



Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluyers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



PECANNOTENSPREAD



Ingrediënten (voor 12 stuks):

- 100 g pecannoten
- 2 el zonnebloempitten
- 5 zongedroogde tomaten
- 1 koffielepel walnotenolie
- 1 koffielepel citroensap
- verse basilicum
- verse peterselie
- 12 kleine donkere toastjes
- 200 g Hüttekäse
- 2 takjes verse rozemarijn



Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



Bereidingswijze:

- Doe de pecannoten in een blender of mixer gedurende ongeveer 10 minuten tot zich er een vloeibare pasta vormt. Het helpt soms om wat af te wisselen in snelheden en te pulsen tijdens het malen. (Je kan ze eventueel van tevoren roosteren, dan hebben ze nog meer nootachtige smaak. Roosteren kan door ze uit te spreiden op een bakplaat en ze gedurende 8 minuten op 180° C te roosteren.
- Voeg de zonnebloempitten bij de fijngemalen noten.
- Voeg vervolgens de in stukjes gesneden zongedroogde tomaten, de verse basilicum en de peterselie toe.
- Voeg tot slot olie, zout, peper en citroensap naar eigen smaak toe en mix het geheel goed door tot een egale massa.
- Beleg de toastjes met pecannotenspread.
- Breng een lepeltje Hüttekäse aan op de toastjes en werk af met verse rozemarijn.
- Restjes van de pecannotenpasta kunnen in de koelkast bewaard worden, anders gaat de olie van de notenpasta gescheiden worden.
- Smakelijk!