



Zelf amandelboter maken, suikervrij en romig

Sauzen, Snacks & Tussendoortje



Zelf amandelboter maken, suikervrij en romig

Zelf amandelboter maken is makkelijker dan je denkt. Je hebt maar één ingrediënt nodig (echt waar), en wat geduld... maar dan heb je ook iets héél lekkers. Deze zachte, romige pasta is heerlijk op een rijstwafel, matze of gewoon met een lepeltje uit de pot. Suikervrij, voedzaam en vol goede vetten, perfect als basis voor zoete én hartige snacks.

Wordt amandelboter vanzelf smeugig? Ja, als je lang genoeg blendt, komt de natuurlijke olie uit de amandelen vrij en krijg je een romige structuur zonder extra ingrediënten. Maar... Als je blender of foodprocessor niet krachtig genoeg is, of je wilt een extra zachte, makkelijk smeerbare structuur, dan kun je iets toevoegen om het te helpen.

Wat kun je toevoegen voor extra smeugigheid?

- Kokosolie (1-2 tl) – geeft een lichtzoete, zachte structuur (perfect voor zoete varianten)
- Neutrale olie zoals druivenpitolie – als je liever geen kokossmak wilt
- Een scheutje water of plantaardige melk – werkt, maar verkort de houdbaarheid
- Een paar druppels citroensap – voor frisheid, vooral lekker bij hartige toepassingen

Serveer met:

- Volkoren matzes of rijstwafels
- Plakjes banaan, aardbei of appel
- Een klein snufje kaneel of geroosterde kokos

Tip: Gebruik je zelfgemaakte amandelboter ook eens als basis voor smoothies, [energy balls](#) of over warme havermout. Veelzijdig, puur en zó lekker.

ingrediënten

250 g amandelen
(ongebrand, eventueel kort
geroosterd in de oven)

snuf Snufje zeezout
(optioneel)

extra smeugig? 1/2 tl
kokosolie, druivenpitolie,
scheutje water, melk of wat
druppels citroensap

bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 180°C. Rooster de amandelen 8–10 minuten op een bakplaat tot ze licht goudbruin zijn (voor extra smaak). Laat even afkoelen.
2. Doe de amandelen in een keukenmachine of blender met krachtige motor.
3. Mix eerst tot kruimels, dan tot pasta. Dit kan 10–15 minuten duren, af en toe even schrapen aan de zijanten en doorzetten!
4. Zodra de amandelen veranderen in een gladde, smeuge boter, ben je klaar. Voeg eventueel een snufje zout toe. Blijft het te droog of brokkelig? Voeg dan 1–2 theelepels kokosolie of een neutrale olie toe voor extra smeugheid.
5. Bewaar in een schoon potje in de koelkast. Blijft ongeveer 2 weken goed.