



## HARTIGE KIKKERERWTEN-BIETENSREAD

Deze smaakvolle spread kunt u eten als dip of op wraps. Hij bevat veel eiwitten en B-vitaminen om u de hele dag energie te geven.

### INGREDIËNTEN:

- 150 g geroosterde of gekookte bieten
- 150 g gekookte kikkererwten
- 90 g vloeibare tahin
- 90 ml olijfolie
- 2 tl citroensap
- 2 schepjes (1 schepje = 10 g) Nutrilite™ Puur Plantaardige Proteïne
- Optioneel: 1 teen fijngehakte knoflook

### BEREIDINGSWIJZE:

1. Doe alle ingrediënten in de blender en mix op de hoogste stand pulserend tot een gladde massa.
2. Voeg Nutrilite™ Puur Plantaardige Proteïne toe en breng op smaak met zout en peper.

### GEBRUIKTE iCOOK-PRODUCTEN:

- 5-delige messenset
- Snijplank