

Recept

Spreads

Ta en röra i stället för att smöra!

Soltella

– mixa 2 dl smörbönor med ca 3 dl rostade solrosfrön. Tillsätt 3 msk kakao, lite olja samt flingsalt. Mixa slät och smaka av!

Pumpa/morotsspread

Rosta 1 pumpa och 5 morötter med spiskummin, vitlöksolja, salt och lite citron. När de är mjuka mixar ni med smörbönor och ev. mer olja. Ska bli en slät/bredbar konsistens. Smaka av!

