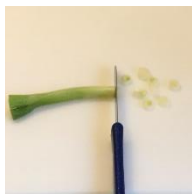
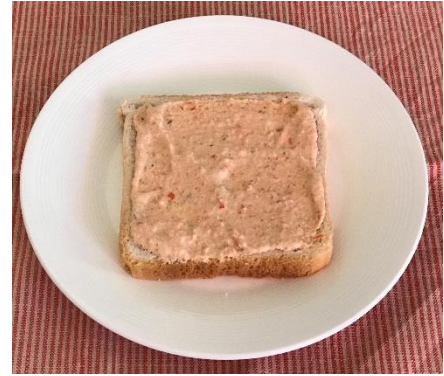


Sandwichspread

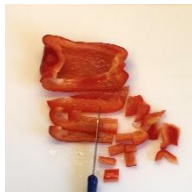
Wat heb je nodig

½ rode paprika
1 lente-ui
2 augurken
¼ theelepel tijm
3 eetlepels Griekse yoghurt
2 theelepels mayonaise

Blender



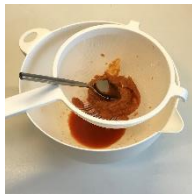
Snijd de augurken in kleine stukjes.
Was de lente-ui en dep hem droog met keukenpapier.
Snijd de lente-ui in dunne ringen.



Haal de zaadjes uit de halve paprika en was hem.
Snijd de paprika in kleine stukjes.
Doe de paprika, lente-ui en augurkjes in de blender.



Doe de paprika, lente-ui en de augurkjes in de blender.
Doe het deksel op de blender en zet de blender aan.
Mix 5 minuten en zet de blender uit.



Hang een zeef boven een schaal.
Schenk het groentemengsel uit de blender in de zeef.
Druk met de achterkant van een lepel het vocht uit het groentemengsel.



Doe de yoghurt in een schaaltje.
Schep de mayonaise bij de yoghurt.
Doe het groentemengsel ook in het schaaltje.



Doe de tijm er ook bij.
Roer alles goed door elkaar.
Tot gebruik in de koelkast bewaren.
