



Boterham met zelfgemaakte kapucijnerhummus en zonnebloempitten

Je kunt makkelijk zelf een hummus maken van kikkererwten. Maar wist je dat dit ook heel eenvoudig kan met andere peulvruchten, zoals kapucijners? Varieer met kruiden en specerijen om de hummus een lekkere smaak te geven. Je kunt ook wat groenten mee pureren voor een lekkere groente-hummus.

15 min | 546 kcal

*Help ons papier, Co2 en kosten
te sparen door je recepten te
bekijken via onze mobiele
website*



ekomenu
VOEL JE LEKKER

BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Desembrood	g	100	200	300	400
Kapucijners	g	50	100	150	200
Citroen- of limoensap	st	0.25	0.5	0.75	1
Vegan margarine	g	10	20	30	40
Zonnebloempitten	g	15	30	45	60

zelf toevoegen:

Olijfolie	el	0.5	1	1.5	2
Zout en peper					

**Bij biologische teelt is er meer diversiteit in gewicht van de geleverde groenten. Om verspilling te voorkomen passen we bij het inpakken soms de hoeveelheden aan. De garantie is 200-250 gram groenten per persoon.*



Deel je gerecht
online met
#ekomenu

BEREIDINGSWIJZE

1. Snijd per persoon 2 sneetjes brood af en verwarm eventueel in een broodrooster.
2. Spoel de kapucijners in een zeef onder de kraan en pureer met een staafmixer of hakmolentje fijn. Voeg citroensap en een scheutje olijfolie en/of water toe en meng tot een smeuijge hummus. Breng op smaak met (chili)peper en zout.
3. Besmeer de boterhammen (vegan) margarine en zelfgemaakte hummus. Strooi de zonnebloempitten er over en druppel eventueel een beetje olijfolie er over. Lekker met wat knapperige groene sla blaadjes.

Tip: Ook lekker om een chili olie te maken en deze over de boterhammen te druppelen. Chili olie: doe chilivlokken in een kommetje, verwarm de olijfolie en schenk dit over de chilivlokken.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

