

Wat stop je erin?




- 25 g [pijnboompitten](#) en 25 g [zonnebloempitten](#), samen even licht geroosterd in een droge koekenpan.
- 5 g [edelgistvlokken](#)
- 35 g [zongedroogde tomaten op olijfolie](#), in stukjes
- 2 teentjes knoflook, gehakt
- 2 el citroensap
- 30 ml [olijfolie](#)
- Zwarte peper en [Himalayazout](#), naar smaak
- Snufje chilipeper



Hoe maak je het klaar?

- Doe alle ingrediënten in een blender, hakmolen van staafmixer of mengbeker van de staafmixer.
- Pureer het tot een tapenade, net zo fijn of grof als je wilt.
- Proef even of je het op smaak vindt; voeg evt. nog iets van de ingrediënten toe.
- Doe de tapenade in een mooi potje. In de koelkast enkele dagen houdbaar.

Voedingswaarde p.p.

- nihil portie Gezonde Groenten 
- ½ portie Veilige Vetten 
- ½ portie Reinigende Vezels 



Tip

- Lekker op een boterham van een [EetLijn Bakmix](#) of EetLijn Cracker, als dip bij de borrelplank of op een zelfgemaakte pizza.
- Houd je niet van tomaat? Neem dan eens olijven of een paar handen vol basilicumblaadjes.