

Broodbeleg Rambam Methode

Avocadodip:

Blend in de keukenmachine een halve avocado en doe er wat takjes dille, een snufje zout, snufje peper en citr oensap bij.

Je kan er ook een ½ kleine gehakte ui bij doen en wat knoflook.

Kokosolie:

Deze olie is zeer geschikt om op brood te smeren.

Het is supergezond, antibacterieel en helpt tegen schimmels.

Het is belangrijk om kokosolie aan te schaffen die koudgeperst is, dus niet de geurloze.

Hoe weet je of de kokosolie van goede kwaliteit is?

Ten eerste hoort het te smaken en ruiken naar kokos, en tweede wordt de olie boven de 24 graden vloeibaar.

Bewaar dit zomers in de koeling zodat je het als boter kan uitsmeren op brood.

Pesto:

Neem een heel bakje basilicum (alleen de blaadjes), voeg een flinke scheut koudgeperste olijfolie en wat zout en peper toe, en puls dit in de keukenmachine totdat het fijn is.

Doe er tot slot ¼ avocado bij en blend dit weer.

Je kunt er een eetlepel biergist bij doen voor een gerookte smaak.

Artisjokken spread:

Kook 6 artisjokbodems gaar in water met een beetje citroen.

Nadat de bodems gaar en afgekoeld zijn, blend je ze in de keukenmachine met een scheut olijfolie, wat knoflook, zout en peper.

Dit is heel gezond en erg lekker.

Havermout spread:

Blend 4 of 5 goede smaakvolle tomaten in de keukenmachine.

Doe er een beetje gemalen havermout bij (je kunt dit zelf eerst fijnmalen in een koffiemolen).

Voeg aan het eind wat zout, peper en gerookte paprika toe.

Olijven spread:

Blend in de keukenmachine een half potje olijven en voeg daar een scheut olijfolie, een eetlepel tehina, wat knoflook en een snufje zout aan toe.



Paprika spread:

Neem 5 grote rode paprika's, leg ze in zijn geheel op bakpapier op een ovenplaat en rooster ze 30 minuten op 200 graden.

Draai ze om als de onderkant niet gaar is geworden.

Laat ze afkoelen en pel de paprika schoon.

Je kunt heel gemakkelijk de schil eraf halen en de pitten verwijderen.

Pureer het fijn in de keukenmachine en voeg er wat olijfolie, zout, knoflook en peper aan toe.

Tehina spread:

Maak eerst de tehina klaar (je koopt namelijk tehina die nog aangemaakt moet worden).

Kies bij voorkeur een tehina die gemaakt is van gekiemde sesamzaadjes.

Puls in de keukenmachine een ½ doosje sprouts en voeg een beetje rucola, wat stronken peterselie en knoflook toe aan de tehina.

Je krijgt een prachtige groene tehina spread.

Zucchini spread:

Doe 4 of 5 stukken zucchini in de keukenmachine en hak ze bijna fijn.

Voeg 3 eetlepels tehina, 4 tenen knoflook, sap van ¼ citroen, 3 eetlepels olijfolie en 2 theelepels zout toe.

Pureer en blend dit totdat het een gladde spread wordt.

