachine of blender.
3. Pulseer tot een grove substantie.
4. Verkruimel de feta boven de machine en voeg de Griekse yoghurt en de oregano toe.
5. Meng het geheel kort op een lage stand.
6. Voor de meest authentieke structuur blend je de dip niet helemaal glad, maar zorg je dat er nog kleine, korrelige stukjes feta zichtbaar blijven.
7. Druppel tijdens het mixen de rest van de olijfolie erbij.
8. Schep de Tirokafteri in een schaalkje.
9. Hoewel je hem direct kunt eten, is hij nóg lekkerder als je hem een uurtje afgedekt in de koelkast zet, zodat de smaken goed intrekken.
10. Werk vlak voor het serveren af met een drupje olijfolie, wat gedroogde oregano, Kalamata olijven en eventueel wat chilivlokken.

LEKKER BIJ:

-  **Warm brood:** Snijd pitabroodjes in punten, besprenkel met olijfolie en oregano, en grill ze kort krokant. Hét ultieme voertuig voor deze dip!
-  **Griekse Mezze:** Serveer het schaalkje naast andere klassiekers zoals tzatziki, gevulde wijnbladeren (dolmadakia), Kalamata olijven en gemarineerde ansjovis.
-  **Vlees van de grill:** Een match made in heaven met souvlaki (kip- of varkensspiesjes), bifteki (Griekse gehaktballetjes) of lamskoteletten.
-  **Gebakken of gegrilde groenten:** Smeer de spread op een bord en leg er warme, gegrilde plakken courgette en aubergine op, of dip er knapperige, gefrituurde courgettefrietjes in.



FETA WHIPPED HOT HONEY SPREAD

Deze whipped feta spread met hot honey is de ultieme combinatie van romig, zout, zoet en pittig. Door de feta op te kloppen met een beetje yoghurt of roomkaas wordt de structuur zijdezacht en vederlicht ('whipped'). De warme, stroperige hot honey die je eroverheen druppelt, maakt dit een absolute trend-dip die verslavend lekker is.

Bereidingstijd: 10 minuten

DIT HEB JE NODIG:

Voor de whipped feta:

- 200 g feta (kies voor een romige Griekse variant van goede kwaliteit)
- 100 g roomkaas of dikke Griekse yoghurt (10% vet)
- 1 el extra vierge olijfolie
- ½ citroen, sap (voor een frisse touch)
- 1 klein teentje knof ook (optioneel, f jngehakt)

Voor de hot honey (snelle zelfgemaakte versie):

- 3 - 4 el vloeibare honing
- 1 tl gedroogde chilivlokken (of een halve f jngesneden verse rode peper)
- ½ tl appelazijn of citroensap (om de zoetheid te balanceren)

optioneel ter garnering:

- handje geroosterde, grof gehakte pistachenoten of walnoten
- een paar blaadjes verse tijm of munt.

MATERIAAL: keukenmachine of hakmolentje, schaal of potje

ZO MAAK JE HET:

1. Verkruimel de feta in de keukenmachine of de kom van de staafmixer.
2. Voeg de roomkaas (of Griekse yoghurt), de olijfolie, het citroensap en eventueel de knoflook toe.
3. Blend het geheel op hoge snelheid in 2 tot 3 minuten helemaal glad.
4. Schraap tussendoor de zijanten van de kom een keer schoon met een spatel.
5. Blijf mixen tot de spread super romig, luchtig en fluweelzacht is.
6. Doe de honing samen met de chilivlokken en de appelazijn in een klein pannetje.
7. Verwarm dit op laag vuur tot de honing dun en vloeibaar wordt (laat het niet koken).
8. Haal van het vuur en laat de smaken 3 minuten intrekken.
9. Heb je kant-en-klare hot honey? Warm deze dan heel kort op in de magnetron of een pannetje zodat hij goed vloeibaar is.
10. Smeer de whipped feta met de achterkant van een lepel in een mooie, golvende beweging uit over een ondiep bord of een mooie schaal (zo ontstaan er kuiltjes waar de honing in kan lopen).
11. Druppel de warme hot honey rijkelijk over de feta crème.
12. Garneer het geheel met de gehakte nootjes en de blaadjes verse tijm voor een prachtig contrast.
13. Je kunt de whipped feta (zonder de honing) prima 3 dagen afgedekt in de koelkast bewaren.
14. De spread zal in de koelkast iets steviger worden.
15. Haal hem voor het serveren op tijd eruit en druppel pas vlak voor het opdienen de verse, warme hot honey eroverheen!

LEKKER BIJ:

- 🟢 **Krokant brood:** Onweerstaanbaar met warm, geroosterd zuurdesembrood, knapperig stokbrood, pitachips of zoute crackers.
- 🟢 **Geroosterde groenten:** Serveer de whipped feta als een bedje op een groot bord en leg hier warme geroosterde wortels, pompoen, spruitjes of zoete aardappel uit de oven bovenop.
- 🟢 **Bij de barbecue of kip:** De zoet-pittige honing en zoute feta zijn een match made in heaven met krokant gebakken of gegrilde kip, kippenvleugeltjes of kalkoen.
- 🟢 **Als luxe pizzatopping:** Smeer een dunne laag op een warm f atbread en top af met rucola en prosciutto.



FIJNE KRUIDEN SPREAD

Deze fijne kruiden spread is het ultieme frisse en aromatische antwoord op de klassieke kruidenkaas uit de supermarkt. Door een basis van roomkaas en Griekse yoghurt te mengen met een flinke lading verse groene kruiden, krijg je een spread die barst van de smaak en binnen 5 minuten klaar is.

Bereidingstijd: 5 minuten

DIT HEB JE NODIG:

-  150 g roomkaas of zuivelspread (naturel)
-  50 g Griekse yoghurt (voor een frisse, lichtere structuur)
-  4 el verse fijne kruiden (bieslook, peterselie, dille en kervel of dragon)
-  ½ teentje knoflook (heel fijn geraspt)
-  ½ bio citroen, rasp en sap Peper en zout naar smaak

MATERIAAL: keukenmachine of hakmolentje, schaalpje of potje

ZO MAAK JE HET:

1. Was de verse kruiden en schud ze goed droog.
2. Hak de bieslook, peterselie, dille en kervel zo fijn mogelijk met een scherp mes.
3. Roer in een kom de roomkaas en de Griekse yoghurt los met een vork of garde tot een glad en romig mengsel.
4. Voeg de fijngehakte kruiden, de geraspte knoflook, de citroenrasp en het citroensap toe aan de kom.
5. Meng alles goed door elkaar.
6. Breng de spread royaal op smaak met versgemalen zwarte peper en een flinke snuf zout.

Tip: Als je de spread een uurtje in de koelkast laat staan voor het serveren, trekken de smaken van de verse kruiden en knoflook nog veel beter in de kaas!

LEKKER BIJ:

-  **Op bagels en brood:** De absolute klassieker is een dikke laag op een getoaste (sesam)bagel, eventueel afgetopt met gerookte zalm en rode ui. Ook heerlijk op vers zuurdesembrood.
-  **Als borreldip:** Serveer in een schaalpje met soepstengels, toastjes, zoute crackers of pretzels.
-  **Met rauwkost:** Een gezonde en frisse snack in combinatie met bleekselderij, komkommer, worteltjes of radijsjes.
-  **Bij de barbecue of gourmet:** Smeer het op warme stukjes stokbrood of gebruik het als topping op een gepofte aardappel.
-  **In een lunchwrap:** Gebruik het als basis op een wrap en beleg met carpaccio, kipfilet of gegrilde groenten.



GEITENKAAS CHILI SPREAD

Hier is een heerlijk, snel recept voor een romige geitenkaas chili spread. Deze spread combineert het frisse en zachte van geitenkaas met het pittige van chili-olie en het zoete van honing.

Bereidingstijd: 10 minuten

DIT HEB JE NODIG:

-  200 g zachte geitenkaas (bijvoorbeeld een rolletje naturel geitenkaas)
-  2 tot 3 el roomkaas of Griekse yoghurt (voor extra smeerbaarheid)
-  1 tot 2 el crispy chili-olie (naar smaak)
-  1 à 2 tl vloeibare honing
-  ½ citroen, rasp en sap (voor een frisse touch)
-  snufje zout en versgemalen zwarte peper

optioneel:

-  paar blaadjes verse munt of tijm ter garnering.

MATERIAAL: keukenmachine of hakmolentje, schaaltje of potje

ZO MAAK JE HET:

1. Doe de zachte geitenkaas, de roomkaas (of Griekse yoghurt), het citroensap en de citroenrasp in een kom.
2. Meng of prak dit met een vork (of gebruik een kleine keukenmachine) tot een gladde, romige massa.
3. Breng het mengsel op smaak met een snufje zout en een beetje versgemalen zwarte peper.
4. Schep de spread in een mooi schaaltje.
5. Maak met een lepel een klein kuiltje in het midden.
6. Druppel de crispy chili-olie en de honing over de spread heen.
7. Garneer eventueel met wat verse kruiden.

Tip: Meng de chili-olie niet volledig door de kaas, maar laat het er mooi overheen lopen voor het beste visuele effect én de ultieme smaakbeleving per hap!

LEKKER BIJ:

-  **De borrelplank:** Serveer als dip met knapperige stokbroodjes, crostini's, crackers, tortilla-chips of platbrood.
-  **Gezonde snacks:** Uitstekend te combineren als dip met rauwkost zoals reepjes komkommer, wortel, bleekselderij of radijsjes.
-  **Als sandwichspread:** Smeer een royale laag op een getoaste boterham of bagel, eventueel getopt met wat rucola en avocado.
-  **Bij de soep:** Een heerlijke smaakmaker om op een stuk brood te smeren bij een kom verse tomatensoep of pompoensoep.



GEITENKAAS HONING SPREAD

Hier is een klassiek en favoriet recept voor een romige geitenkaas honing spread. De combinatie van de milde, aardse geitenkaas met het zoete van honing en het hartige van tijm en walnoten is een gegarandeerd succes.

Bereidingstijd: 5 minuten

DIT HEB JE NODIG:

-  200 g zachte geitenkaas (naturel, zonder korst)
-  2 el roomkaas of crème fraîche (extra romig en smeerbaar)
-  2 el vloeibare honing (bijvoorbeeld bloemen- of acaciahoning)
-  1 tl verse tijmblaadjes (f ingehakt)
-  handje walnoten (f ingehakt, voor een lekkere crunch)
-  versgemalen zwarte peper
-  snufje zout

MATERIAAL: keukenmachine of hakmolentje, schaaltje of potje

ZO MAAK JE HET:

1. Doe de zachte geitenkaas en de roomkaas (of crème fraîche) in een kom.
2. Prak en roer dit met een vork tot een glad en smeerbaar geheel.
3. Roer de helft van de verse tijm en een snufje zwarte peper door het mengsel.
4. Schep de spread in een mooi schaaltje en strijk de bovenkant een beetje glad.
5. Druppel de honing royaal over de spread.
6. Strooi hierna de fijngehakte walnoten en de rest van de verse tijmblaadjes eroverheen.

LEKKER BIJ:

-  **Warm brood:** Smeer het op vers stokbrood, warm flatbread, roggebrood of knapperige crostini's.
-  **Fruit:** Combineert fantastisch met zoete smaken. Dippen met partjes verse vijgen, peer of appel is een absolute aanrader.
-  **Borrelplank:** Past perfect naast andere hapjes zoals Parmaham of Serranoham (het zoute van de ham combineert geweldig met de zoete honing).
-  **Voor op een sandwich:** Smeer op een bagel of luxe broodje met wat rucola, gerookte kip en eventueel een paar extra walnoten.



GEITENKAAS PAPRIKA SPREAD

Hier is een heerlijk recept voor een mediterrane geitenkaas paprika spread. Door de zoete, diepe smaak van geroosterde paprika te combineren met het frisse van geitenkaas, krijg je een spread met een prachtige kleur en een volle smaak.

Bereidingstijd: 5 minuten

DIT HEB JE NODIG:

-  150 g zachte geitenkaas (naturel)
-  150 g geroosterde paprika's (uit pot, goed uitgelekt)
-  1 el roomkaas of Griekse yoghurt (voor extra romigheid)
-  1 klein teentje knof ook (geperst)
-  1 tl gerookt paprikapoeder (pimentón, voor een subtiele rooksmaak)
-  snufje zout
-  versgemalen zwarte peper

optioneel:

-  paar blaadjes verse basilicum of wat pijnboompitten ter garnering.

MATERIAAL: keukenmachine of hakmolentje, schaalkje of potje

ZO MAAK JE HET:

1. Dep de geroosterde paprika's goed droog met een stukje keukenpapier.
2. Snijd ze in grove stukken.
3. Doe de stukken paprika, de zachte geitenkaas, de roomkaas, de geperste knoflook en het gerookte paprikapoeder in een keukenmachine of de beker van een staafmixer.
4. Pureer het geheel tot een gladde, egale spread.
5. Hou je van wat structuur, pulseer dan korter zodat er nog kleine stukjes paprika in zitten.
6. Proef de spread en breng extra op smaak met zout en versgemalen zwarte peper.
7. Schep de spread in een schaalkje en garneer eventueel met een paar blaadjes basilicum of wat geroosterde pijnboompitten.

LEKKER BIJ:

-  **Mediterraan borrelen:** Heerlijk op ciabatta, focaccia, soepstengels of pitachips.
-  **Gezonde lunch:** Smeer een dikke laag op een volkoren wrap of een stevige boterham, belegd met gegrilde courgette, rucola en eventueel een plakje kipfilet.
-  **Bij de BBQ of gourmet:** Een fantastische, frisse saus of dip voor bij gegrild vlees, vis- of groentespiesen.
-  **Als dip:** Ideaal om te serveren met rauwkost zoals bloemkoolroosjes, komkommer en bleekselderij.



GEMBER SPREAD

Hier is een recept voor een verrassende, frisse en licht-pittige romige gember spread. Deze spread combineert het scherpe en aromatische van gember met een zachte basis, wat zorgt voor een unieke smaakexplosie.

Bereidingstijd: 10 minuten

DIT HEB JE NODIG:

-  200 g roomkaas (naturel) of zachte geitenkaas (als je in het kaas-thema wilt blijven)
-  1 tot 2 el gember siroop (voor een zoete gembersmaak)
-  1 tl verse gember, heel f jn geraspt (voor de frisse, pittige kick)
-  2 bolletjes stemgember uit pot, heel f jn gehakt (voor een lekkere bite)
-  ½ limoen, rasp en sap (om het zware van de kaas te breken)
-  snufje zout

optioneel:

-  klein mespuntje chilipoeder (voor extra pit)
-  of wat f jngehakte bieslook ter garnering.

MATERIAAL: keukenmachine of hakmolentje, schaaltje of potje

ZO MAAK JE HET:

1. Schil het stukje verse gember en rasp het zo fijn mogelijk op een fijne rasp.
2. Hak de bolletjes stemgember in minuscule stukjes.
3. Doe de roomkaas (of geitenkaas) in een kom.
4. Voeg de gembersiroop, de geraspte verse gember, de fijngehakte stemgember en de rasp en het sap van de limoen toe.
5. Roer het geheel met een vork krachtig door elkaar tot een gladde, luchtige spread.
6. Proef de spread.
7. Voeg naar wens een klein snufje zout toe om de smaken op te halen.
8. Wil je het pittiger, voeg wat extra verse gember of een mespuntje chilipoeder toe.
9. Schep de spread in een schaaltje en garneer eventueel met nog een klein beetje limoenrasp of wat bieslook.

LEKKER BIJ:

-  **Aziatisch geïnspireerde hapjes:** Perfect op rijstwafels, knäckebröd of knapperige flatbreads.
-  **Bij de borrel:** Verrassend lekker in combinatie met gerookte zalm op een toastje. Het vetje van de zalm snijdt prachtig door het frisse van de gember.
-  **Luxe broodjes:** Smeer het op een croissant of bagel met wat rucola en gerookte kipfilet of achterham.
-  **Fruit en kaasplankjes:** Past heel goed bij oude kaas of blauwe kaas op een kaasplankje, omdat gember de hartige smaken heel mooi aanvult.



GOULASH SPREAD

Hier is een recept voor een hartige en smaakvolle goulashspread. Deze spread brengt de diepe, rijke smaken van een traditionele goulash—zoals gestoofde paprika, ui, knof ook en karwijzaad—samen in een romige, smeerbare dip.

Bereidingstijd: 10 minuten

DIT HEB JE NODIG:

-  150 g roomkaas of zuivelspread (naturel)
-  1 grote geroosterde rode paprika (uit pot, goed uitgelekt en drooggedept)
-  1 kleine ui of sjalot (heel f jn gesnipperd)
-  1 teentje knof ook (geperst)
-  1 volle el tomatenpuree
-  1½ tl gerookt paprikapoeder (pimentón, voor die typische goulashsmaak)
-  ½ tl karwijzaad (f jngewreven of gemalen – essentieel voor goulash!)
-  mespuntje cayennepeper of chilivlokken (voor een beetje pit)
-  zout
-  versgemalen zwarte peper naar smaak

optioneel:

-  wat f jnghakte verse peterselie ter garnering.

MATERIAAL: keukenmachine of hakmolentje, schaalpje of potje

ZO MAAK JE HET:

1. Snijd de geroosterde paprika in grove stukken.
2. Doe de paprika samen met de roomkaas, de tomatenpuree, de geperste knoflook, het gerookte paprikapoeder en het karwijzaad in een keukenmachine of de beker van een staafmixer.
3. Pureer het mengsel tot een gladde, dikke spread met een mooie rode goulashkleur.
4. Roer de heel fijn gesnipperde ui (of sjalot) met een lepel door de spread.
5. Dit zorgt voor een authentieke, lichte crunch die perfect bij goulash past.
6. Proef de spread en breng op smaak met zout, versgemalen zwarte peper en eventueel een mespuntje cayennepeper voor wat extra warmte.
7. Schep de goulashspread in een schaalpje en garneer met wat verse peterselie en eventueel een extra snufje paprikapoeder.

LEKKER BIJ:

-  **Stevig brood:** Heerlijk op een dikke plak zuurdesembrood, roggebrood of warm, knapperig stokbrood.
-  **Hartige snacks:** Perfect als dip voor pretzels, zoute biscuits, tortillachips of soepstengels.
-  **Warme maaltijden:** Smeer een laagje op een hamburgerbroodje of gebruik het als topping op een gepofte aardappel.
-  **Vleeswaren:** Combineert erg goed op een borrelplank met harde worsten zoals salami, chorizo of chorizo-achtige vleeswaren.



GREEN GODDESS SPREAD

Hier is een recept voor een waanzinnig frisse, knalgroene en kruidige Green Goddess spread. Geïnspireerd op de bekende saladedressing, zit deze spread boordevol verse kruiden, knof ook en een frisse touch van citroen.

Bereidingstijd: 10 minuten

DIT HEB JE NODIG:

-  150 g roomkaas of Griekse yoghurt (voor een lichtere variant)
-  1 rijpe avocado (voor extra romigheid en kleur)
-  1 handje verse kruiden (mix van peterselie, bieslook en dille)
-  handje verse basilicumblaadjes
-  1 klein teentje knof ook (gehakt)
-  ½ citroen, sap
-  1 el olijfolie (extra vierge)
-  snufje zout
-  versgemalen zwarte peper

optioneel:

-  ½ tl jalapeñopeper (voor een subtiele pittige kick).

MATERIAAL: keukenmachine of hakmolentje, schaaltje of potje

ZO MAAK JE HET:

1. Was de verse kruiden en de basilicum goed en schud ze droog.
2. Verwijder de dikke steeltjes van de peterselie en dille.
3. Doe de roomkaas (of Griekse yoghurt), het vruchtvlees van de avocado, de knoflook, het citroensap en de olijfolie in een keukenmachine, blender of de beker van een staafmixer.
4. Doe alle verse kruiden erbij.
5. Pureer het geheel op hoge snelheid tot een volledig gladde, romige en felgroene spread.
6. Proef de spread en breng op smaak met een goede snuf zout en versgemalen zwarte peper.
7. Blend nog heel even kort om te mengen.
8. Schep de spread in een schaaltje en garneer eventueel met wat extra fijngehakte bieslook of een klein drupje olijfolie.

LEKKER BIJ:

-  **Gezonde lunch:** Smeer een dikke laag op een getoaste boterham, bagel of zuurdesembrood. Heerlijk in combinatie met schijfjes komkommer, tomaat of een gepocheerd eitje.
-  **De ultieme groentedip:** Perfect om te serveren op een gezonde borrelplank met rauwkost zoals worteltjes, bleekselderij, radijsjes, bloemkoolroosjes en komkommerstengels.
-  **Als saus of dressing:** Dun de spread eventueel uit met een klein beetje extra citroensap of water om het te gebruiken als saus over gegrilde kip, zalm of taco's.
-  **Knapperige snacks:** Smaakt fantastisch als dip voor tortillachips, pitachips of pretzels.



GROENTE SANDWICH SPREAD

Dit recept voor een frisse, romige groente sandwichspread is de ultieme gezonde variant op de bekende potjes uit de supermarkt. Hij zit boordevol knapperige stukjes groente en heeft die typische, friszoete smaak.

Bereidingstijd: 40 minuten

DIT HEB JE NODIG:

-  3 handjes witte kool (f ingesneden of geraspt)
-  ½ rode paprika, in hele kleine blokjes
-  1 kleine wortel, geraspt
-  2 grote zoetzure augurken, f jngehakt
-  1 el zilveruitjes, f jngehakt
-  4 el Griekse yoghurt of kwark (voor de frisheid)
-  2 el mayonaise
-  1 tl mosterd
-  1 tl citroensap of azijn
-  snufje paprikapoeder,
-  peper en zout naar smaak

MATERIAAL: keukenmachine of hakmolentje, schaaltje of potje

ZO MAAK JE HET:

1. Snijd of rasp de witte kool, paprika, wortel, augurken en zilveruitjes heel fijn.
2. Gebruik een keukenmachine en pulseer een paar keer, maar zorg dat het geen pap of puree wordt; er moet textuur overblijven.
3. Doe de fijngehakte groenten in een fijne zeef en strooi er een klein snufje zout over.
4. Laat dit 15 tot 30 minuten staan en druk met de achterkant van een lepel het overtollige vocht er goed uit.
5. Dit voorkomt dat je sandwichspread waterig wordt.
6. Meng in een kom de Griekse yoghurt, mayonaise, mosterd en het citroensap tot een gladde basis.
7. Roer de uitgelekte groenten door de saus.
8. Breng het geheel op smaak met paprikapoeder, versgemalen peper en eventueel nog een beetje zout.
9. Laat de spread bij voorkeur een uurtje (of een nachtje) afgedekt in de koelkast staan.
10. De smaken trekken dan perfect in elkaar.

LEKKER BIJ:

-  **Klassieke sandwich of casino wit:** Dik besmeerd tussen twee sneetjes (geroosterd) brood met eventueel een extra plakje kaas, ham of wat frisse sla.
-  **Bruine bollen of pistolets:** Een frisse, lichte vulling voor een makkelijke meeneem-lunch.
-  **Tosti's:** Smeer een laagje sandwichspread aan de binnenkant van je tosti met kaas voor een verrassend frisse smaakexplosie.
-  **Borrelhapje:** Een perfecte, frisse topping op een wit toastje of een schijfje komkommer tijdens een verjaardag.
-  **Rijstwafels en crackers:** Ideaal als slank tussendoortje dat niet snel verveelt.



HALVA SPREAD

Een zelfgemaakte halva spread is het ultieme zoete, nootachtige beleg. Het combineert de rijke, aardse smaak van sesampasta (tahini) met het zoete van honing of dadelstroop. Waar traditionele blokken halva brokkelig zijn, is deze spread heerlijk romig, smeuïg en binnen korte tijd klaar.

Bereidingstijd: 5 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 🥄 240 ml vloeibare tahini (100% sesampasta, goed doorgeroerd)
- 🥄 60 ml vloeibare honing of dadelstroop (silan)
- 🥄 1 tl vanille-extract
- 🥄 f inke snuf zeezout of kosher zout (om de zoetheid te balanceren)
- 🥄 1-2 el lauw water of plantaardige melk (voor perfecte smeerbaarheid)

optionele smaakmakers (kies jouw favoriet):

- 🥄 **Chocolade:** Voeg 1½ el cacaopoeder toe.
- 🥄 **Crunch:** Meng er 2 el f ingehakte, geroosterde pistachenoten of amandelen doorheen.
- 🥄 **Specerijen:** Voeg een snufje kardemom of kaneel toe.

MATERIAAL: keukenmachine of hakmolentje, schaaltje of potje

ZO MAAK JE HET:

1. Doe de tahini, honing (of dadelstroop), het vanille-extract en het zout in een kleine mengkom.
2. Roer het geheel krachtig door met een garde of een stevige spatel.
3. Let op: Zodra de zoetstof de tahini raakt, kan het mengsel opeens heel dik worden of 'schrikken', dit is volkomen normaal.
4. Voeg nu geleidelijk de eetlepel(s) lauw water of melk toe terwijl je blijft roeren.
5. Je zult zien dat de spread direct verandert in een zijdezachte, perfect smeerbare pasta.
6. Spatel nu eventueel de cacaopoeder of de fijnggehakte nootjes erdoorheen.
7. Schep de spread in een schoon glazen potje.

LEKKER BIJ:

- 🟢 **Warm pitabrood of brioche:** Smeer een dikke laag op warm, versgebakken brood. De spread smelt dan een heel klein beetje.
- 🟢 **Samen met banaan op toast:** De ultieme vervanger voor pindakaas. Besmeer een sneetje toast met de halva spread en beleg met plakjes banaan en een snufje kaneel.
- 🟢 **Pannenkoeken, wafels en crêpes:** Perfect als vloeibare, zoete topping in plaats van stroop of Nutella.
- 🟢 **Als dip voor fruit:** Heerlijk in combinatie met partjes frisse, zure appel (zoals Granny Smith) of rijpe aardbeien.
- 🟢 **Door de havermout of yoghurt:** Roer een flinke lepel door je warme ontbijtkom voor een rijke sesam- en vanillesmaak.



HUMMUS SPREAD

Een zelfgemaakte hummus spread is de ultieme klassieker onder de spreads. Het is zijdezacht, supergezond en smaakt vele malen rijker en frisser dan de varianten uit de supermarkt. Met dit basisrecept maak je in een handomdraai de perfecte, romige hummus.

Bereidingstijd: 10 minuten

DIT HEB JE NODIG:

-  400 g kikkererwten (blik), afgespoeld en uitgelekt
-  60 ml tahini (sesampasta van goede kwaliteit)
-  60 ml vers citroensap (ongeveer 1 grote citroen)
-  1 klein teentje knof ook, f jngehakt
-  2 el extra vierge olijfolie (plus extra voor het garneren)
-  ½ tl gemalen komijnzaad (djinten)
-  2-3 el ijskoud water (hét geheim voor een luchtige hummus)
-  snuf zout naar smaak

voor de garnering:

-  snufje paprikapoeder of sumak
-  en wat f jngehakte verse peterselie

MATERIAAL: keukenmachine of hakmolentje, schaaltje of potje

ZO MAAK JE HET:

1. Doe de tahini en het citroensap in de keukenmachine of blender.
2. Laat de machine 1 minuut draaien.
3. Schraap de zijanten schoon en mix nogmaals 30 seconden.
4. Deze stap zorgt ervoor dat de tahini 'geëmulgeerd' wordt, wat de hummus extra romig maakt.
5. Voeg de olijfolie, de fijngehakte knoflook, de komijn en een flinke snuf zout toe.
6. Mix het geheel nogmaals 30 seconden goed door.
7. Voeg de helft van de uitgelekte kikkererwten toe en mix 1 minuut.
8. Voeg daarna de rest van de kikkererwten toe en laat de machine draaien tot het mengsel dik en redelijk glad is (ongeveer 1 tot 2 minuten).
9. Terwijl de machine draait, giet je langzaam de 2 tot 3 eetlepels ijskoud water erbij.
10. Je zult zien dat de hummus direct lichter van kleur en super romig van structuur wordt.
11. Proef en voeg eventueel extra zout, komijn of citroensap toe.
12. Schep de hummus in een schaal, maak met een lepel een mooie geul erin, giet er een scheutje olijfolie in en garneer met paprikapoeder en peterselie.

LEKKER BIJ:

-  **Warm pitabrood of platbrood:** De meest traditionele en misschien wel lekkerste combinatie. Schep de hummus royaal op met een stukje warm brood.
-  **Als sandwichspread:** Smeer een dikke laag op een stevige boterham en beleg met gegrilde groenten (zoals courgette en aubergine), feta, avocado of rucola.
-  **Gezonde dip voor rauwkost:** Perfect bij snackgroenten zoals komkommer, worteltjes, bloemkoolrosjes, bleekselderij en radijsjes.
-  **Bij falafel en gegrild vlees:** Onmisbaar als saus of bijgerecht op een Midden-Oosters geïnspireerd bord met falafel, gegrilde kip of kofte.
-  **In een wrap:** Gebruik hummus als basislaag op een tortilla of wrap in plaats van mayonaise, en vul deze met bonen, maïs en frisse sla.



HUMMUS HARISSA SPREAD

Een hummus-harissa spread is de perfecte upgrade voor wie van een beetje pit houdt. De harissa (een Tunesische peperpasta met specerijen zoals komijn, koriander en knof ook) snijdt prachtig door het romige en aardse van de traditionele hummus. Dit geeft de spread een heerlijk rokerige, pittige en diepe smaak.

Bereidingstijd: 10 minuten

DIT HEB JE NODIG:

-  400 g kikkererwten (blik), afgespoeld en uitgelekt
-  1½-2 el harissa (afhankelijk van hoe pittig je het wilt; uit een potje of tube)
-  60 ml tahini (sesampasta)
-  3 el vers citroensap
-  1 teentje knof ook, grof gehakt
-  2 el extra vierge olijfolie
-  ½ tL gemalen komijnzaad
-  2-3 el ijskoud water (voor de romige structuur)
-  snuf zout naar smaak

voor de garnering:

-  1 tl harissa (om erdoor te swirlen)
-  scheutje olijfolie
-  eventueel wat geroosterde kikkererwten of koriander.

MATERIAAL: keukenmachine of hakmolentje, schaal of potje

ZO MAAK JE HET:

1. Doe de tahini en het citroensap in de keukenmachine en mix dit 1 minuut tot een romige, lichtere pasta.
2. Voeg de harissa, olijfolie, knoflook, komijn en een snufje zout toe.
3. Blend het geheel nogmaals 30 seconden goed door zodat de harissa volledig is opgenomen.
4. Voeg de uitgelekte kikkererwten in delen toe.
5. Laat de keukenmachine 1 tot 2 minuten draaien tot er een dikke, gladde spread ontstaat.
6. Schraap tussendoor de wanden van de kom een keer schoon met een spatel.
7. Voeg, terwijl de machine draait, eetlepel voor eetlepel het ijskoude water toe.
8. De spread verandert nu in een zijdezachte, perfect smeerbare hummus.
9. Schep de hummus-harissa spread in een schaal.
10. Druppel er nog een klein beetje harissa en olijfolie over en trek er met een lepel een mooie marmeren 'swirl' doorheen.
11. Je kunt deze hummus-harissa spread tot 5 dagen in een afgesloten bakje in de koelkast bewaren.
12. De smaak wordt vaak nog intenser en pittiger als hij een nachtje heeft gestaan!

LEKKER BIJ:

-  **Gegrild vlees en barbecue:** Waanzinnig lekker als saus/dip bij gegrilde kipspiesjes, lamsvlees of köfte.
-  **Geroosterde groenten:** Smeer een dikke laag op een bord en leg hier warme, in de oven geroosterde bloemkool, zoete aardappel of aubergine bovenop.
-  **Stevige sandwiches:** Combineer op een dikke plak zuurdesembrood met avocado, rucola en eventueel een gepocheerd of gebakken ei.
-  **Platbrood en nacho's:** Geef je borrelplank een upgrade door warm Libanees platbrood of zoute tortillachips in deze pittige dip te dopen.
-  **Falafel en halloumi wraps:** De perfecte smaakmaker in een wrap met knapperige falafel of gegrilde (en zoute) halloumi-kaas.

PS: Je kunt tegenwoordig allerlei smaken hummus vinden, maar vraag je hierbij af, hoort dit bij de Midden-Oosterse keuken?



JONGE KAAS MOSTERD SPREAD

Voor een heerlijk herkenbare, typisch Nederlandse smaakcombinatie is deze romige jonge kaas-mosterdsread een absolute aanrader. Het combineert het milde van jonge kaas met het pittige en zuurtje van mosterd tot een f uweelzachte spread met een lekkere bite.

Bereidingstijd: 10 minuten

DIT HEB JE NODIG:

-  150 g jonge kaas, f jngeraspt (of extra f jngehakt)
-  100 g roomkaas (naturel)
-  2 el mayonaise of Griekse yoghurt (voor de smeuïgheid)
-  1 f inke el grove Groninger of Limburgse mosterd (voor de bite)
-  1 tl gladde Dijonmosterd (voor extra pit)
-  1 el verse bieslook, f jngeknijpt
-  snufje versgemalen zwarte peper
-  klein snufje paprikapoeder (zout is meestal niet nodig vanwege de kaas)

MATERIAAL: keukenmachine of hakmolentje, schaaltje of potje

ZO MAAK JE HET:

1. Zorg dat de jonge kaas heel fijn geraspt is.
2. Als de sliertjes te lang zijn, hak ze dan met een mes nog even kort door zodat het goed mengt.
3. Meng in een kom de roomkaas, mayonaise (of Griekse yoghurt), de grove mosterd en de Dijonmosterd met een vork of spatel tot een gladde, egale saus.
4. Roer de fijngeraspte jonge kaas en de helft van de verse bieslook door het mosterdmengsel.
5. Meng krachtig door tot de kaas volledig is opgenomen en er een smeerbare pasta ontstaat.
6. Breng de spread op smaak met een flinke snuf zwarte peper en een beetje paprikapoeder.
7. Schep de spread in een mooi schaaltje en strooi de rest van de verse bieslook eroverheen als garnering.
8. Laat de spread een kwartiertje in de koelkast opstijven, dan trekken de mosterdsmaken nog beter in de kaas.
9. Je kunt deze kaas-mosterdsread in een afgesloten bakje zeker 4 tot 5 dagen bewaren in de koelkast.
10. Roer hem voor gebruik even kort door.

LEKKER BIJ:

-  **Roggebrood en volkorenbrood:** Een heerlijke, hartige lunchcombinatie. Extra lekker met een paar schijfjes komkommer of een plukje tuinkers on top.
-  **Warme pretzels of borrelbrood:** Schep de spread op een warm stuk zacht pretzelbrood; de kaas smelt dan een heel klein beetje.
-  **Bitterballen en minisnacks:** Gebruik deze spread als een dikke, romige dip voor warme bitterballen, vlammetjes of kaastengels in plaats van gewone mosterd.
-  **Crackers en toastjes:** Een perfecte, budgetvriendelijke toevoeging aan een Hollandse verjaardags- of borrelplank.
-  **Als basis op een wrap:** Smeer een dun laagje op een wrap en vul deze met plakjes achterham (of vegetarische ham) en ijsbergsla voor een snelle snack.



KIDNEYBONEN SPREAD

Een zelfgemaakte kidneybonen spread is een verrassend romige, hartige en eiwitrijke spread. Door de diepe smaak en textuur van de bonen doet deze spread een beetje denken aan een milde paté, maar dan volledig vegetarisch (of vegan). Met de juiste kruiden geef je er een heerlijke Mexicaanse of mediterrane twist aan.

Bereidingstijd: 10 minuten

DIT HEB JE NODIG:

-  400 g kidneybonen (blik), goed afgespoeld en uitgelekt
-  1 kleine rode ui, heel fijn gesnipperd
-  1 teentje knoflook, geperst
-  2 el olijfolie of walnootolie
-  1 el citroensap of balsamico azijn (voor het nodige zuurtje)
-  1 tl gerookt paprikapoeder (pimentón, voor een lekkere rokerige smaak)
-  ½ tl gemalen komijnzaad (djinten)
-  peper en zout naar smaak

optioneel:

-  handje verse koriander of peterselie
-  snufje chilivlokken voor wat extra pit.

MATERIAAL: keukenmachine of hakmolentje, schaalpje of potje

ZO MAAK JE HET:

1. Spoel de kidneybonen in een vergiet grondig af met koud water tot het schuim verdwenen is.
2. Laat ze goed uitlekken.
3. Doe de kidneybonen, ⅔ van de gesnipperde rode ui, de knoflook, de olijfolie, het citroensap, het gerookte paprikapoeder en de komijn in een keukenmachine of blender, een staafmixer in een hoge maatbeker werkt ook perfect.
4. Pureer het geheel tot een gladde, smeerbare massa.
5. Is de spread nog iets te dik of stroef, voeg dan een extra klein scheutje olijfolie of een eetlepel water toe.
6. Proef de spread en breng royaal op smaak met versgemalen zwarte peper en zout.
7. Voeg naar wens de chilivlokken toe.
8. Schep de spread in een schaalpje en roer de rest van de fijngesnipperde rode ui en de verse kruiden erdoorheen voor een lekkere, frisse bite.
9. Je kunt deze kidneybonen spread in een afgesloten bakje zo'n 3 tot 4 dagen bewaren in de koelkast.
10. De spread kan in de koelkast nog iets steviger worden; roer hem voor serveren eventueel los met een klein drupje water of olie.

LEKKER BIJ:

-  **Nacho's en tortillachips:** Gebruik de spread als een gezonde, eiwitrijke dipsaus naast (of in plaats van) guacamole.
-  **Mexicaanse wraps en taco's:** Smeer een dikke laag op een tortilla als basis in plaats van bonenpuree (refried beans), en vul aan met rijst, maïs en frisse sla.
-  **Stevig volkoren- of roggebrood:** Een heerlijke, vullende lunch. Combineer op brood met plakjes tomaat, komkommer of wat plukjes kiemgroenten (zoals alfalfa).
-  **Geroosterd pita-brood:** Snijd pita's in driehoekjes, rooster ze krokant in de oven en gebruik ze om de spread mee op te scheppen.
-  **Gevulde snoepgroenten:** Vul de holte van snackpaprika's of stukjes bleekselderij met deze spread voor een gezonde middagsnack.



KNOFLOOK COURGETTE SPREAD

Deze romige knof ook-courgettespread is een fantastische manier om extra groenten te eten. Door de courgette eerst zachtjes te bakken met lekker veel knof ook, krijgt de spread een milde, lichtzoete en hartige smaak. De toevoeging van roomkaas (of feta) maakt hem heerlijk smeuïg.

Bereidingstijd: 15 minuten

DIT HEB JE NODIG:

-  1 grote courgette (of 2 kleine), grof geraspt
-  2-3 teentjes knof ook, f ingehakt of geperst (naar smaak!)
-  100 g roomkaas (of Griekse yoghurt/feta voor een frissere variant)
-  1 el olijfolie (om in te bakken)
-  1 el citroensap (voor een frisse touch)
-  handje verse kruiden, zoals dille, munt of bieslook (f ingehakt)
-  peper en zout naar smaak

MATERIAAL: keukenmachine of hakmolentje, schaaltje of potje

ZO MAAK JE HET:

1. Courgette bevat veel water.
2. Bestrooi de geraspte courgette in een zeef met een klein snufje zout en laat dit 5 minuten staan.
3. Druk daarna met je handen of een schone theedoek zoveel mogelijk vocht eruit.
4. Verhit de olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
5. Voeg de uitgeknepen courgette en de knoflook toe.
6. Bak dit ongeveer 8 tot 10 minuten zachtjes aan tot de courgette helemaal zacht is en het resterende vocht is verdampt. Laat het niet bruin worden.
7. Haal de pan van het vuur en laat het courgettemengsel een paar minuten afkoelen.
8. Doe de gebakken courgette en knoflook samen met de roomkaas (of feta/yoghurt) en het citroensap in een keukenmachine of blender.
9. Pulseer tot een smeerbare spread.
10. Je kunt hem helemaal glad draaien of juist wat structuur geven.
11. Roer de verse kruiden erdoorheen en breng royaal op smaak met versgemalen zwarte peper en eventueel nog een snufje zout.
12. Je kunt deze courgettespread ongeveer 3 dagen bewaren in een afgesloten bakje in de koelkast.
13. Roer hem voor gebruik even kort door.

LEKKER BIJ:

-  **Crackers en platbrood:** Een heerlijk lichte dip voor bij de borrel of als hartig tussendoortje.
-  **Als pastasaus:** Ja, echt! Roer deze spread door warme, vers gekookte pasta (en eventueel een scheutje kookvocht) voor een supersnelle, romige courgette-knoflookpasta.
-  **Bij gegrilde vis of kip:** Gebruik de spread als een milde, romige saus naast een stukje gegrilde kipfilet of gebakken zalm.
-  **Snoepgroenten:** Ideaal om reepjes rode paprika, wortel of komkommer in te dippen.



KNOFLOOK KRUIDEN SPREAD

Deze zelfgemaakte knoflook-kruidenspread is de ultieme upgrade van de bekende kruidenkaas uit de supermarkt, maar dan veel verser en intenser van smaak. Door de combinatie van zachte roomkaas, lekker veel verse kruiden en een pittige knoflook is dit een gegarandeerd succes bij elke lunch of borrel.

Bereidingstijd: 5 minuten

DIT HEB JE NODIG:

-  200 g roomkaas (naturel, op kamertemperatuur)
-  2 teentjes knoflook, heel fijn geperst of geraspt
-  4 el verse groene kruiden, fijngehakt (mix van bieslook, peterselie en dille)
-  1 el Griekse yoghurt of zure room (voor een frisse, romige structuur)
-  ½ tl citroensap (voor het nodige zuurtje)
-  versgemalen zwarte peper
-  zeezout naar smaak



MATERIAAL: keukenmachine of hakmolentje, schaaltje of potje

ZO MAAK JE HET:

1. Was de verse kruiden en dep ze heel goed droog met een keukenpapiertje.
2. Hak ze vervolgens zo fijn mogelijk.
3. Pers de knoflookteentjes uit.
4. Voor een mildere smaak: Rasp de knoflook en meng deze eerst met het citroensap; dit haalt de scherpe, bittere randjes van de rauwe knoflook af.
5. Doe de roomkaas en de Griekse yoghurt (of zure room) in een kom en roer dit met een vork of spatel los tot een glad mengsel.
6. Voeg de fijngehakte kruiden, de knoflook en het citroensap toe aan de roomkaas.
7. Meng alles krachtig door elkaar tot de kruiden en knoflook gelijkmatig zijn verdeeld.
8. Breng de spread royaal op smaak met versgemalen zwarte peper en een snuf zeezout.
9. Laat de spread minstens 30 minuten afgedekt in de koelkast staan voor het serveren.
10. De knoflook- en kruidensmaken trekken dan diep in de roomkaas, waardoor hij nog lekkerder wordt.
11. Je kunt deze knoflook-kruidenspread in een afgesloten bakje zo'n 4 tot 5 dagen bewaren in de koelkast.
12. Roer hem voor gebruik even kort door.

LEKKER BIJ:

-  **Versgebakken stokbrood of ciabatta:** Onmisbaar op de borrelplank. Smeer een dikke laag op een warm, knapperig stukje brood.
-  **Bagels met gerookte zalm:** Besmeer een doorgesneden (geroosterde) bagel met deze spread en beleg met plakjes gerookte zalm en een paar kappertjes.
-  **Gepofte aardappel:** Schep een flinke klodder van deze spread in een hete, gepofte aardappel rechtstreeks uit de oven of van de barbecue.
-  **Biefstuk of gegrilde kip:** Gebruik de spread als alternatief voor kruidenboter; laat een lepel van de spread smelten op een warm stukje vlees.
-  **Snoepgroenten en zoute biscuits:** Een heerlijk romige dip voor radijsjes, komkommer, bleekselderij of zoute crackertjes.

KOKOS SPREAD

Een zelfgemaakte kokosspread (ook wel bekend als kokosboter of kokosjam) is een tropische, romige verwennerij. Het is een fantastisch, natuurlijk zoet alternatief voor chocopasta of pindakaas. Dit recept combineert geraspte kokos met een vleugje vanille en esdoornsiroop tot een fuweelzachte, smeerbare pasta.

Bereidingstijd: 12 minuten

DIT HEB JE NODIG:

-  250 g geraspte kokos (ongezoet)
-  1-2 el esdoornsiroop, honing of vloeibare dadelstroop (naar smaak)
-  1 tl vanille-extract
-  snufje zout (dit versterkt de kokosmaak enorm)

optioneel:

-  1 el gesmolten kokosolie (alleen nodig als je blender wat extra hulp kan gebruiken)

MATERIAAL: keukenmachine of hakmolentje, schaaltje of potje

ZO MAAK JE HET:

1. Doe de geraspte kokos in een krachtige blender of een goede keukenmachine.
2. Zet de machine op een middelhoge stand.
3. De kokos verandert eerst in een fijn poeder, daarna in een dikke pasta en uiteindelijk (door de oliën die vrijkomen) in een vloeibare, gladde boter.
4. Dit proces duurt ongeveer 5 tot 10 minuten.
5. Zet de machine tussendoor een paar keer uit om de kokos van de zijanten naar beneden te schrapen.
6. Zodra de structuur helemaal glad en vloeibaar is, voeg je de esdoornsiroop, het vanille-extract en het snufje zout toe.
7. Meng het geheel nog 30 seconden goed door.
8. **Let op:** Door de zoetstof kan de spread weer iets dikker worden, dat is normaal.
9. Giet de vloeibare spread in een schoon glazen potje.
10. Laat het op kamertemperatuur afkoelen; het zal dan veranderen in een romige, smeerbare spread.
11. Bewaar de kokosspread buiten de koelkast op een donkere plek (zoals de voorraadkast).
12. In de koelkast wordt de kokosolie erin namelijk bikkellhard, waardoor hij niet meer smeerbaar is.
13. Op kamertemperatuur blijft de spread zeker 2 tot 3 maanden goed.

LEKKER BIJ:

-  **Pannenkoeken, wafels en crêpes:** Smeer een laagje op warme pannenkoeken of gebruik het als vloeibare topping (even kort verwarmen).
-  **Warme toast of brioche:** De spread smelt heerlijk weg op warm brood.
-  **Als 'bounty'-toast:** Besmeer een cracker of boterham met de kokosspread en rasp er een beetje pure chocolade overheen.
-  **Havermout en smoothie bowls:** Roer een flinke lepel door je warme havermout of smoothie voor extra gezonde vetten en een tropische smaak.
-  **Als dip voor fruit:** Waanzinnig lekker in combinatie met partjes banaan, ananas of frisse aardbeien.



KOMKOMMER SPREAD

Deze frisse, romige komkommerspread is de ultieme dorstlessen voor op je boterham. Het doet een beetje denken aan de bekende Griekse tzatziki, maar dan steviger en romiger, zodat het perfect op een sandwich blijft zitten zonder door te lekken.

Bereidingstijd: 25 minuten

DIT HEB JE NODIG:

-  1 hele komkommer
-  150 g roomkaas (naturel)
-  2 el Griekse yoghurt (10% vet, voor de frisheid)
-  1 klein teentje knof ook, heel f jn geperst
-  2 el verse dille of bieslook, f jngehakt
-  1 tl citroensap
-  versgemalen zwarte peper
-  zout naar smaak

MATERIAAL: keukenmachine of hakmolentje, schaaltje of potje

ZO MAAK JE HET:

1. Was de komkommer (schillen mag, maar hoeft niet voor een mooie groene kleur).
2. Rasp de komkommer grof met een blok rasp.
3. Komkommer bestaat voor het grootste deel uit water.
4. Doe de geraspte komkommer in een zeef en strooi er een ½ tl zout over.
5. Laat dit 15 minuten staan.
6. Druk daarna met de achterkant van een lepel, of door de komkommer in een schone theedoek te nemen, al het overtollige vocht er krachtig uit.
7. Je houdt een compacte bal komkommerrasp over.
8. Meng in een kom de roomkaas, Griekse yoghurt, geperste knoflook en het citroensap met een vork tot een gladde en romige massa.
9. Roer de uitgeknepen komkommerrasp en de fijngehakte verse kruiden (dille of bieslook) door het roomkaasmengsel.
10. Proef de spread en voeg naar smaak versgemalen zwarte peper en eventueel nog een klein snufje zout toe (let op, de komkommer is al gezouten).
11. Zet tot gebruik in de koelkast om lekker koud te worden.
12. Omdat komkommer waterig blijft, kun je deze spread het beste binnen 2 dagen opeten.
13. Bewaar hem goed afgedekt in de koelkast en roer hem voor gebruik altijd even kort door.

LEKKER BIJ:

-  **'High Tea' sandwiches:** Smeer de spread dik tussen twee sneetjes wit casinobrood zonder korstjes en snijd ze diagonaal door.
-  **Gerookte zalm of kip:** Combineer op een bagel of sandwich met plakjes gerookte zalm, gerookte kipfilet of een hardgekookt eitje.
-  **Geroosterd pitabrood of wraps:** Heerlijk als frisse basislaag in een wrap met falafel, tomaat en sla.
-  **Zoute crackertjes en rijstwafels:** Een heerlijk slank en verkoelend tussendoortje op een warme dag.
-  **Bij de barbecue:** Gebruik de spread als frisse tegenhanger naast gegrild vlees, vis of vegetarische burgers.



KOMKOMMER MUNT SPREAD

Deze verfrissende komkommer-muntspread is de ultieme zomerse smaakmaker. De combinatie van knapperige komkommer, romige yoghurt en de ietwat verkoelende, frisse smaak van munt doet denken aan de Midden-Oosterse raita of Griekse tzatziki, maar dan stevig genoeg om perfect te smeren.

Bereidingstijd: 25 minuten

DIT HEB JE NODIG:

-  1 hele komkommer
-  150 g stevige Griekse of Turkse yoghurt (10% vet) of kwark
-  100 g roomkaas (voor extra stevigheid en smeerbaarheid)
-  10 à 12 verse muntblaadjes, zeer fijngehakt
-  1 klein teentje knof ook, geperst
-  ½ tl citroenrasp
-  1 tl citroensap
-  versgemalen zwarte peper en zout naar smaak

optioneel:

-  klein scheutje extra vierge olijfolie voor de afwerking

MATERIAAL: keukenmachine of hakmolentje, schaaltje of potje

ZO MAAK JE HET:

1. Was de komkommer en snijd hem in de lengte doormidden.
2. Schraap met een lepel de waterige zaadlijsten eruit (dit voorkomt dat je spread te dun wordt).
3. Rasp de rest van de komkommer vervolgens grof.
4. Doe de geraspte komkommer in een zeef, strooi er een ½ tl zout overheen en meng kort.
5. Laat dit 15 minuten staan zodat het vocht vrijkomt.
6. Druk daarna met een lepel of in een schone, droge theedoek al het vocht er krachtig uit.
7. Roer in een kom de Griekse yoghurt, roomkaas, geperste knoflook, citroenrasp en het citroensap glad.
8. Spatel de uitgeknepen komkommer en de zeer fijngehakte muntblaadjes door het yoghurtmengsel.
9. Breng de spread op smaak met een flinke snuf versgemalen zwarte peper en eventueel nog wat extra zout.
10. Zet de spread tot gebruik in de koelkast om door en door koud te worden.
11. Je kunt deze komkommer-muntspread maximaal 2 dagen in een afgesloten bakje in de koelkast bewaren.
12. Roer hem voor het serveren altijd even kort door, omdat de komkommer na verloop van tijd altijd nog een klein beetje vocht kan loslaten.

LEKKER BIJ:

-  **Kruidig gegrild vlees en falafel:** Onmisbaar bij lamskoteletten, köfte, gegrilde kipspiesjes of warme balletjes falafel.
-  **Warm platbrood of naan:** Gebruik het als frisse dip op een mezze- of borrelplank.
-  **Griekse of Midden-Oosterse wraps:** Smeer een wrap in met de spread en vul deze met gyros (of vegetarische reepjes), tomaat, rode ui en feta.
-  **Zalm- en visgerechten:** Smaakt fantastisch op een toastje met gerookte zalm of naast een moot gebakken witvis.
-  **Frisse lunchsandwiches:** Heerlijk op een dikke plak zuurdesembrood met gegrilde courgette, tomaat en een pluk rucola.



KRUIDENTUIN SPREAD

Deze frisse kruidentuinspread (ook wel tuinkruidenspread genoemd) zit zó bomvol verse groene kruiden dat het lijkt alsof je een hap uit je eigen kruidentuin neemt. Door de basis van hüttenkäse of ricotta is hij heerlijk licht, slank en ontzettend eiwitrijk.

Bereidingstijd: 10 minuten

DIT HEB JE NODIG:

-  200 g hüttenkäse (cottage cheese) of ricotta
-  1 f inke bos verse tuinkruiden naar keuze (mix van bieslook, platte peterselie, dille en een paar blaadjes munt of basilicum)
-  ½ sjalotje, heel f jn gesnipperd
-  1 klein teentje knof ook, geperst
-  ½ tl citroenrasp
-  1 tl citroensap (voor een frisse touch)
-  3 zongedroogde tomaatjes (op olie), in hele kleine stukjes
-  versgemalen zwarte peper
-  snuf zeezout naar smaak

MATERIAAL: keukenmachine of hakmolentje, schaal of potje

ZO MAAK JE HET:

1. Was de verse kruiden grondig en dep ze heel goed droog met een schone theedoek of keukenpapier.
2. Hak de kruiden vervolgens heel fijn.
3. Gebruik lekker veel kruiden; het volume mag gerust bijna even groot zijn als de kaasbasis!

Voor een spread met structuur:

4. Laat de hüttenkäse of ricotta zo in de kom.

Voor een fluweelzachte spread:

5. Draai de hüttenkäse of ricotta eerst 10 seconden glad in de blender of met een staafmixer.
6. Voeg de fijngehakte tuinkruiden, de gesnipperde sjalot, de geperste knoflook en de stukjes zongedroogde tomaat toe aan de kaasbasis.
7. Mix alles met een vork of spatel goed door elkaar.
8. Roer het citroensap en de citroenrasp erdoor.
9. Breng de spread pittig op smaak met een flinke hoeveelheid versgemalen zwarte peper en een snufje zout.
10. Zet de kruidentuinspread eventueel een kwartiertje in de koelkast zodat de smaken van de rauwe knoflook en ui goed in de kaas kunnen trekken.
11. Deze spread blijft in een afgesloten bakje zo'n 3 dagen goed in de koelkast.
12. Na verloop van tijd kan de spread door de kruiden en ui iets dunner worden.
13. Roer hem voor gebruik dan gewoon even kort door.

LEKKER BIJ:

-  **Stevig zuurdesembrood of roggebrood:** Dik besmeerd als verantwoorde en slanke lunch.
-  **Crackers en rijstwafels:** De perfecte match voor een eiwitrijk en caloriearm tussendoortje.
-  **Gepofte (zoete) aardappel:** Schep een royale lepel van deze koude spread in een gloeiend hete aardappel rechtstreeks uit de oven.
-  **Dip voor knapperige rauwkost:** Snijd wat worteltjes, komkommer en bleekselderij in repen en gebruik de spread als gezonde groentedip.
-  **Als topping op soep:** Schep vlak voor het serveren een lepel van deze spread in een warme tomatensoep of courgettesoep voor extra romigheid en kruidigheid.



LINZEN CURRY SPREAD

Deze linzen-curryspread is een heerlijk hartige, licht pittige en eiwitrijke spread met een Midden-Oosterse of Indiase twist. Het romige van de linzen combineert fantastisch met het warme, aromatische van kerrie en currypasta. Dit recept is volledig vegan en een geweldige plantaardige vervanger voor salades of paté.

Bereidingstijd: 20 minuten

DIT HEB JE NODIG:

-  400 g bruine linzen (blik), goed afgespoeld en uitgelekt
-  1 kleine ui, gesnipperd
-  1 teentje knof ook, geperst
-  1 f inke tl milde currypasta (zoals Tikka Masala of Korma)
-  óf 1 el kerriepoeder
-  1 el tomatenpuree
-  2 el vloeibare tahini (sesampasta) of zachte amandelpasta (voor de romigheid)
-  1- 2 el citroensap (voor een frisse touch)
-  1 el olijfolie (om in te bakken)
-  peper en zout naar smaak

optioneel:

-  handje verse koriander of platte peterselie

MATERIAAL: keukenmachine of hakmolentje, schaalte of potje

ZO MAAK JE HET:

1. Verhit de olijfolie in een kleine koekenpan of steelpan op middelhoog vuur.
2. Fruit de gesnipperde ui en de geperste knoflook zo'n 2 tot 3 minuten aan tot ze zacht en glazig zijn.
3. Voeg de currypasta (of het kerriepoeder) en de tomatenpuree toe.
4. Bak dit al roerend 1 minuut zachtjes mee.
5. Dit ontzuurt de tomatenpuree en zorgt ervoor dat de aroma's van de curry goed vrijkomen.
6. Voeg de goed uitgelekte linzen toe aan de pan en bak ze 2 minuutjes mee zodat ze warm worden en de smaken opnemen.
7. Haal de pan van het vuur.
8. Doe het linzen-currymengsel in een keukenmachine of een hoge maatbeker (als je een staafmixer gebruikt).
9. Voeg de tahini (of amandelpasta) en het citroensap toe.
10. Pureer het geheel tot een gladde, dikke spread.
11. Als de spread nog iets te stevig of stroef aanvoelt, kun je er een klein scheutje water of extra olijfolie aan toevoegen.
12. Breng royaal op smaak met versgemalen zwarte peper en zout.
13. Roer er eventueel op het laatste moment wat fijngehakte verse koriander doorheen.
14. Je kunt deze linzen-curryspread in een afgesloten bakje zo'n 4 tot 5 dagen bewaren in de koelkast.
15. De spread wordt vaak nog lekkerder als de smaken een nachtje hebben kunnen intrekken!

LEKKER BIJ:

-  **Warm naanbrood of pitabrood:** De allerbeste combinatie. Warm het brood op en gebruik het om de spread rijkelijk mee op te scheppen.
-  **Stevige lunchsandwiches:** Smeer een dikke laag op een snee (geroosterd) zuurdesem- of volkorenbrood. Smaakt waanzinnig in combinatie met plakjes avocado, frisse komkommer en kiemgroenten (zoals alfalfa).
-  **Rijstwafels en crackers:** Ideaal voor een verantwoord, eiwitrijk tussendoortje dat lang verzadigt.
-  **Als dipsaus bij groenten:** Geef je borrelplank een gezonde touch en dip er reepjes rode paprika, bloemkoolroosjes of worteltjes in.
-  **In een lunch wrap:** Smeer een wrap in met de linzen-curryspread, verdeel er wat verse spinazie en gegrilde groenten (zoals courgette) over en rol stevig op.



LINZEN CURRY POMPOEN SPREAD

Deze linzen-curry-pompoenspread is de ultieme herfstachtige spread. Het combineert de zachte, lichtzoete smaak van geroosterde pompoen met de hartige basis van linzen en de warme specerijen van curry. De spread is volledig plantaardig (vegan) en heeft een prachtige goudoranje kleur.

Bereidingstijd: 30 minuten

DIT HEB JE NODIG:

-  200 g pompoenblokjes (f espompoen of Hokkaido-pompoen)
-  400 g linzen (blik, bruin of groen), goed afgespoeld en uitgelekt
-  1 kleine ui, gesnipperd
-  1 teentje knof ook, geperst
-  1 f inke el milde currypoeder (of 1 tl Indiase currypasta zoals Korma)
-  1 el olijfolie (plus extra voor de pompoen)
-  1 el citroensap (om de zoetheid te balanceren)
-  peper en zout naar smaak

optioneel:

-  plukje verse koriander of peterselie voor de garnering

MATERIAAL: keukenmachine of hakmolentje, schaalte of potje

ZO MAAK JE HET:

1. Kook de pompoenblokjes in zo'n 10 tot 12 minuten zacht en gaar in een pan met kokend water.
2. **Alternatief:** Rooster de blokjes met een drupje olijfolie 20 minuten in de oven op 200°C voor een intensere, diepere smaak).
3. Giet goed af.
4. Verhit 1 el olijfolie in een koekenpan.
5. Fruit de ui en knoflook 2 tot 3 minuten aan tot ze glazig zijn.
6. Voeg het currypoeder (of de currypasta) toe en bak dit 1 minuut zachtjes mee tot de aroma's goed vrijkomen.
7. Voeg de uitgelekte linzen en de gare pompoenblokjes toe aan de pan met het ui-mengsel.
8. Bak het geheel nog 2 minuten mee op laag vuur zodat alle smaken goed mengen en de linzen warm worden.
9. Schep alles in een keukenmachine of een hoge maatbeker (als je een staafmixer gebruikt).
10. Voeg het citroensap toe en pureer tot een gladde, romige spread.
11. Is de spread te dik, voeg dan een klein scheutje water of extra olijfolie toe.
12. Breng royaal op smaak met versgemalen zwarte peper en zout.
13. Je kunt deze linzen-curry-pompoenspread in een afgesloten bakje zo'n 4 dagen bewaren in de koelkast.
14. De spread wordt vaak nóg lekkerder als hij een nachtje heeft gestaan en de smaken volledig zijn ingetrokken.

LEKKER BIJ:

-  **Warm naanbrood of pitabrood:** Smeer een dikke laag op warm brood en garneer met een beetje verse koriander.
-  **Geroosterd zuurdesembrood:** Een heerlijk vullende lunch. Smaakt geweldig in combinatie met plakjes avocado, rucola of een handje pompoenpitten voor een lekkere crunch.
-  **Rijstwafels en crackers:** Ideaal als gezond en vezelrijk tussendoortje in de middag.
-  **Als dip bij groenten:** De zoete smaak combineert perfect met rauwe bloemkoolroosjes, reepjes rode paprika of komkommer.
-  **In herfstachtige wraps:** Smeer een wrap in met de spread en vul deze met spinazie, gegrilde groenten en eventueel wat verkruimelde feta of geitenkaas (als je niet vegan eet).



MISO SESAM SPREAD

Deze miso-sesamspread is een echte umami-bom. Het combineert de zoute, gefermenteerde diepte van Japanse miso met het rijke, nootachtige karakter van sesampasta (tahini). De spread is hartig, romig en geeft elk simpel gerecht direct een Aziatische designertwist

Bereidingstijd: 5 minuten

DIT HEB JE NODIG:

-  4 el tahini (sesampasta, goed doorgeroerd)
-  1½ el witte miso-pasta (Shiro Miso – is milder en zoeter dan rode miso)
-  1 el rijstazijn (voor het nodige zuurtje)
-  1 tl sesamololie (geroosterd, voor een diepe aroma)
-  1 tl ahornsiroop of honing (om de smaken te balanceren)
-  2-3 el lauw water (om de spread soepel te maken)

optioneel:

-  ½ teentje geraspte knof ook
-  of een mespuntje geraspte gember voor extra pit.

voor de garnering:

-  geroosterde sesamzaadjes (zwart en wit)
-  f ingesneden bosui.

MATERIAAL: keukenmachine of hakmolentje, schaalkje of potje

ZO MAAK JE HET:

1. Doe de tahini, witte miso-pasta, rijstazijn, sesamololie en ahornsiroop in een kleine kom.
2. Als je knoflook of gember gebruikt, voeg je die nu ook toe.
3. Roer het geheel krachtig door met een kleine garde of een stevige vork.
4. Het mengsel zal in het begin heel dik worden of een beetje gaan schiften zodra de vloeistoffen de tahini raken.
5. Dit is volkomen normaal.
6. Voeg nu geleidelijk (eetlepel voor eetlepel) het lauwe water toe terwijl je hard blijft roeren.
7. Je zult zien dat de spread direct emulgeert en verandert in een zijdezachte, prachtig glanzende, smeerbare pasta.
8. Miso is van zichzelf al zout, dus extra zout toevoegen is bijna nooit nodig.
9. Vind je hem te heftig?
10. Voeg een drupje extra ahornsiroop toe.
11. Te dik?
12. Nog een klein kneepje water.
13. Schep de spread in een schaalkje en strooi er wat geroosterde sesamzaadjes en ringetjes bosui overheen.
14. Je kunt deze miso-sesamspread in een afgesloten potje zeker 1 tot 2 weken bewaren in de koelkast.
15. Roer hem voor gebruik altijd even goed door.
16. Als hij in de koelkast te stevig is geworden, kun je hem eenvoudig losroeren met een paar druppels water.

LEKKER BIJ:

-  **Op (geroosterd) brood of rijstwafels:** Besmeer een dikke plak zuurdesembrood met de miso-sesamspread en beleg met plakjes komkommer, avocado en wat kiemgroenten.
-  **Als dip voor snackgroenten:** Waanzinnig lekker bij rauwe worteltjes, komkommerstengels, radijsjes of reepjes bleekselderij.
-  **Bij gegrilde avocado of tofu:** Smeer de spread op een bord en leg hier warme, gegrilde stukken tofu, tempeh of een warme avocadohelft op.
-  **Als smaakmaker in een poké bowl of wrap:** Gebruik een lepel van de spread op de bodem van een wrap of meng het door een rijstkom met edamame, mango en zalm/tofu.
-  **Bij gestoomde broccoli of edamame:** Gebruik het als een warme of koude dipsaus voor beetgare groene groenten.



MUNGBONEN SPREAD

Deze romige mungbonenspread is een fantastisch, eiwitrijk en licht verteerbaar alternatief voor traditionele hummus. Mungbonen hebben een milde, licht nootachtige smaak en vormen de perfecte, zijdezachte basis voor een frisse spread met limoen en koriander.

Vorbereiding (indien gedroogd): 12 uur weektijd (of sla dit over met mungbonen uit blik/glas)

Bereiding/Kooktijd: 20 minuten (of 5 minuten bij bonen uit blik)

Totale tijd: 25 minuten (met gedroogde bonen) of 5 minuten (met bonen uit blik)

DIT HEB JE NODIG:

-  200 g gekookte mungbonen (ca. 80 gram gedroogde mungbonen óf 1 blik, goed afgespoeld en uitgelekt)
-  2 el tahini (sesampasta)
-  1 teentje knof ook, geperst
-  ½ limoen (of citroen), sap
-  2 el extra vierge olijfolie
-  ½ tl gemalen komijnzaad (djinten)
-  ½ tl gemalen korianderzaad (ketoembar)
-  Handje verse koriander of platte peterselie, f jngehakt
-  2- 3 el ijskoud water
-  peper en zout naar smaak

MATERIAAL: keukenmachine of hakmolentje, schaalte of potje

ZO MAAK JE HET:

1. Spoel de gedroogde mungbonen af en kook ze in ruim water in ongeveer 20 minuten beetgaar.
2. Giet ze af en laat ze een paar minuten afkoelen.
3. Gebruik je bonen uit blik? Spoel ze dan grondig af in een zeef en laat ze goed uitlekken.
4. Doe de tahini, het limoensap, de geperste knoflook, komijn en korianderzaad in de keukenmachine of blender.
5. Mix dit 1 minuut tot een gladde, romige basis.
6. Voeg de mungbonen en de olijfolie toe aan de machine.
7. Pureer het geheel tot een dikke, egale massa.
8. Voeg, terwijl de machine draait, geleidelijk het ijskoude water toe.
9. Hierdoor emulgeert de spread en wordt hij heerlijk licht en perfect smeerbaar.
10. Breng de spread royaal op smaak met versgemalen zwarte peper en zout.
11. Pulseer op het allerlaatste moment de verse koriander of peterselie er kort doorheen, zodat er nog mooie groene spikkels zichtbaar blijven.
12. Je kunt deze mungbonenspread in een afgesloten bakje zo'n 3 tot 4 dagen bewaren in de koelkast.
13. Als de spread na het koelen iets te stevig is geworden, roer je hem simpelweg weer soepel met een klein drupje water of olijfolie.

LEKKER BIJ:

-  **Warm platbrood of naan:** Smeer een flinke laag op warm brood en garneer met een extra drupje olijfolie en wat chilivlokken.
-  **Gezonde lunschwiches:** Smaakt fantastisch op een dikke plak volkorenbrood in combinatie met plakjes tomaat, sappige komkommer en kiemgroenten (zoals taugé, wat ook van de mungboon komt!).
-  **Rijstwafels en crackers:** Een ideaal, licht en proteïnerijk tussendoortje dat zorgt voor een langdurig verzadigd gevoel.
-  **In Aziatisch geïnspireerde wraps:** Smeer een wrap in met de spread en vul deze met knapperige gewokte groenten, tofu of gegrilde kip.
-  **Als groentedip:** Perfect om rauwe worteltjes, bleekselderij of radijsjes in te dippen tijdens een gezonde borrel.



NOTEN HONING SPREAD

Deze zelfgemaakte noten-honingspread is een heerlijk luxueus, zoet en nootachtig beleg. Het combineert de rijke smaak van vers geroosterde noten met het vloeibare goud van honing en een snufje zeezout om de smaken perfect in balans te brengen. Het is een fantastisch, natuurlijk alternatief voor chocopasta of kant-en-klare spreads.

Bereidingstijd: 15 minuten

DIT HEB JE NODIG:

-  200 g gemengde noten (mix van amandelen, hazel-, wal- en cashew)
-  3-4 el vloeibare honing (bloemenhoning of acacia-honing, naar smaak)
-  1 el milde olijfolie of kokosolie (om het extra smeugig te maken)
-  ½ tl vanille-extract
-  f inke snuf grof zeezout (hét geheim om de zoetheid te breken)

optioneel:

-  ½ tl kaneel of koekkruiden voor een warme, herfstachtige smaak.

MATERIAAL: keukenmachine of hakmolentje, schaaltje of potje

ZO MAAK JE HET:

1. Verhit een droge koekenpan op middelhoog vuur.
2. Voeg de ongezoute gemengde noten toe en rooster ze ongeveer 3 tot 5 minuten tot ze goudbruin kleuren en heerlijk beginnen te ruiken.
3. Blijf erbij en schud de pan regelmatig om, want noten branden snel aan.
4. Laat ze daarna een paar minuten afkoelen.
5. Doe de afgekoelde, geroosterde noten in een krachtige keukenmachine of blender.
6. Pulseer eerst tot de noten fijngehakt zijn.
7. Laat de machine daarna continu draaien.
8. De noten veranderen eerst in een fijn meel, daarna in een dikke pasta.
9. Dit duurt zo'n 4 tot 5 minuten (de natuurlijke oliën komen nu vrij).
10. Zodra de notenpasta redelijk soepel begint te worden, voeg je de honing, de olie, het vanille-extract, het zeezout (en eventueel de kaneel) toe.
11. Blend het geheel nog 30 tot 60 seconden goed door.
12. **Let op:** Door de honing kan de spread direct iets dikker en compacter worden. Als je hem dunner wilt, voeg dan een heel klein extra drupje olie toe.
13. Schep de spread in een schoon glazen potje.
14. Je kunt deze noten-honingspread het beste buiten de koelkast bewaren op een donkere plek (zoals de voorraadkast).
15. In de koelkast stijft de honing en de olie namelijk heel erg op, waardoor de spread te hard wordt om te smeren.
16. Op kamertemperatuur blijft hij zeker 3 tot 4 weken goed.

LEKKER BIJ:

-  **Warme croissants en brioche:** De ultieme verwennerij tijdens een luxe zondagsontbijt. De spread smelt een klein beetje weg in het warme deeg.
-  **Met banaan op toast:** Besmeer een sneetje geroosterd brood of een rijstwafel met de noten-honingspread en beleg met dunne plakjes banaan.
-  **Pannenkoeken, wafels en wentelteefjes:** Geweldig als zoete, vullende topping in plaats van traditionele schenkstroop of poedersuiker.
-  Door de havermout of dikke yoghurt: Roer een flinke lepel door een warme kom havermout of een schaaltje romige Griekse yoghurt.
-  **Op een kaasplankje:** Verrassend lekker! Combineer deze zoete spread op een toastje met een stukje rijpe camembert, romige brie of pittige blauwe kaas.



OUDE KAAS PESTO SPREAD

Deze romige oude kaas-pestospread is een absolute smaakbom. Het combineert het zoute, pittige en nootachtige karakter van gerijpte oude kaas met het frisse en kruidige van groene pesto. Door de basis van roomkaas is hij perfect smeerbaar en f uweelzacht.

Bereidingstijd: 10 minuten

DIT HEB JE NODIG:

-  150 g oude kaas (Reypenaer of andere pittige, oude kaas), zeer f jn geraspt
-  100 g roomkaas (naturel)
-  2 f inke el groene pesto (van goede kwaliteit uit het koelverschap)
-  1 el mayonaise of Griekse yoghurt (voor extra romigheid)
-  1 el pijnboompitten, goudbruin geroosterd en grof gehakt
-  versgemalen zwarte peper naar smaak (de kaas en pesto zijn al zout)

optioneel:

-  paar blaadjes verse basilicum voor de garnering

MATERIAAL: keukenmachine of hakmolentje, schaalje of potje

ZO MAAK JE HET:

1. Rooster de pijnboompitten in een droge koekenpan in 2 tot 3 minuten goudbruin.
2. Blijf erbij en schud de pan regelmatig om.
3. Laat ze afkoelen op een bord en hak ze daarna grof.
4. Zorg dat de oude kaas heel fijn geraspt is.
5. Heb je een keukenmachine? Pulseer de stukjes oude kaas dan tot hele fijne korrels (bijna zandstructuur).
6. Dit zorgt voor de allerbeste verdeling in de spread.
7. Doe de roomkaas, groene pesto en mayonaise (of Griekse yoghurt) in een kom.
8. Roer dit met een vork of spatel krachtig door elkaar tot een egale, lichtgroene saus.
9. Spatel de fijnkorrelige oude kaas en de helft van de gehakte pijnboompitten door het pestomengsel.
10. Meng alles goed door tot er een stevige, smeerbare pasta ontstaat.
11. Breng de spread op smaak met een flinke snuf versgemalen zwarte peper.
12. Schep de spread in een schaalje en garneer met de rest van de pijnboompitten en een blaadje basilicum.
13. Je kunt deze oude kaas-pestospread in een afgesloten bakje zo'n 4 tot 5 dagen bewaren in de koelkast.
14. Roer hem voor gebruik even kort door.

LEKKER BIJ:

-  **Ciabatta en warm stokbrood:** De ultieme favoriet op elke borrelplank. Smeer een dikke laag op warm, knapperig brood.
-  **Luxe lunchsandwiches:** Fantastisch op een dikke plak zuurdesembrood in combinatie met plakjes tomaat, rucola en eventueel wat parmaham of carpaccio.
-  **Als basis voor een tosti:** Smeer deze spread aan de binnenkant van je tosti in plaats van gewone boter en kaas voor een instant 'tosti deluxe'.
-  **Soepstengels en crackertjes:** Een heerlijk hartige dip om knapperige Italiaanse grissini (soepstengels) of toastjes in te dopen.
-  **Bij gegrilde groenten:** Smeer een laagje op een bord en leg hier warme, gegrilde courgette, aubergine of paprika bovenop.



POMPOEN GEMBER KERRIE SPREAD

Deze pompoen-gember-kerriespread is een heerlijk warme, licht zoete en aromatische spread met een subtiele pittige kick. De zachte structuur van de pompoen vormt de perfecte basis voor de scherpste van verse gember en de kruidigheid van kerrie. Een ideale spread voor de herfst en winter!

Bereidingstijd: 30 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 300 g pompoenblokjes (bijvoorbeeld f es- of Hokkaido-pompoen)
- 1 cm verse gember, heel f jn geraspt
- 1 kleine ui of sjalot, gesnipperd
- 1 teentje knof ook, geperst
- 1 volle tl milde kerrie- of currypoeder
- 1 el olijfolie (om in te bakken)
- 1-2 el citroen- of limoensap (om de zoetheid te balanceren)
- 1 el tahini (sesampasta) of roomkaas (voor extra romigheid)
- versgemalen zwarte peper
- zout naar smaak

optioneel:

- mespuntje chilivlokken voor extra pit en wat pompoenpitten voor de garnering.

MATERIAAL: keukenmachine of hakmolentje, schaalte of potje

ZO MAAK JE HET:

Kook de pompoenblokjes in ongeveer 10 tot 12 minuten zacht en gaar in een pan met een laagje water.

Giet ze daarna heel goed af en laat ze kort uitstomen zodat de spread niet te waterig wordt.

Je kunt de pompoenblokjes ook 20 minuten roosteren in de oven op 200°C met een beetje olijfolie; dit geeft een nog diepere, zoetere smaak.

Verhit de olijfolie in een kleine koekenpan op middelhoog vuur.

Fruit de gesnipperde ui, geperste knoflook en de geraspte verse gember zo'n 3 minuten aan tot ze heerlijk beginnen te ruiken.

Voeg het kerriepoeder toe aan de pan en bak dit 1 minuut zachtjes mee op laag vuur.

Dit activeert de aroma's in het specerijenmengsel.

Doe de gare pompoenblokjes samen met het ui-gembermengsel, het citroensap en de tahini (of roomkaas) in een keukenmachine of hoge maatbeker (als je een staafmixer gebruikt).

Pureer het geheel tot een gladde, fluweelzachte spread.

Breng de spread royaal op smaak met versgemalen zwarte peper en zout.

Voeg naar wens de chilivlokken toe.

Laat de spread even afkoelen en opstijven in de koelkast.

Je kunt deze pompoen-gember-kerriespread in een afgesloten bakje zo'n 4 dagen bewaren in de koelkast.

De gember- en kerriesmaak trekken er na een nachtje rusten vaak nog intenser in!

LEKKER BIJ:

- **Naanbrood of platbrood:** Smeer een dikke, warme of koude laag op het brood en strooi er eventueel wat geroosterde pompoenpitten over voor een lekkere crunch.
- **Geroosterd zuurdesem- of notenbrood:** De spread smaakt waanzinnig op een stevige snee brood in combinatie met plakjes avocado of zachte geitenkaas.
- **Rijstwafels en crackers:** Een heerlijk slank en verwarmend tussendoortje voor in de middag.
- **Als dip voor rauwkost:** De warme smaak past verrassend goed bij frisse groenten zoals bloemkoolroosjes, komkommer of reepjes selderij.
- **In een lunch wrap:** Gebruik de spread als basislaag op een wrap en vul aan met verse spinazie, kikkererwten en gegrilde kip of tofu.



POMPOEN KORIANDER SPREAD

Deze frisse pompoen-korianderspread combineert de zachte, lichtzoete smaak van pompoen met het heldere, citrusachtige karakter van verse koriander. Door een vleugje limoen en komijn te gebruiken, krijgt deze helderoranje spread een heerlijke Midden-Oosterse of Mexicaanse twist.

Bereidingstijd: 30 minuten

DIT HEB JE NODIG:

-  300 g pompoenblokjes (f espompoen of Hokkaido-pompoen)
-  1 f inke hand verse koriander (blaadjes en zachte steeltjes, grof gehakt)
-  1 klein teentje knof ook, geperst
-  ½ limoen, sap (om de zoetheid van de pompoen te breken)
-  1½ el tahini (sesampasta) of Griekse yoghurt (voor de romigheid)
-  1 el olijfolie
-  ½ tl gemalen komijnzaad
-  ½ tl gemalen korianderzaad
-  versgemalen zwarte peper
-  zout naar smaak

MATERIAAL: keukenmachine of hakmolentje, schaalte of potje

ZO MAAK JE HET:

1. Kook de pompoenblokjes in 10 tot 12 minuten zacht en gaar in een pan met kokend water.
2. Giet ze daarna heel goed af en laat ze kort uitstomen in de warme pan zodat de spread niet te waterig wordt.
3. **Tip voor extra smaak:** Rooster de pompoenblokjes 20 minuten in de oven op 200°C met een drupje olijfolie).
4. Doe de gekookte (of geroosterde) pompoen, de helft van de verse koriander, de geperste knoflook, de tahini (of Griekse yoghurt), de olijfolie en het limoensap in een keukenmachine of een hoge maatbeker (bij gebruik van een staafmixer).
5. Voeg het gemalen komijnzaad en korianderzaad toe.
6. Pureer het geheel tot een gladde, fluweelzachte spread.
7. Proef en breng royaal op smaak met versgemalen zwarte peper en zout.
8. Hak de overige helft van de verse koriander heel fijn en roer deze met een lepel door de spread.
9. Dit geeft een mooie, frisse bite en groene spikkels.
10. Laat de spread voor gebruik minimaal 15 minuten afkoelen in de koelkast om op te stijven.
11. Je kunt deze pompoen-korianderspread in een goed afgesloten bakje zo'n 3 tot 4 dagen bewaren in de koelkast.
12. Roer hem voor gebruik altijd even kort door.

LEKKER BIJ:

- 🟢 **Mexicaanse tortillachips of nacho's:** Een heerlijk, kleurrijk en slank alternatief voor (of aanvulling op) guacamole op een borrelplank.
- 🟢 **Warm pitabrood of platbrood:** Smeer een royale laag op warm brood en besprenkel met een paar druppels olijfolie.
- 🟢 **Geroosterd zuurdesembrood:** Fantastisch als lunch met een paar plakjes avocado, rucola en eventueel wat verkruimelde feta of geitenkaas (de zoute kaas snijdt perfect door de zoete pompoen).
- 🟢 **Als basis in een wrap of taco:** Gebruik de spread als romige onderlaag op een wrap met zwarte bonen, maïs, knapperige sla en gegrilde kip of tofu.
- 🟢 **Gezonde groentedip:** Ideaal om reepjes komkommer, bleekselderij of radijsjes in te dippen.



PUMPKIN BUTTER SPREAD

Pumpkin butter is een heerlijk dikke, stroopachtige en intens herfstachtige spread. Hoewel de naam 'butter' (boter) doet vermoeden dat er zuivel in zit, is dat niet zo: het is puur pompoenpuree die langzaam is ingekookt met warme specerijen, suiker en cider tot een rijke, glanzende en smeerbare spread.

Bereidingstijd: 35 minuten

DIT HEB JE NODIG:

-  400 g pompoenpuree, óf zelfgemaakte, gladde pompoenpuree
-  100 ml appelsap of pure appelcider (ongezoet)
-  1 tl citroensap (voor de frisheid)
-  75 g donkere basterdsuiker (of ahornsiroop)
-  1½ tl pumpkin spice (of koek- en speculaaskruiden)
-  klein snuffje zout

MATERIAAL: keukenmachine of hakmolentje, schaaltje of potje

ZO MAAK JE HET:

1. Doe de pompoenpuree, het appelsap, het citroensap, de basterdsuiker, de pumpkin spice en het snuffje zout samen in een steelpan met een dikke bodem.
2. Roer alles met een houten lepel of garde goed door elkaar tot een glad mengsel.
3. Zet de pan op middelhoog vuur en breng het mengsel zachtjes aan de kook.
4. Zodra het pruttelt, zet je het vuur direct heel laag.
5. Laat de pumpkin butter zo'n 25 tot 30 minuten zachtjes inkoken zonder deksel op de pan.
6. **Pas op:** *het mengsel kan flink sputteren en spatten, roer dus regelmatig door.*
7. De spread is klaar wanneer hij diepbruin en glanzend is geworden, en de dikte heeft van een stevige appelstroop of jam.
8. Haal de pan van het vuur en laat de spread volledig afkoelen.
9. Giet of schep de pumpkin butter in schone glazen potjes.
10. Tijdens het afkoelen stijft hij nog iets verder op.
11. Je kunt deze zelfgemaakte pumpkin butter in een goed afgesloten pot zeker 2 tot 3 weken bewaren in de koelkast.
12. Je kunt het eventueel ook heel goed invriezen, maar doe dat in een vershoudbakje en niet in een glas, in verband met uitzetten.

LEKKER BIJ:

-  **Pannenkoeken, wafels en wentelteefjes:** De ultieme Amerikaanse combinatie. Gebruik het als rijke topping in plaats van gewone schenkstroop.
-  **Warme toast, croissants of bagels:** Smeer een dikke laag op warm brood. Het smelt heerlijk weg in het deeg.
-  **Door de havermout of yoghurt:** Roer een flinke lepel door je warme havermout (samen met wat pecannoten) voor een instant 'pumpkin spice' ontbijt.
-  **Pumpkin Spice Latte:** Ja, echt! Roer een eetlepel van deze pumpkin butter door een hete espresso en voeg opgeschuimde melk toe voor de allerbeste, échte Pumpkin Spice Latte.
-  **Op een kaasplankje:** Verrassend lekker als zoet-kruidige tegenhanger bij een romige, zoute geitenkaas of een stukje milde brie.



RATATOUILLE SPREAD

Deze Franse ratatouille-spread brengt alle klassieke smaken van de Provence samen in een heerlijk smeerbaar beleg. Door de aubergine, courgette, paprika en tomaat zachtjes te stoven met Provençaalse kruiden en knof ook, ontstaat er een rijke, hartige spread die volledig plantaardig (vegan) is.

Bereidingstijd: 30 minuten

DIT HEB JE NODIG:

-  1 kleine aubergine, in hele kleine blokjes
-  1 kleine courgette, in hele kleine blokjes
-  1 rode paprika, in hele kleine blokjes
-  2 rijpe tomaten, ontveld en in blokjes (of 3 el tomatenblokjes uit blik)
-  1 kleine ui, gesnipperd
-  2 teentjes knof ook, fijngehakt
-  2 el olijfolie (om in te bakken)
-  1 fijnke tl Provençaalse kruiden (tijm, rozemarijn, oregano)
-  1 el tomatenpuree
-  1 tl balsamico azijn (voor diepe smaak en een zuurtje)
-  versgemalen zwarte peper
-  zout naar smaak



MATERIAAL: keukenmachine of hakmolentje, schaaltje of potje

ZO MAAK JE HET:

1. Verhit de olijfolie in een ruime koekenpan of hapjespan op middelhoog vuur.
2. Fruit de gesnipperde ui en fijngehakte knoflook 2 minuten aan tot ze glazig zijn.
3. Voeg de blokjes aubergine, courgette en paprika toe.
4. Bak de groenten onder regelmatig roeren zo'n 5 tot 7 minuten aan, tot ze zacht beginnen te worden en licht kleuren.
5. Voeg de tomatenpuree en de Provençaalse kruiden toe en bak dit 1 minuut mee.
6. Voeg vervolgens de tomatenblokjes en de balsamico azijn toe.
7. Zet het vuur laag, doe de deksel op de pan en laat het geheel 15 minuten zachtjes stoven.
8. Alle groenten moeten door en door zacht zijn en het meeste vocht moet zijn verdampt.
9. Haal de pan van het vuur en laat het groentemengsel een klein beetje afkoelen.

Voor een grove spread (aanrader):

10. Prak de groenten met een pureestamper of vork tot een grove, smeerbare massa.

Voor een gladde spread:

11. Doe de groenten in een keukenmachine of maatbeker en pulseer met een staafmixer kort tot een gladde spread.
12. Breng de ratatouille-spread royaal op smaak met versgemalen zwarte peper en zout.
13. Laat de spread volledig afkoelen in de koelkast; koud is hij het allerlekkerst.
14. Je kunt deze ratatouille-spread in een afgesloten bakje zo'n 4 tot 5 dagen bewaren in de koelkast.
15. De smaken trekken er na een dagje rusten vaak nóg lekkerder in!

LEKKER BIJ:

-  **Geroosterde ciabatta of stokbrood:** Smeer een dikke laag op warm, knapperig brood (crostini) en besprenkel met een paar druppels extra vierge olijfolie voor een perfect hapje.
-  **Luxe lunchsandwiches:** Heerlijk op een stevige boterham in combinatie met een plak (plantaardige) kaas, rucola en eventueel een paar zwarte olijven.
-  **Als pastasaus of pasta-basis:** Omdat het geconcentreerde ratatouille is, kun je een paar flinke lepels hiervan door warme pasta roeren voor een instant snelle maaltijd.
-  **Bij gegrilde halloumi of feta:** De zoute, stevige smaak van gegrilde halloumi of verkruimelde feta past perfect bij het zacht-zoete karakter van deze spread.
-  **Crackers en grissini:** Een heerlijk slanke groentedip voor bij de borrel.

RED VELVET SPREAD

Deze luxe red velvet swirl spread is een absolute droom voor iedereen die houdt van de iconische Red Velvet cake. Het is een visueel spektakel en een ware smaaksensatie: de diepe, licht romige chocoladesmaak van de rode spread combineert goddelijk met de frisse, fluweelzachte witte roomkaas-swirl.

Bereidingstijd: 10 minuten

DIT HEB JE NODIG:

voor de chocolade-basis (rood):

-  150 g witte chocoladepasta (of zachte amandelpasta/cashewpasta voor een minder zoete variant)
-  1½ el cacaopoeder (ongezoet)
-  ½ tl vanille-extract
-  paar druppels rode levensmiddelenkleurstof (gel of vloeibaar)
-  klein snuffje zout

voor de roomkaas-swirl (wit):

-  100 g roomkaas (MonChou of naturel roomkaas, op kamertemperatuur)
-  1½ el poedersuiker
-  1 tl citroensap (essentieel voor die typische, frisse Red Velvet-smaak)

MATERIAAL: keukenmachine of hakmolentje, schaal of potje

ZO MAAK JE HET:

De rode basis maken:

1. Doe de witte chocoladepasta in een kom.
2. Meng hier het cacaopoeder, het vanille-extract en het snuffje zout doorheen tot de cacao volledig is opgenomen.
3. Voeg druppel voor druppel de rode kleurstof toe tot het mengsel een diepe, fluweelrode 'red velvet' kleur heeft.

De witte swirl maken:

4. Meng in een andere kom de roomkaas met de poedersuiker en het citroensap.
5. Roer dit met een vork of kleine garde krachtig door tot een glad, romig en klontvrij mengsel.

De 'Swirl' creëren:

6. Neem een schoon glazen potje of een mooi schaaltje.
7. Schep hier om en om een lepel van de rode chocoladepasta en een lepel van het witte roomkaasmengsel in.
8. Neem een satéprikker of de achterkant van een theelepel.
9. Trek hiermee voorzichtig een paar lussen of achtjes door de spread, zodat er een prachtig marmerpatroon (de swirl) ontstaat.
10. Mix niet te lang, want dan worden de kleuren één egale massa!
11. Laat de spread voor gebruik 15 tot 30 minuten opstijven in de koelkast.
12. Vanwege de verse roomkaas moet je deze spread in de koelkast bewaren.
13. In een afgesloten potje blijft hij zo'n 5 tot 7 dagen goed.
14. Laat hem voor het smeren wel eventjes 5 minuutjes op kamertemperatuur komen, zodat hij weer lekker smeugig wordt.

LEKKER BIJ:

-  **Warme pannenkoeken en wafels:** Smeer een royale laag op een warme wafel of pannenkoek; de chocolade smelt dan een heel klein beetje weg.
-  **Croissants, brioche en bagels:** Verander je zondagse ontbijt in een feestje door een luxe, zacht broodje hiermee te besmeren.
-  **Als dipsaus voor fruit:** Waanzinnig lekker in combinatie met frisse, licht zure aardbeien, frambozen of partjes banaan.
-  **Wentelteefjes:** Smeer de spread tussen twee warme wentelteefjes voor een ultiem 'dessert als ontbijt'-gevoel.
-  **Op crackers of rijstwafels:** Een heerlijke manier om een simpel, neutraal tussendoortje direct te transformeren tot een luxe snack.



RODE BIETEN SPREAD

Deze kleurrijke rode bieten spread (ook wel bietenhummus genoemd) is een absolute eyecatcher op tafel. Door de diepe, aardse en lichtzoete smaak van rode biet te combineren met het romige van kikkererwten en een frisse touch van citroen, ontstaat er een heerlijk uitgebalanceerde spread die ook nog eens supergezond is.

Bereidingstijd: 10 minuten

DIT HEB JE NODIG:

-  200 g rode bieten (voorgekookt en gepeld)
-  400 g kikkererwten (blik), goed afgespoeld en uitgelekt
-  2 el tahini (sesampasta)
-  ½ citroen, sap (naar smaak meer)
-  1 klein teentje knof ook, geperst
-  2 el extra vierge olijfolie
-  ½ tl gemalen komijnzaad
-  peper en zout naar smaak

optioneel voor de garnering:

-  plukje verse dille, wat verkruimelde feta of geroosterde pompoenpitten.

MATERIAAL: keukenmachine of hakmolentje, schaal of potje

ZO MAAK JE HET:

1. Snijd de voorgekookte rode bieten in grove blokjes.
2. Doe de bietenblokjes, de goed uitgelekte kikkererwten, tahini, het citroensap, de geperste knoflook, olijfolie en het gemalen komijnzaad samen in een keukenmachine of een krachtige blender. (Een staafmixer in een hoge maatbeker kan eventueel ook).
3. Pureer het geheel enkele minuten op de hoogste stand tot er een volledig gladde, fluweelzachte, felroze spread ontstaat.
4. Zorg dat er geen grove stukjes biet of kikkererwt meer in zitten. 1 el ijskoud water toe en blend nog even kort door.
5. Proef de spread goed.
6. Breng royaal op smaak met versgemalen zwarte peper en zout.
7. Voeg eventueel nog een extra kneepje citroensap toe als je van lekker fris houdt.
8. Je kunt deze rode bieten spread in een goed afgesloten bakje zo'n 3 tot 4 dagen bewaren in de koelkast.
9. Roer hem voor gebruik altijd even kort door.

LEKKER BIJ:

-  **Zachte geitenkaas of feta op toast:** Besmeer een dikke plak (geroosterd) zuurdesembrood met de bietenspread en verkruimel hier zachte geitenkaas of feta overheen. De combinatie van het zoete van de biet en het zoute van de kaas is goddelijk.
-  **Avocado sandwich:** Smeer een laag op je boterham en beleg met plakjes avocado, rucola en een eitje voor een kleurrijke, voedzame lunch.
-  **Crackers en rijstwafels:** Een heerlijk licht, vezelrijk en eiwitrijk tussendoortje.
-  **Dip voor rauwkost:** De prachtige roze kleur doet het geweldig op een borrelplank. Dip er knapperige reepjes komkommer, bleekselderij of radijsjes in.
-  **In wraps met falafel:** Gebruik de spread als kleurrijke basislaag in een wrap met knapperige falafelballetjes en frisse ijsbergsla.



ROMANESCO SPREAD

Deze romige romanesco spread zet de prachtige, fractal-vormige romanesco (ook wel torentjesbloemkool genoemd) in de schijnwerpers. Romanesco is familie van de bloemkool en broccoli, maar smaakt net iets zachter en aromatischer. Door de roosjes zacht te garen met knof ook en ze te blenden met roomkaas en Parmezaan, krijg je een f uweelzachte, mild-hartige spread met een schitterende jadegroene kleur.

Bereidingstijd: 15 minuten

DIT HEB JE NODIG:

-  250 g romanesco, in kleine roosjes gesneden
-  100 g roomkaas (naturel of kruidenroomkaas voor extra smaak)
-  30 g Parmezaanse kaas, f jngeraspt
-  1 klein teentje knof ook, geperst of geraspt
-  1 el extra vierge olijfolie
-  1 tl citroensap (voor een frisse touch)
-  versgemalen zwarte peper en zout naar smaak

optioneel voor garnering:

-  paar f intertjes Parmezaanse kaas
-  of f jngesneden geroosterde amandelen voor een lekkere crunch.

MATERIAAL: keukenmachine of hakmolentje, schaalkje of potje

ZO MAAK JE HET:

1. Breng een pan met ruim gezouten water aan de kook.
2. Kook de romanesco-roosjes in zo'n 5 tot 7 minuten beetgaar.
3. Giet de roosjes heel goed af in een zeef en laat ze kort uitstomen.
4. **TIP:** Hou 2 of 3 hele kleine torentjes apart om straks als decoratie op de spread te leggen!
5. Verhit de olijfolie in een klein pannetje en fruit de geperste knoflook 1 minuut zachtjes aan tot het lekker ruikt, maar laat het niet bruin worden.
6. Doe de warme romanesco, de roomkaas, de geraspte Parmezaanse kaas, het citroensap en de knoflookolie in een keukenmachine of een hoge maatbeker (als je een staafmixer gebruikt).
7. Pureer het geheel tot een gladde, romige spread.
8. Mocht de spread nog iets te stevig of korrelig aanvoelen, voeg dan een heel klein scheutje olijfolie of een eetlepel kookvocht toe.
9. Proef goed en breng de spread pittig op smaak met versgemalen zwarte peper en een snufje zout.
10. Laat het geheel een kwartiertje afkoelen en opstijven in de koelkast.
11. Je kunt deze romanesco spread in een afgesloten bakje zo'n 3 dagen bewaren in de koelkast.
12. Roer hem voor gebruik even kort door.

LEKKER BIJ:

-  **Crackers en toastjes:** Smeer een mooie laag op toastjes of crackers en leg het achtergehouden minitorentje erop. Dit ziet er direct super chic uit op een borrelplank!
-  **Geroosterd zuurdesembrood:** Een heerlijke vegetarische lunch. Combineer op brood met een paar plukjes rucola en grof gehakte geroosterde hazelnoten of amandelen.
-  **Dip voor rauwkost:** Ideaal als gezonde groentedip voor radijsjes, komkommerstengels of reepjes rode paprika.
-  **Als snelle 'pestovervanger' in pasta:** Roer twee flinke eetlepels van deze spread door hete, vers gekookte pasta (samen met een scheutje pastawater) voor een instant romige groentesaus.
-  **Bij gegrilde kip of vis:** Smaakt heerlijk als een milde, romige saus naast een gegrilde kipfilet of een stukje gebakken zalm.



SANDWICH FIJNE KRUIDEN SPREAD

Een zelfgemaakte fijne kruiden zuivelspread is heerlijk fris, romig en vele malen smaakvoller dan die uit de supermarkt. Hieronder vind je een snel en makkelijk recept.

Bereidingstijd: 10 minuten

DIT HEB JE NODIG:

-  200 g naturel roomkaas of zuivelspread (zoals Philadelphia)
-  2 el Griekse yoghurt of crème fraîche (voor extra frisheid)
-  3 fijn gekapte verse groene kruiden, ragfijn gehakt (mix van bieslook, peterselie en dille)
-  1 klein teentje knoflook, uitgeperst
-  2-3 druppels citroensap
-  versgemalen zwarte peper en zeezout

MATERIAAL: keukenmachine of hakmolentje, schaaltje of potje

ZO MAAK JE HET:

1. Doe de roomkaas samen met de Griekse yoghurt (of crème fraîche) in een kom.
2. Roer dit met een vork of garde los tot een glad en romig geheel.
3. Was de verse kruiden grondig, droog ze goed af en hak ze zo fijn mogelijk.
4. Meng de kruiden samen met het geperste knoflookteentje en de druppels citroensap door het zuivelmengsel.
5. Breng de spread royaal op smaak met zout en versgemalen zwarte peper.
6. Proef tussendoor goed.
7. Schep de spread in een schoon, afgesloten potje.
8. Je kunt het direct eten, maar na een half uurtje in de koelkast smaken de kruiden nog intenser.
9. In een afgesloten potje blijft de spread circa 3 tot 4 dagen goed in de koelkast.

LEKKER BIJ:

-  **Sandwiches en wraps:** Als smaakvolle basis op een sandwich met komkommer en ei, of gecombineerd met gerookte zalm, kipfilet of gegrilde groenten.
-  **Borrelplanken:** Als dip voor knapperig (stok)brood, soepstengels of crackers.
-  **Gezonde snack:** Als dipsaus voor rauwkost zoals komkommer, wortel en paprikareepjes.
-  **Warme gerechten:** Schep een lepel door een verse maaltijdsoep, meng het door warme pasta, of gebruik het als topping op een gepofte aardappel.



SELDERIE SPREAD

Een zelfgemaakte knolselderijsread (vaak bekend als salade de céleri rave in spreadvorm) heeft een heerlijke, aardse, licht-pittige smaak en een fijne structuur. In tegenstelling tot bleekselderij rasp je knolselderij heel fijn, waardoor je een romige spread krijgt met een zachte 'crunch'.

Bereidingstijd: 15 minuten

DIT HEB JE NODIG:

-  150 gram knolselderij (schoongemaakt gewicht)
-  2 flinke el mayonaise
-  1 flinke el Griekse yoghurt of kwark (voor de frisheid)
-  1 tl milde mosterd (bijvoorbeeld Dijonmosterd)
-  1 tl citroensap of natuurazijn (voorkomt ook dat de knolselderij verkleurt)
-  1 handje verse bieslook of peterselie, fijngehakt
-  versgemalen zwarte peper en zout

optioneel voor de klassieke twist:

-  een halve zure appel (zoals Granny Smith) geraspt,
-  of een klein handje fijngehakte walnoten voor extra kraak.

MATERIAAL: keukenmachine of hakmolentje, schaal of potje

ZO MAAK JE HET:

1. Schil de knolselderij dik met een mes.
2. Rasp het stuk knolselderij vervolgens met een fijne of medium blokrasp (of gebruik de keukenmachine).
3. Besprenkel de rasp direct met het citroensap om verkleuring tegen te gaan.
4. Meng in een kom de mayonaise, Griekse yoghurt en mosterd tot een gladde saus.
5. Voeg de geraspte knolselderij (en eventueel de geraspte appel of walnoten) toe aan de saus.
6. Roer alles stevig door elkaar zodat de knolselderij goed bedekt is.
7. Meng de fijngehakte bieslook of peterselie erdoor.
8. Breng de spread royaal op smaak met versgemalen zwarte peper en een snuf zout.
9. In een afgesloten bakje blijft deze spread 3 dagen goed in de koelkast.
10. De knolselderij wordt na een dag vaak nóg lekkerder omdat de structuur dan iets zachter is.

LEKKER BIJ:

-  **Sandwiches en roggebrood:** Een absolute winnaar op een stevige snee (donker) roggebrood, zuurdesembrood of een waldkorfbol. Smaakt geweldig in combinatie met gerookte zalm, forel of een goede achterham.
-  **Bij de borrel:** Heerlijk op een zoutje, een toastje of gesmeerd op een stukje knapperig stokbrood.
-  **Als bijgerecht:** Deze spread leunt dicht aan tegen een salade. Het werkt perfect als frisse tegenhanger naast gegrild vlees, wildgerechten of een stevige winterse stoofpot.
-  **Vegetarische combi:** Combineert buitengewoon goed met plakjes oude kaas, beleggen geitenkaas of dunne partjes peer.



SPINAZIE SPREAD

Een zelfgemaakte romige spinaziespread is fris, felgroen en een fantastische manier om extra groenten te eten. Deze spread heeft een milde, lichthartige smaak en is dankzij de verse spinazie heerlijk vitaal.

Bereidingstijd: 10 minuten

DIT HEB JE NODIG:

-  100 g verse jonge bladspinazie (gewassen en goed gedroogd)
-  150 g roomkaas, zuivelspread of stevige ricotta
-  1 el extra vierge olijfolie (voor een romig mondgevoel)
-  30 g geraspte Parmezaanse kaas of oude kaas (voor een hartige diepte)
-  1 klein teentje knoflook, grof gehakt
-  1 tl citroensap
-  versgemalen zwarte peper en een snufje zeezout

optioneel voor extra body:

-  1 el geroosterde pijnboompitten of walnoten

MATERIAAL: keukenmachine of hakmolentje, schaaltje of potje

ZO MAAK JE HET:

1. Zorg dat de spinazie echt goed droog is (gebruik een centrifugeschaal of dep droog met een schone theedoek).
2. Te veel vocht maakt de spread te dun.
3. Doe de spinazie, knoflook, geraspte kaas, olijfolie, het citroensap (en eventueel de nootjes) in een keukenmachine of de beker van de staafmixer.
4. Voeg de helft van de roomkaas toe.
5. Mix het geheel kort tot de spinazie helemaal fijngehakt en opgenomen is.
6. Roer de rest van de roomkaas er nu met een lepel doorheen (zo blijft de spread lekker stevig).
7. Breng het geheel royaal op smaak met versgemalen zwarte peper en een snuf zout.
8. In een afgesloten potje blijft deze spread 2 tot 3 dagen goed in de koelkast.
9. Door de kou kan de spread iets steviger worden, roer hem voor gebruik even kort door.

LEKKER BIJ:

-  **Sandwiches en bagels:** Een geweldige, kleurrijke basis op een bagel of sandwich. Smaakt fantastisch in combinatie met plakjes tomaat, mozzarella, gegrilde kipfilet of een gepocheerd ei.
-  **Wraps:** Smeer een tortilla in met een dikke laag spinaziespread, beleg met gerookte zalm en rol strak op voor een heerlijke lunch of borrelhapje.
-  **Toast en crackers:** Perfect op een knapperige volkoren cracker of een warm stukje getoast zuurdesembrood.
-  **Warme pasta:** Te veel spread gemaakt? Roer aan het einde van de kooktijd een paar flinke eetlepels van deze spread door je warme pasta voor een snelle, romige pastasaus!



SURINAAMSE EIEN SPREAD

Een zelfgemaakte Surinaamse eierspread (vaak Surinaamse eiersalade genoemd) is heerlijk kruidig, romig en heeft door de toevoeging van specerijen en eventueel een beetje peper een lekkere kick. Het is een absolute favoriet op feesten en broodjes.

Bereidingstijd: 15 minuten

DIT HEB JE NODIG:

-  4 grote eieren
-  2 tot 3 flinke el mayonaise (bijvoorbeeld Zaanse mayonaise)
-  1 tl Surinaamse of Hindoestaanse kerriepoeder (masala)
-  1 kleine bosui, in flinterdunne ringetjes
-  1 handje verse selderij (soepgroente), ragfijn gehakt
-  1 tl maggi-aroma (vloeibaar) of een verkruimeld kwart Maggiblokje
-  versgemalen zwarte peper en een snufje zout

optioneel:

-  een paar drupjes Madame Jeanette hete saus
-  of een heel fijngehakt stukje verse peper voor die typische Surinaamse *pika*.

MATERIAAL: keukenmachine of hakmolentje, schaalkje of potje

ZO MAAK JE HET:

1. Kook de eieren in circa 8 tot 9 minuten hard.
2. Laat ze direct schrikken in koud water, pel ze en laat ze volledig afkoelen.
3. Meng in een kom de mayonaise met de kerriepoeder (masala), het maggi-aroma en eventueel de hete saus tot een egale, gele saus.
4. Prak de afgekoelde eieren met een vork goed fijn (of druk ze door een eiersnijder in twee richtingen) tot de gewenste structuur.
5. Voeg de geprakte eieren, de dunne ringetjes bosui en de fijngehakte verse selderij toe aan de saus.
6. Roer alles goed door elkaar.
7. Proef de spread en breng extra op smaak met versgemalen zwarte peper en eventueel een snufje zout.
8. In een afgesloten bakje blijft deze eierspread 2 tot 3 dagen goed in de koelkast.
9. Roer even kort door voor serveren.

LEKKER BIJ:

-  **Surinaamse puntjes:** Traditioneel het allerlekkerst op een opengebroken, zacht Surinaams wit puntje.
-  **Bara's:** Gebruik het als extra vulling in een warme, opensneden bara.
-  **Sandwiches en getoast brood:** Heerlijk op een dikke plak getoast casinobrood of een knapperig pistoletje, eventueel met wat extra schijfjes frisse komkommer.
-  **Borrelhapje:** Schep een flinke toef op een stevige cracker, een toastje of een schijfje komkommer tijdens een feestje.



TOMATEN SPREAD

Een zelfgemaakte mediterrane tomatenspread is intens van smaak, heerlijk hartig en heeft een prachtige dieprode kleur. Door zongedroogde tomaten te combineren met een romige basis, krijg je een spread die zowel fris als rijk is.

Bereidingstijd: 10 minuten

DIT HEB JE NODIG:

-  100 g zongedroogde tomaten op olie (uitgelekt)
-  150 g roomkaas, zuivelspread of stevige ricotta (voor een vegan variant: gebruik een plantaardige roomkaas of witte bonen)
-  1 el tomatenpuree (voor een diepe smaak en kleur)
-  1 handje verse basilicumblaadjes
-  1 klein teentje knoflook, grof gehakt
-  1 tl citroensap of balsamico azijn
-  versgemalen zwarte peper
-  snufje zout
-  en eventueel een mespuntje chilivlokken (voor een beetje pittigheid)

MATERIAAL: keukenmachine of hakmolentje, schaalte of potje

ZO MAAK JE HET:

1. Doe de uitgelekte zongedroogde tomaten, de tomatenpuree, de verse basilicum, de knoflook en het citroensap (of de balsamico) in een keukenmachine, blender of de maatbeker van een staafmixer.
2. Pureer deze ingrediënten tot een grove, egale pasta.
3. Voeg de roomkaas toe en mix het geheel nog een paar seconden kort mee tot een gladde, romige spread.
4. **TIP:** *Houd je van wat structuur? Roer de roomkaas er dan met een lepel doorheen in plaats van te mixen.*
5. Proef de spread.
6. Breng op smaak met versgemalen zwarte peper, een snufje zout en eventueel wat chilivlokken.
7. In een afgesloten potje of bakje blijft deze tomatenspread circa 4 tot 5 dagen goed in de koelkast.

LEKKER BIJ:

-  **Ciabatta en focaccia:** Onweerstaanbaar op een stuk warm, knapperig Italiaans brood.
-  **Sandwiches en tosti's:** Een geweldige basis voor een sandwich met rucola, parmaham of gegrilde kip. Ook fantastisch op een tosti in combinatie met mozzarella of jonge kaas (de spread smelt heerlijk mee).
-  **Borrelplanken:** Serveer het als dip naast soepstengels, gezouten crackers of warme nacho chips.
-  **Wraps:** Smeer een wrap in met de tomatenspread, beleg met gegrilde courgette, paprika en feta, en rol strak op voor een luxe lunch.



TOMAAAT LENTE-UI SPREAD

Een zelfgemaakte tomaat-lente-ui spread combineert het zoete van tomaat met het frisse, licht-pittige van lente-ui. Door verse tomatenblokjes pas op het allerlaatst door de romige basis te scheppen, behoudt de spread een heerlijk frisse en sappige structuur.

Bereidingstijd: 10 minuten

DIT HEB JE NODIG:

-  100 g zongedroogde tomaten op olie (uitgelekt)
-  150 g roomkaas, zuivelspread of stevige ricotta (voor een vegan variant: gebruik een plantaardige roomkaas of witte bonen)
-  1 el tomatenpuree (voor een diepe smaak en kleur)
-  1 handje verse basilicumblaadjes
-  1 klein teentje knoflook, grof gehakt
-  1 tl citroensap of balsamico azijn
-  versgemalen zwarte peper
-  snufje zout
-  en eventueel een mespuntje chilivlokken (voor een beetje pittigheid)

MATERIAAL: keukenmachine of hakmolentje, schaalte of potje

ZO MAAK JE HET:

1. Doe de uitgelekte zongedroogde tomaten, de tomatenpuree, de verse basilicum, de knoflook en het citroensap (of de balsamico) in een keukenmachine, blender of de maatbeker van een staafmixer.
2. Pureer deze ingrediënten tot een grove, egale pasta.
3. Voeg de roomkaas toe en mix het geheel nog een paar seconden kort mee tot een gladde, romige spread.
4. **TIP:** *Houd je van wat structuur? Roer de roomkaas er dan met een lepel doorheen in plaats van te mixen.*
5. Proef de spread.
6. Breng op smaak met versgemalen zwarte peper, een snufje zout en eventueel wat chilivlokken.
7. In een afgesloten potje of bakje blijft deze tomatenspread circa 4 tot 5 dagen goed in de koelkast.

LEKKER BIJ:

-  **Ciabatta en focaccia:** Onweerstaanbaar op een stuk warm, knapperig Italiaans brood.
-  **Sandwiches en tosti's:** Een geweldige basis voor een sandwich met rucola, parmaham of gegrilde kip. Ook fantastisch op een tosti in combinatie met mozzarella of jonge kaas (de spread smelt heerlijk mee).
-  **Borrelplanken:** Serveer het als dip naast soepstengels, gezouten crackers of warme nachochips.
-  **Wraps:** Smeer een wrap in met de tomatenspread, beleg met gegrilde courgette, paprika en feta, en rol strak op voor een luxe lunch.



TUINBONEN SPREAD

Een zelfgemaakte frisse tuinbonenspread (ook wel bekend als tuinbonen pesto) heeft een prachtige heldergroene kleur en een heerlijke, f uweelzachte structuur. Het is een fantastisch, eiwitrijk alternatief voor traditionele spreads.

Bereidingstijd: 15 minuten

DIT HEB JE NODIG:

-  250 g tuinbonen (diepvries of vers gedopt)
-  2 el extra vierge olijfolie
-  1 handje verse muntblaadjes (of peterselie, als je een minder frisse variant wilt)
-  1 klein teentje knoflook, grof gehakt
-  1 el citroensap (plus eventueel een beetje citroenrasp)
-  20 g geraspte Parmezaanse kaas of Pecorino (*optioneel, weglaten voor vegan*)
-  versgemalen zwarte peper en zeezout

MATERIAAL: keukenmachine of hakmolentje, schaalpje of potje

ZO MAAK JE HET:

1. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook.
2. Kook de tuinbonen in 3 tot 5 minuten beetgaar.
3. Giet ze af en spoel ze direct af met ijskoud water (zo behouden ze hun felgroene kleur).
4. Druk de felgroene binnenkant van de tuinboon uit het stugge, grijsgroene velletje.
5. Dit kost een paar minuten extra tijd, maar zorgt voor een zijdezachte en intens groene spread.
6. Doe de gedopte groene tuinbonen, de olijfolie, de muntblaadjes, de knoflook, het citroensap en de geraspte kaas in een keukenmachine of de beker van een staafmixer.
7. Pureer het geheel tot een gladde, smeerbare massa.
8. Is de spread nog iets te dik?
9. Voeg dan een klein extra scheutje olijfolie of water toe.
10. Breng royaal op smaak met versgemalen zwarte peper en zeezout.
11. In een afgesloten potje met een klein laagje olijfolie erop blijft de spread circa 3 dagen goed in de koelkast.

LEKKER BIJ:

-  **Bruschetta en zuurdesembrood:** Rooster een dikke plak zuurdesembrood, smeer de tuinbonenspread erop en top af met verbrokkelde feta of zachte geitenkaas.
-  **Sandwiches:** Een geweldige, eiwitrijke basis op een sandwich. Combineert buitengewoon goed met gerookte ham (zoals Parmaham of Serranoham) of gegrilde groenten.
-  **Borrelplank:** Serveer de spread als dip naast knapperige grissini (soepstengels), pitachips of radijsjes.
-  **Als topping:** Schep een flinke lepel over een zomerse salade of gebruik het als finishing touch op een bord romige risotto.



UIEN SPREAD

Een zelfgemaakte gekaramelliseerde uienspread is diep, zoet, hartig en waanzinnig rijk van smaak. Door de uien heel langzaam te bakken, komen hun natuurlijke suikers vrij. In combinatie met een romige basis zorgt dit voor een absolute smaakbom.

Bereidingstijd: 40 minuten

DIT HEB JE NODIG:

-  3 grote uien (bij voorkeur gele uien of een mix met rode uien)
-  1 el boter
-  1 el olijfolie (om in te bakken)
-  150 g naturel roomkaas of zuivelspread
-  1 flinke el mayonaise of Griekse yoghurt (voor extra smeugheid)
-  1 tl balsamico azijn of bruine suiker (voor extra diepte en karamelisatie)
-  1 handje verse bieslook of tijm, fijngehakt
-  snufje knoflookpoeder
-  versgemalen zwarte peper
-  zeezout

MATERIAAL: keukenmachine of hakmolentje, schaaltje of potje

ZO MAAK JE HET:

1. Pel de uien, halveer ze en snijd ze in hele dunne halve ringen.
2. Verhit de boter en olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
3. Voeg de uien toe en bak ze 5 minuten tot ze zacht zijn.
4. Draai het vuur laag en laat de uien 25 tot 30 minuten heel rustig bakken.
5. Roer regelmatig.
6. Voeg halverwege de balsamico azijn (of suiker) toe.
7. De uien zijn klaar als ze goudbruin, zacht en zoet zijn.
8. Laat ze daarna volledig afkoelen.
9. Roer in een kom de roomkaas glad met de mayonaise (of Griekse yoghurt), het knoflookpoeder en de fijngehakte kruiden.
10. Hak de afgekoelde uien eventueel iets fijner als je geen grote stukken in je spread wilt.
11. Schep de gekaramelliseerde uien door het roomkaasmengsel.
12. Breng de spread royaal op smaak met versgemalen zwarte peper en een snuf zout.
13. In een afgesloten potje blijft deze uienspread circa 4 tot 5 dagen goed in de koelkast.
14. Vaak smaakt hij de volgende dag nóg lekkerder.

LEKKER BIJ:

-  **Luxe burgers en tosti's:** Smeer een dikke laag op een briochebroodje met een sappige burger, of gebruik het in een tosti met extra rijpe cheddar of oude kaas die heerlijk smelt.
-  **Stevig brood:** Fantastisch op een dikke plak warm zuurdesembrood, stokbrood of een waldkorndel. Smaakt ook heerlijk in combinatie met plakjes rosbief of warme achterham.
-  **Borrelplanken:** Een absolute favoriet naast zoute crackers, pretzels, of om warme nachochips in te dippen.
-  **Kaasplankje:** Deze spread doet het door het zoet-hartige karakter ook geweldig als vervanger van vijgenchutney naast een stukje camembert, brie of blauwe kaas.



VIJGEN SPREAD

Een zelfgemaakte vijgenspread is heerlijk zoet, licht stroperig en heeft een subtiele 'crunch' door de pitjes van de vijg. Je kunt deze spread maken van verse vijgen (in het seizoen) of van gedroogde vijgen (het hele jaar door). Dit recept gebruikt gedroogde vijgen, omdat dit een heerlijk rijke, jam-achtige spread oplevert.

Bereidingstijd: 20 minuten

DIT HEB JE NODIG:

-  200 g gedroogde vijgen (steeltjes verwijderd, in vieren gesneden)
-  125 ml water (of appelsap voor extra zoetheid)
-  1 el citroensap of balsamico azijn (voor een frisse tegenhanger)
-  1 tl honing of ahornsiroop
-  1 klein snufje zout

optioneel voor extra smaak:

-  klein plakje verse rozemarijn of een mespuntje kaneel.

MATERIAAL: keukenmachine of hakmolentje, schaaltje of potje

ZO MAAK JE HET:

1. Doe de stukjes gedroogde vijg samen met het water (of appelsap), het citroensap (of de balsamico) en de honing in een kleine steelpan.
2. Voeg eventueel de rozemarijn of kaneel toe.
3. Breng het geheel aan de kook en zet het vuur daarna laag.
4. Laat de vijgen zo'n 10 minuten zachtjes pruttelen met het deksel schuin op de pan.
5. De vijgen nemen het vocht op en worden helemaal zacht.
6. Haal de tak rozemarijn er eventueel weer uit.
7. Haal de pan van het vuur.
8. Pureer de warme vijgen met een staafmixer of in een kleine keukenmachine tot een gladde, smeerbare spread.
9. Vind je het te dik, voeg dan een klein scheutje extra warm water toe.
10. Breng op smaak met een heel klein snufje zout.
11. Schep de spread in een schoon potje en laat het volledig afkoelen.
12. De spread zal tijdens het afkoelen nog iets verder opstijven.
13. In een afgesloten potje blijft deze vijgenspread zeker 2 tot 3 weken goed in de koelkast.

LEKKER BIJ:

-  **Kaasplanken:** De allerbeste combinatie. Deze spread is onweerstaanbaar bij brie, camembert, oude kaas en pittige blauwschimmelkazen (zoals Gorgonzola of Roquefort).
-  **Luxe sandwiches en tosti's:** Smeer een dun laagje op een sandwich met zachte geitenkaas, rucola en walnoten, of voeg het toe aan een tosti met parmaham en mozzarella.
-  **Croissants en crackers:** Heerlijk op een warme croissant in de ochtend, of op een simpele speltcracker als tussendoortje.
-  **Bij vleesgerechten:** Doet het ook fantastisch als zoete touch op een burger (bijvoorbeeld met geitenkaas), of gesmeerd op een toastje met paté.



VIJGEN KANEEL SPREAD

Een zelfgemaakte vijgen-kaneel spread is een heerlijke, warm-zoete smaakmaker waarin de diepe smaak van vijgen perfect samensmelt met het kruidige van kaneel. Dit recept op basis van gedroogde vijgen zorgt voor een rijke, fluweelzachte spread die doet denken aan een luxe, dikke compote.

Bereidingstijd: 20 minuten

DIT HEB JE NODIG:

-  200 g gedroogde vijgen (steeltjes verwijderd, in vieren gesneden)
-  125 ml water (of half water, half sinaasappelsap voor een frisse toets)
-  1 volle tl gemalen kaneel
-  1 el balsamico azijn (geeft een diepe, hartige tegenhanger aan het zoet)
-  1 el honing of ahornsiroop
-  klein snufje zout

MATERIAAL: keukenmachine of hakmolentje, schaaltje of potje

ZO MAAK JE HET:

1. Doe de stukjes gedroogde vijg, het water (en eventueel sinaasappelsap), de kaneel, de balsamico azijn en de honing in een kleine steelpan.
2. Breng het mengsel aan de kook op middelhoog vuur.
3. Draai het vuur zodra het kookt laag en zet het deksel schuin op de pan.
4. Laat het geheel 10 tot 12 minuten zachtjes pruttelen.
5. De vijgen zuigen zich vol met het vocht en worden heel zacht.
6. Haal de pan van het vuur.
7. Gebruik een staafmixer of een kleine keukenmachine om de warme massa te pureren tot een gladde, goed smeerbare spread.
8. **TIP:** Als de spread nog te compact aanvoelt, voeg dan een extra eetlepel warm water toe tijdens het mixen.
9. Roer het kleine snufje zout erdoor om de smaken op te halen.
10. Schep de spread in een schoon, glazen potje en laat het volledig afkoelen.
11. De spread dikt tijdens het koelen nog iets verder in.
12. Dankzij de suikers in de vijgen en het zuur van de balsamico blijft deze spread in een afgesloten potje zeker 2 tot 3 weken goed in de koelkast.

LEKKER BIJ:

-  **Kaasplanken:** De ultieme klassieker. Deze spread tilt oude kaas, belegen geitenkaas, brie en romige camembert naar een hoger niveau. Het kruidige van de kaneel past ook verrassend goed bij blauwe kazen.
-  **Herfst- en wintertosti's:** Smeer een dun laagje op een tosti met rijpe cheddar, plakjes appel en rauwe ham (zoals Serranoham).
-  **Ontbijt en brunch:** Heerlijk op een warme croissant, een getoast briochebroodje of geroerd door een kom warme havermout.
-  **Luxe burgers:** Gebruik een lepeltje van deze spread als 'chutney' op een burger met hertenbiefstuk, rundergehakt of een vegetarische notenburger, eventueel gecombineerd met wat rucola.



WITTE BONEN CITROEN MAANZAAD SPREAD

Een zelfgemaakte witte bonen-citroen-maanzaad spread is een verrassend, zijdezacht en eiwitrijk alternatief voor hummus. Het romige van de witte bonen vormt een perfecte basis voor het frisse, zonnige van de citroen en de subtiele, nootachtige knapperigheid van het maanzaad.

Bereidingstijd: 10 minuten

DIT HEB JE NODIG:

-  400 g witte bonen (cannellini- of limabonen), afgespoeld en uitgelekt
-  ½ bio citroen, rasp en sap (was de schil goed voor het raspen)
-  1 volle el maanzaad
-  2 el goede extra vierge olijfolie (voor een romig mondgevoel)
-  1 el tahin (sesampasta) of Griekse yoghurt (voor extra binding)
-  1 klein teentje knoflook, grof gehakt
-  versgemalen zwarte peper en zeezout



MATERIAAL: keukenmachine of hakmolentje, schaalpje of potje

ZO MAAK JE HET:

1. Stort de witte bonen in een zeef, spoel ze grondig af met koud water en laat ze goed uitlekken.
2. Doe de uitgelekte bonen, het citroensap, de citroenrasp, de olijfolie, de tahin (of yoghurt) en de knoflook in een keukenmachine of de beker van een staafmixer.
3. Pureer het geheel tot een volledig gladde, fluweelzachte crème.
4. Is de spread te dik, voeg dan een extra klein scheutje olijfolie of 1 el koud water toe.
5. Schep de spread over in een schaalpje.
6. Voeg het maanzaad toe en roer dit er met een lepel handmatig doorheen (als je het mee mixed in de machine, verkleurt de spread grijs).
7. Breng royaal op smaak met versgemalen zwarte peper en een flinke snuf zeezout.
8. In een afgesloten bakje blijft deze spread 3 tot 4 dagen goed in de koelkast.
9. De citroensmaak trekt er na een paar uur vaak nog intenser in.

LEKKER BIJ:

-  **Sandwiches en toast:** Fantastisch gesmeerd op een dikke plak getoast zuurdesembrood of een volkoren cracker. Combineert buitengewoon goed met plakjes komkommer, avocado, radijs of gerookte zalm.
-  **Gegrilde groenten:** Gebruik het als spread op een flatbread of wrap met gegrilde courgette, aubergine en een pluk frisse rucola.
-  **Frisse borrelplank:** Serveer als dip naast knapperige soepstengels, pitachips of rauwkost zoals worteltjes en bleekselderij.
-  **Mediterraan bijgerecht:** Schep een flinke dot van de spread naast een stuk gegrilde kip of witte vis voor een frisse, romige touch op je bord.

WITTE BONEN GRANAATAPPEL SPREAD

Een zelfgemaakte witte bonen-granaatappel spread is een visueel plaatje en een ware smaaksensatie. Het romige, milde van de witte bonen vormt een perfecte basis voor de frisse, sappige en zoetzure explosie van de granaatappelpitjes.

Bereidingstijd: 10 minuten

DIT HEB JE NODIG:

-  400 g witte bonen (zoals cannellini bonen), goed afgespoeld en uitgelekt
-  3 tot 4 el granaatappelpitjes
-  2 el extra vierge olijfolie
-  1 el tahin (sesampasta)
-  1 el citroensap
-  ½ tl gemalen komijnzaad, voor een warme, diepe smaak
-  1 klein teentje knoflook, grof gehakt
-  handje verse munt of peterselie, fijngehakt
-  versgemalen zwarte peper en zeezout

MATERIAAL: keukenmachine of hakmolentje, schaaltje of potje

ZO MAAK JE HET:

1. Doe de goed uitgelekte witte bonen, olijfolie, tahin, het citroensap, de komijn en de knoflook in een keukenmachine of de beker van een staafmixer.
2. Pureer het geheel tot een volledig gladde, romige crème.
3. Voeg een klein scheutje water toe als de spread te dik blijft.
4. Schep de spread over in een mooie schaal.
5. Roer de fijngehakte munt of peterselie en ⅔ van de granaatappelpitjes er voorzichtig met een lepel doorheen.
6. Breng de spread op smaak met versgemalen zwarte peper en een flinke snuf zeezout.
7. Garneer de spread vlak voor het serveren met de achtergehouden granaatappelpitjes en besprenkel met nog een paar druppels goede olijfolie.
8. In een afgesloten bakje blijft de spread 2 tot 3 dagen goed in de koelkast.
9. Voeg de granaatappelpitjes voor de garnering bij voorkeur pas op het laatste moment toe.

LEKKER BIJ:

- **Pita en flatbread:** Ideaal om warm pitabrood, naan of flatbread in te dippen, eventueel samen met een beetje hummus of muhammara.
- **Sandwiches en wraps:** Een heerlijke, eiwitrijke basis op een wrap of sandwich met gegrilde aubergine, courgette of falafel.
- **Luxe toast:** Smeer een dikke laag op een getoast stuk zuurdesembrood en top af met verbrokkelde feta of zachte geitenkaas. De combinatie van het zoute van de kaas met het zoetzure van de granaatappel is waanzinnig.
- **Bijgerecht:** Smaakt ook uitstekend als frisse, romige dip naast gegrilde kipspiesjes (shish taouk) of lamsvlees.



WORTEL SPREAD

Een zelfgemaakte wortelspread (soms wortelhummus genoemd) heeft een prachtige, zonnige oranje kleur en een subtiel zoete, hartige smaak. Door de wortels eerst te koken of te roosteren, krijgt de spread een heerlijke, fluweelzachte structuur.

Bereidingstijd: 20 minuten

DIT HEB JE NODIG:

-  300 g wortels of waspeen (schoongemaakt en in plakjes)
-  2 el zuivelspread/roomkaas óf 1 flinke el tahin (sesampasta) voor een vegan variant
-  2 el extra vierge olijfolie
-  1 el citroensap
-  1 klein teentje knoflook, grof gehakt
-  ½ tl komijnpoeder (djinten)
-  ½ tl paprikapoeder (gerookt paprikapoeder is ook erg lekker)
-  versgemalen zwarte peper en zeezout
-  Optioneel voor garnering:
-  paar takjes verse koriander of peterselie
-  en wat pompoenpitten



MATERIAAL: keukenmachine of hakmolentje, schaalkje of potje

ZO MAAK JE HET:

1. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook.
2. Kook de plakjes wortel in 10 tot 12 minuten helemaal zacht.
3. Giet ze af en laat ze heel even uitdampen zodat de spread niet te waterig wordt.
4. Doe de warme wortels, de zuivelspread (of tahin), de olijfolie, het citroensap, de knoflook, het komijnpoeder en het paprikapoeder in een keukenmachine of de beker van een staafmixer.
5. Pureer het geheel tot een volledig gladde, romige spread.
6. Als de spread nog iets te compact is, kun je een extra klein scheutje olijfolie of een lepeltje water toevoegen.
7. Breng royaal op smaak met versgemalen zwarte peper en zeezout.
8. Laat de spread afkoelen voor gebruik (koud is hij het lekkerst).
9. In een afgesloten bakje blijft deze wortelspread circa 4 tot 5 dagen goed in de koelkast.

LEKKER BIJ:

-  **Sandwiches en wraps:** Een geweldige, gezonde basis op een sandwich. Smaakt heerlijk in combinatie met plakjes avocado, rucola en feta. Ook perfect als smering op een wrap met falafel.
-  **Gezonde borrelplank:** Serveer de spread als dip naast knapperige nacho chips, pitabrood of rauwkost zoals bleekselderij en komkommer.
-  **Toast en crackers:** Heerlijk op een stevige volkoren cracker of een getoast stuk zuurdesembrood.
-  **Bijgerecht:** Schep een flinke dot naast gegrilde kip, witvis of een vegetarische burger voor extra kleur en smaak op je bord.

WORTEL KARWIJ SPREAD

Een zelfgemaakte wortel-karwij spread is een absolute smaaksensatie. Het warme, anijsachtige en licht-pittige karakter van karwijzaad (ook wel bekend als kummel) vormt een fantastische match met het van nature zoete van de wortel. Door de wortels te roosteren in de oven, karamelliseren de suikers en krijgt de spread een diepe, rijke smaak.

Bereidingstijd: 35 minuten

DIT HEB JE NODIG:

-  350 g wortels of waspeen (schoongemaakt, in gelijke stukken)
-  1 tl karwijzaad (kummel)
-  2 el naturel roomkaas of zuivelspread (voor vegan: gebruik tahin of witte bonen)
-  2 el olijfolie (plus een beetje extra voor het roosteren)
-  1 el citroensap (voor een frisse tegenhanger)
-  1 klein teentje knoflook
-  ½ tl gemberpoeder (djahe) of een klein stukje verse gember (past perfect bij karwij)
-  versgemalen zwarte peper en zeezout

MATERIAAL: keukenmachine of hakmolentje, schaaltje of potje

ZO MAAK JE HET:

1. Verwarm de oven voor op 200 °C.
2. Leg de stukken wortel op een met bakpapier beklede bakplaat.
3. Besprenkel ze met een klein beetje olijfolie, zout en peper.
4. Rooster de wortels in 25 minuten goudbruin en volledig zacht.
5. Verhit een droge koekenpan op middelhoog vuur.
6. Rooster het karwijzaad circa 1 tot 2 minuten totdat de heerlijke geuren vrijkomen.
7. Kneus de zaadjes daarna kort in een vijzel of met de achterkant van een lepel (zo geven ze hun smaak optimaal af).
8. Doe de geroosterde wortels, de roomkaas (of tahin), de 2 eetlepels olijfolie, het citroensap, de knoflook en het gemberpoeder in een keukenmachine of de beker van een staafmixer.
9. Pureer tot een volledig gladde, fluweelzachte spread.
10. Roer het gekneusde karwijzaad met een lepel door de spread.
11. Breng het geheel royaal op smaak met versgemalen zwarte peper en een goede snuf zeezout.
12. Laat voor gebruik volledig afkoelen.
13. In een afgesloten potje of bakje blijft deze wortel-karwij spread zeker 4 tot 5 dagen goed in de koelkast.

LEKKER BIJ:

-  **Zuurdesembrood en roggebrood:** De aardse smaak van karwij vraagt om een stevige ondergrond. Onweerstaanbaar op een dikke plak (getoast) zuurdesembrood of donker roggebrood.
-  **Luxe sandwiches:** Een geweldige basis in combinatie met plakjes gerookte eendenborst, rosbief of beleggen geitenkaas.
-  **Midden-Oosterse gerechten:** Smaakt fantastisch op een flatbread of wrap met falafel, gegrilde halloumi en een handje frisse rucola.
-  **Borrelplank:** Serveer de spread als dip naast knapperige soepstengels, gezouten crackers of groentechips.



ZWARTE BONEN SPREAD

Een zelfgemaakte zwarte bonenspread heeft een diepe, hartige smaak en een heerlijk romige structuur. Dankzij de toevoeging van specerijen en citroen of limoen krijgt deze eiwitrijke spread een heerlijke Mexicaanse of Midden-Oosterse twist.

Bereidingstijd: 10 minuten

DIT HEB JE NODIG:

-  400 g zwarte bonen, goed afgespoeld en uitgelekt
-  2 el extra vierge olijfolie
-  ½ limoen (of citroen), sap voor een frisse touch
-  1 el tahini (sesampasta) of Griekse yoghurt
-  1 klein teentje knoflook, grof gehakt
-  1 tl gemalen komijnzaad
-  ½ tl gerookt paprikapoeder (voor een subtiele rooksmaak)
-  versgemalen zwarte peper
-  zeezout
-  mespuntje chilivlokken of cayennepeper voor wat extra pittigheid

optioneel voor garnering:

-  paar blaadjes verse koriander of peterselie

MATERIAAL: keukenmachine of hakmolentje, schaaltje of potje

ZO MAAK JE HET:

1. Stort de zwarte bonen in een zeef.
2. Spoel ze grondig af met koud water en laat ze goed uitlekken.
3. Doe de uitgelekte zwarte bonen, de olijfolie, het limoensap, de tahini (of Griekse yoghurt), de knoflook, de komijn en het gerookte paprikapoeder in een keukenmachine of de maatbeker van een staafmixer.
4. Pureer het geheel tot een volledig gladde, goed smeerbare massa.
5. Voeg een extra klein scheutje olijfolie of een eetlepel koud water toe als de spread nog iets te compact aanvoelt.
6. Breng de spread royaal op smaak met versgemalen zwarte peper en zeezout (en eventueel de chilivlokken).
7. Schep de spread in een schaaltje en maak het af met een klein beetje extra olijfolie en wat blaadjes verse koriander of peterselie.
8. In een afgesloten bakje of potje blijft deze zwarte bonenspread circa 3 tot 4 dagen goed in de koelkast.

LEKKER BIJ:

- **Mexicaanse gerechten en wraps:** Een fantastische basis op een wrap, tortilla of quesadilla. Smaakt heerlijk in combinatie met plakjes avocado (of guacamole), maïs, tomaat en gegrilde kip of rul gehakt.
- **Toast en sandwiches:** Heerlijk op een stevige, getoaste snee zuurdesembrood of een maïscracker, eventueel getopt met een spiegelei of verbrokkelde feta.
- **Borrelplanken:** De ultieme dip voor knapperige nachochips (tortillachips), pretzels of warme pitapuntjes.
- **Gezonde snack:** Gebruik het als stevige, eiwitrijke dipsaus voor rauwkost zoals reepjes paprika, komkommer en bleekselderij.



ZWARTE BONEN RODE BIET SPREAD

Een zelfgemaakte zwarte bonen-rode biet spread is een absolute blikvanger op tafel dankzij zijn diepe, paars-rose kleur. Het aardse en licht-zoete van de rode biet vormt een fantastische combinatie met de romige, hartige structuur van de zwarte bonen. Een gezonde, eiwitrijke spread die bovendien heel snel klaar is.

Bereidingstijd: 10 minuten

DIT HEB JE NODIG:

-  150 g rode biet (voorgekookt, vacuümverpakt)
-  400 g zwarte bonen, goed afgespoeld en uitgelekt
-  2 el extra vierge olijfolie
-  1 flinke el tahini (sesampasta) of mierikswortel (voor een pittige kick)
-  1 el citroensap
-  1 klein teentje knoflook, grof gehakt
-  ½ tl komijnpoeder (djinten)
-  versgemalen zwarte peper en zeezout

optioneel voor garnering:

-  plukje verse dille of peterselie
-  en wat pompoenpitten of maanzaad.

MATERIAAL: keukenmachine of hakmolentje, schaaltje of potje

ZO MAAK JE HET:

1. Stort de zwarte bonen in een zeef, spoel ze grondig af met koud water en laat ze goed uitlekken.
2. Snijd de voorgekookte rode biet in grove blokjes.
3. Doe de bietenblokjes, de uitgelekte zwarte bonen, de olijfolie, de tahin (of mierikswortel), het citroensap, de knoflook en het komijnpoeder in een keukenmachine of de beker van een staafmixer.
4. Pureer het geheel tot een volledig gladde, fluweelzachte en egaal paarse massa.
5. Als de spread te dik blijft, kun je een extra klein scheutje olijfolie of 1 el koud water toevoegen.
6. Breng de spread royaal op smaak met versgemalen zwarte peper en een goede snuf zeezout.
7. Schep de spread in een schaaltje en garneer met verse kruiden en wat pitjes of zaadjes voor een mooie crunch.
8. In een afgesloten bakje blijft deze zwarte bonen-rode biet spread circa 3 tot 4 dagen goed in de koelkast.
9. Roer voor gebruik even kort door.

LEKKER BIJ:

-  **Luxe toast en sandwiches:** Fantastisch op een stevige, getoaste snee zuurdesembrood of roggebrood. Smaakt waanzinnig in combinatie met verbrokkelde feta, zachte geitenkaas of plakjes avocado.
-  **Wraps:** Een kleurrijke en voedzame basis voor een veggie wrap met frisse rucola, gegrilde groenten en falafel.
-  **Borrelplanken:** Een echte eyecatcher als dip naast knapperige soepstengels, gezouten crackers of warme pitapuntjes.
-  **Gezonde snack:** Perfect als stevige dip voor rauwkost zoals komkommerlinten, bleekselderij en radijsjes.



De foto's bij de recepten zijn gemaakt met AI,
zij zijn meer voor illustratie.