

## Witte bonenspread met rauwkost

Sauzen, Snacks & Tussendoortje



## Witte bonenspread met rauwkost

Ben je op zoek naar een gezonde en makkelijke snack? Deze **witte bonenspread met rauwkost** is perfect als plantaardig tussendoortje vol eiwitten. Of je nu aan intermitterend fasting doet, gezonder wilt snacken of gewoon een keer iets anders wilt dan hummus. Dit recept gaat je verrassen. Je kunt de witte bonenspread met rauwkost binnen 10 minuten op tafel hebben.

### Waarom dit recept top is:

- Boordevol plantaardige eiwitten
- Perfect tijdens je eetvenster bij intermitterend fasting
- Binnen 5 minuten klaar
- Lekker fris door de rauwe groenten
- En... [Roze Wolk](#) maakt er een feestje van

? [Roze Wolk](#) bevat onder andere venkel, komkommer en appel, een zachte, verfrissende smaak die perfect past bij dit hartige hapje.

## ingrediënten

### voor 2-3 personen

1/2 blik witte bonen  
(uitgelekt en afgespoeld)

1 eetlepel extra vierge  
olijfolie

1 teen knoflook (geperst of  
fijnggehakt)

1/2 theelepel komijnpoeder

snuf zeezout en  
versgemalen peper

een paar wortels, in reepjes

2 2 stengels bleekselderij, in  
staafjes

## bereidingswijze

1. Doe de witte bonen in een blender of keukenmachine.
2. Voeg de olijfolie, knoflook, komijn, peper en zout toe.
3. Mix tot een romige, gladde spread. Liever wat grover? Pulseer dan kort in plaats van volledig pureren.
4. Schep de spread in een mooi kommetje en serveer met de rauwkost.
5. Schenk jezelf een gekoelde Roze Wolk in en geniet.