



RECEPT

– Zelfgemaakte Pindakaas

Zo maak je naturel pindakaas zelf.

recept

ZELFGEMAAKTE PINDAKAAS

Pindakaas op je bammetje, als topping op je havermout of als basis onder je chia-pudding. Je kan het zo gek niet bedenken of pindakaas kan een rol spelen in jouw ontbijt, snack of lunch. Voor hardlopers is dit goedje een perfecte combinatie van gezonde vetten en plantaardige eiwitten. Zelf pindakaas maken blijkt trouwens werkelijk appeltje-eitje en maakt dat je nog meer je eigen draai kan geven aan dit geliefde beleg. Genoeg reden om vaker pindakaas te eten. En hoewel we allemaal groot zijn geworden met de naturel variant van de geplette pinda, zijn de combinaties met pindakaas eindeloos (lekker)!

INGREDIËNTEN

- 400 gram ongezouten pinda's
- 1,5 eetlepel arachideolie / pindaolie of 1 eetlepel kokosolie
- 1 theelepel zout
- 1 eetlepel honing
- Keukenmachine

BEREIDINGSWIJZE

■ 1. Stel de oven in op 180 °C en verspreid de pinda's op een bakplaat met bakpapier. Rooster de pinda's in circa 8 minuten tot ze lichtbruin zijn. Tussendoor omscheppen helpt de pinda's gelijkmatiger te laten roosteren.

■ 2. Haal de pinda's als ze lichtbruin zijn uit de oven en maal ze tot een dikke pindapasta in de keukenmachine.

■ 3. Voeg het zout, de honing en de olie toe aan de pindakaas en meng het geheel wederom met de keukenmachine in een minuutje nu tot een smeuvige, gladde pindakaas.