

ERWTENSPREAD

Ingrediënten

	M	NT
• 75 gr hele erwten	✓	✓
• 2 klein gesneden lente-uitjes	●	✓
• 2 tenen knoflook	●	✓*
• 1 koffielepel ra's elhanout kruiden	●	●*
• 2 el olijfolie	●	✓
• 1 zoete paprika	●	●
• 1 duimbreed rood pepertje zonder zaad	●	●
• 2 stukjes verse kurkuma	●	✓
• 3 lepels biogarde	●	✓
• Naar behoefte peper en zout toevoegen	●	●

Bereidingswijze

- 1 Zet de erwten een nacht onder water.
- 2 Giet ze de volgende dag af in een zeef en spoel goed door.
- 3 Laat de erwten nu droog staan in de zeef en spoel in de avond nog eens goed door onder een stromende kraan. Herhaal dit tot de erwten een 'neusje' krijgen, kiemen.
- 4 Kook ze dan in ca. 15 minuten gaar.
- 5 Doe de gekookte erwten in een keukenmachine of pureer ze met een staafmixer.
- 6 Voeg dan de overige ingrediënten toe tot het lekker smeuijg is en proef of het lekker pittig is.
- 7 Serveer dit smeersel op brood met wat kiemen. Ook lekker op een linzencracker.

* Dit kruidenmengsel is niet toegestaan, omdat de kruiden geroosterd zijn. Je kunt dit mengsel van korianderzaadjes, komijnzaad, kaneel, gember, kurkuma, kardemom en zwarte peper ook zelf maken!

BOERENKOOL-ZOETE AARDAPPELSTAMPPOT

VOOR 2 PERSONEN

Ingrediënten

	M	NT
• 2 middelgrote zoete aardappels	●	●
• 200 gr boerenkool	●	✓
• 1 rode ui	●	✓
• 1 puntpaprika	●	●
• ½ rode peper	●	●
• klontje boter	●	●

Bereidingswijze

- 1 Schil de aardappels en snijd in blokjes.
- 2 Leg de aardappels in een laagje water in de pan en leg hier de boerenkool op.
- 3 Kook de aardappelen en boerenkool in 20 minuten gaar.
- 4 Snijd ondertussen de rode ui in halve ringen, de puntpaprika in dunne reepjes en de halve rode peper in dunne ringetjes.
- 5 Smoor de ui, paprika en rode peper in het klontje boter op laag vuur in een koekenpan.
- 6 Giet de aardappelen en boerenkool af en stamp met een stamper tot een smeuijge stamppot.
- 7 Roer de gesmoorde rode ui, paprika en rode peper door de stamppot. Breng op smaak met wat peper en zout.



Ook lekker met wat zachte geitenkaas. ●

WAT BETEKENEN DE BOLLETJES?

Bij de recepten ziet u in één oogopslag of een voedingsmiddel is toegestaan, niet is toegestaan, incidenteel is toegestaan of wordt aanbevolen binnen het (klassieke) Moermandieet of de Niet-Toxische Tumor Therapie.

M Klassiek Moermandieet NT Niet-Toxische Tumor Therapie (NTTT) ● Toegestaan ✓ Aanbevolen
● Incidenteel toegestaan ● Niet toegestaan