

Zelfgemaakte groentespread



Maak je eigen groentespread! Deze zelfgemaakte groentespread met paprika, augurk en hüttenkäse is simpel te maken en o zo lekker.

Koken : 10

Totaal : 10 min

Ingrediënten

1 rode paprika
½ stengel bleekselderij
1 bosuitje
1 zoetzure augurk
50 gram hüttenkäse
peper of paprikapoeder
2 volkoren boterhammen

Recept

Maak je eigen groentespread! Deze zelfgemaakte groentespread met paprika, augurk en hüttenkäse is simpel te maken en o zo lekker. Maak de groente schoon. Hak de groente en de augurk in de keukenmachine klein.

Meng de hüttenkäse met de groente.

Maak de spread op smaak met wat peper of paprikapoeder.

Rooster het brood en snijd het in repen of driehoekjes. Geef ze bij de spread.

Bron: Voedingscentrum

Voedingswaarden

calories : 135 calories

fat : 2.00 grams

carbohydate : 20.00 grams

proteïn : 8.00 grams

<https://www.veggipedia.nl/recepten/groentespread-met-geroosterd-brood>