



NATUURLIJK, FAIR & JAMMIE

Gemaakt door de natuur, verzorgd door de mens...  
GreenAge is ons antwoord op jouw vraag naar gezond,  
verantwoord en gewoon... jammie!



## Spicy zoete houmous van zwarte bonen



4 personen

15 minuten + 45 minuten  
koken + 8 uur weken

### Ingrediënten:

- 75 gram GreenAge zwarte bonen
- ¼ theelepel korianderzaad
- ¼ theelepel komijnzaad
- 2-4 kleine rode pepertjes (naar eigen smaak)
- 1 teen knoflook
- ½ cm geraspte verse gember
- de blaadjes van 3 takjes tijm, fijngehakt
- 1 eetlepel sesampasta
- 30 gram GreenAge dadelstukjes of GreenAge sultana rozijnen
- een flinke scheut extra vergine olijfolie
- het sap van 1-2 limoenen
- peper & zout
- optioneel: zwart sesamzaad

### Bereiding:

- week de zwarte bonen 8 uur
- giet de bonen af in een vergiet en spoel ze schoon
- doe de bonen in een kleine pan, doe er water bij tot zo'n 5 cm boven de bonen
- breng aan de kook en gaar ze ca. 45 – 60 minuten op laag vuur tot ze zacht zijn
- terwijl de bonen koken, bereid je het volgende alvast voor:
- rooster koriander- en komijnzaad in een droge koekenpan tot de geuren vrijkomen
- doe koriander- en komijnzaad, knoflook, rode peper en gember in een vijzel en stamp tot een gladde pasta
- giet de bonen af, spoel even kort met koud water en laat ze goed uitlekken en afkoelen tot kamertemperatuur
- doe de bonen, de specerijenpasta, tijm, tahini, dadelstukjes of rozijnen, olijfolie en het sap van 1 limoen in een foodprocessor of keukenmachine en draai alles tot een glad en gelijkmatig mengsel
- voeg meer olijfolie toe als je de houmous te droog vindt
- breng op smaak met peper en zout en eventueel wat meer limoensap
- doe de houmous in een schaalte en strooi er eventueel wat zwart sesamzaad over ter decoratie



### Tips

- lekker op crostini's, crackers en lekker vers knapperig brood
- in plaats van verse gember kun je ook een bolletje stemgember op siroop gebruiken



Natuurlijk:  
niets anders dan het pure  
product, zoals de natuur  
het bedoeld heeft

NL-500-01  
Stad 1014637  
101-101000  
Agri.nl/natuur



Gemaakt door de natuur, verzorgd door de mens...



NATUURLIJK, FAIR & JAMMIE



## Kruidige dip

van witte bonen en gepofte knoflook



4 personen

15 minuten + 60 minuten koken  
& bakken + 8 uur weken

Fair:

eerlijk gekocht voor een  
eerlijke prijs



### Bereiding:

- week de witte bonen 8 uur
- giet de bonen af in een vergiet en spoel ze schoon
- doe de bonen in een kleine pan, doe er water bij tot zo'n 5 cm boven de bonen
- breng aan de kook en gaar ze ca. 60 - 90 minuten op laag vuur tot ze zacht zijn
- verwarm de oven voor op 200 graden
- terwijl de bonen koken, bereid je het volgende alvast voor:
- haal de losse velletjes van de bol knoflook, snijd een stukje van de bovenkant (zodat de topjes van de teentjes net te zien zijn) en wrijf hem goed in met milde olijfolie en verpak in een dubbele laag aluminiumfolie
- leg de knoflook in de oven en gaar in 45 minuten
- haal de knoflook uit de oven, laat even afkoelen en haal de bol uit de folie
- maak de teentjes voorzichtig los en knijp het vruchtvlees uit ieder teentje
- doe de knoflookpulp in een foodprocessor of keukenmachine
- giet de bonen af, spoel even kort met koud water en laat ze goed uitlekken en afkoelen tot kamertemperatuur
- doe de bonen, olijfolie en het sap van 1 limoen bij de knoflookpulp in de foodprocessor of keukenmachine en draai alles tot een glad en gelijkmatig mengsel
- voeg meer olijfolie toe als je de dip te droog vindt
- meng peterselie en bieslook door de dip
- breng op smaak met peper en zout en eventueel wat meer limoensap
- doe de dip in een schaaltje en bestrooi eventueel met nog wat versgemalen peper en wat verse bieslook

### Ingrediënten:

- 75 gram GreenAge witte bonen
- 1 bol knoflook
- 1 eetlepel milde olijfolie
- de blaadjes van 3 takjes platte peterselie, fijngehakt
- 5 stengeltes bieslook, fijngehakt
- een flinke scheut extra vergine olijfolie
- het sap van 1-2 limoenen
- peper & zout



### Tips

- lekker op crostini's, crackers en lekker vers knapperig brood
- in plaats van peterselie en bieslook kun je eigenlijk ieder (zacht) groen kruid gebruiken wat je lekker vindt



& Jammie:  
biologisch is niet alleen  
gezonder, het is ook zo  
ontzettend veel lekkerder!



Voor meer informatie,  
recepten en tips:

[www.greenage.nl](http://www.greenage.nl)

