

SPREAD THE

Love



# SPREAD THE *Love*

**Wist je dat één boterham met een lekkere laag notenpasta al voldoet aan je dagelijkse aanbevolen hoeveelheid noten per dag? Noten verlagen je LDL-cholesterol, wat helpt om je bloedvaten gezond te houden. Verder leveren noten veel gunstige voedingsstoffen zoals vezels, eiwit, ijzer en essentiële vetten. Met een handje noten per dag (25 gram) doe je jouw lichaam dus een groot plezier!**

Onze liefde voor notenpasta's, delen we graag met de rest van de wereld. Noten zijn, bovenop de gezondheidsvoordelen, zo veelzijdig dat je ze in zowel zoete als hartige gerechten kunt verwerken. Naast dat het veel extra smaak geeft, maakt het recepten lekker romig of geeft het juist een lekkere bite. In dit E-book laten we je zien hoe lekker het is om notenpasta de hoofdrol te laten spelen in jouw keuken!

Aan veel ontbijtrecepten, wordt al notenpasta toegevoegd. Denk maar aan havermout of een standaard belegde boterham. Maar durf ook eens verder te denken, want de smaak en structuur van bijvoorbeeld amandelpasta doet het ook erg goed in zoete baksels of tussendoortjes. En ook voor een overheerlijk lunchgerecht of een diner, kun je vertrouwen op de notenpasta's van BioToday, zonder toegevoegde suikers, zout of oliën.

Het team van BioToday heeft al langer de notenpasta's standaard in de voorraadkast staan en met deze creatieve receptideeën, kunnen we samen de liefde voor notenpasta's verspreiden. Start je dag krachtig met het ontbijttaartje en sluit je dag smaakvol af met vegan hazelnootijs. Wat je ook maakt; **"Spread Love as thick as Nut Butter"**, want al onze notenpasta's zijn met liefde voor jou gemaakt. Net zoals dit E-book!

*Liefs,*

**BIO TODAY**

# INHOUDSopgave

BLZ. 6



## AMANDEL pasta

- BLZ. 8 Amandel ontbijttaartje
- BLZ. 10 Chunky monkey pap
- BLZ. 12 Koffie amandel drink



## WITTE AMANDEL pasta

BLZ. 14



- Amandel blondies **BLZ. 16**
- Amandel berrie oats **BLZ. 18**

BLZ. 20



## CASHEWNOOT pasta

- BLZ. 22 Romige cashew smoothie
- BLZ. 24 Kokos-cashew cake
- BLZ. 26 Pasta met cashew saus

BLZ. 32



## GEMENGDE NOTEN pasta

- BLZ. 34 Noten pannenkoek
- BLZ. 36 Notenbrood
- BLZ. 38 Crunchy oats



BLZ. 40



## TAHINI naturel

- BLZ. 42 No bake tahini balls
- BLZ. 44 Halloumi pasta
- BLZ. 46 3x Hummus



BLZ. 48



## TAHIN wit

3X Hummus **BLZ. 50**

BLZ. 52



## ZONNEBLOEMPIT pasta

- BLZ 54. Zonnige quinoa salade



BLZ. 56



## AMANDEL-CASHEWNOTEN pasta

- Almond-cashew brownie **BLZ. 58**
- Homemade crackers **BLZ. 60**
- Nut cookies **BLZ. 62**

BLZ. 64



## CASHEW-HAZELNOOT pasta

- BLZ. 66 Cashew-hazelnoot taart
- BLZ. 68 Power wentelteefjes
- BLZ. 70 Vegan chocopasta

BLZ. 72



## GEROOSTERDE NOTEN pasta

- Groenten sandwich **BLZ. 74**
- Hartige Pannenkoek **BLZ. 746**
- Vegan wentelrolletjes **BLZ. 78**



# AMANDEL pasta

100%  
ALMOND



De amandel behoort tot de gezondste nootsoorten. Het is dan ook goed nieuws dat dit als pasta in een potje verkrijgbaar is. De amandelpasta heeft een nootachtige, zoete smaak wat het extra lekker maakt in ontbijtrecepten. Biotoday biologische amandelpasta is gemaakt van 100% gemalen amandelen met schil, zonder toegevoegde suikers en oliën. De amandelpasta is een bron van eiwitten en is lekker smeuïg waardoor deze makkelijk smeerbaar is.



1



AMANDEL  
ONTBIJTARTJE

2



CHUNKY MONKEY  
PAP

3



KOFFIE AMANDEL  
DRINK



Share jouw amandelpasta  
momentje met ons!

@biotoday\_



# Amandel ontbijttaartje

Ontbijten met taart willen we natuurlijk allemaal. Dit amandel ontbijttaartje is daar perfect voor! Maak hem de avond van tevoren en er staat de volgende dag een heerlijke ontbijt op je te wachten.

## INGREDIËNTEN: BEREIDING:

### Voor 1 taartje

170 BioToday amandelpasta  
2 eieren  
100 gr magere Kwark  
3 el BioToday ahornsirop  
1 el bakpoeder  
1 el amandelmeel

Verwarm de oven voor op 160 graden. Doe de amandelpasta, eieren, kwark, ahornsirop, bakpoeder en amandelmeel in een kom (of keukenmachine) en meng tot een glad beslag. Giet het beslag in een ingevette springvorm en bak het taartje 20-30 minuten in de voorverwarmde oven.

### Benodigheden

Springvorm 18 cm of kleiner  
Keukenmachine / kom  
Oven

100%  
ALMOND



## Tip

Drizzle nog extra amandelpasta bovenop je taartje!

# Chunky monkey pap

Chunky monkey boekweitpap, oftewel banaan met noten en chocoladestukjes in een romige, vullende pap. De smaak van noten en chocolade maakt deze dikke pap onweerstaanbaar.

Een heerlijk recept om je dag goed mee te beginnen!

## INGREDIËNTEN:    BEREIDING:

### Voor 1 persoon

45 gr boekweitkorrels  
150 ml (plantaardige) melk  
2 dadels  
1 banaan  
blokje pure chocolade  
handje gemengde noten  
1 el BioToday amandelpasta

### Benodigheden

Snijplank en mes  
Schaaltje  
Steelpan

Doe de boekweitkorrels en melk in een steelpan en kook afgedekt op laag vuur. Roer af en toe door zodat het niet aanbrandt. Snijd ondertussen de dadels in kleine stukjes en voeg deze na 15 minuten aan de kokende pap toe. Na ongeveer 20 minuten is de boekweit zacht en heb je een dikke pap. Is dit niet het geval? Voeg dan nog wat melk toe en kook nog even door. Doe de helft van de banaan in de pap en prak fijn. Breek de chocolade en noten in kleine stukjes en meng ook door de pap. Doe de pap in een schaal en maak af met de overige banaan en de amandelpasta.

## Tip

Geen boekweitkorrels in huis? Ook lekker als havermoutpap!



# Koffie-amandel drink

Je dagelijkse kopje koffie, gecombineerd met je ontbijt. Deze koffie-amandel smoothie is dé ideale start van je dag als je geen tijd hebt om een uitgebreid ontbijt te maken. Ook fijn als energie gevend tussendoortje.

## INGREDIËNTEN:   BEREIDING:

**Voor 1 smoothie**  
200 ml oploskoffie  
1 banaan  
2 dadels  
1 el BioToday amandelpasta  
2 el havermout

Zet een kopje oploskoffie en doe in de blender of keukenmachine. Voeg hierbij de overige ingrediënten toe, mix en klaar is je snelle smoothie!

### Benodigheden

Blender of keukenmachine



## Tip

Maak af met wat kaneel of speculaas kruiden.

# WITTE AMANDEL pasta

100%  
ALMOND



Biotoday biologische witte amandelpasta is gemaakt van 100% gemalen amandelen zonder schil en er zijn geen suikers of oliën aan toegevoegd. Het verschil met de amandelpasta en de witte amandelpasta, is dat de schil van deze amandel eraf is gehaald. Zo krijgt de smaak net een andere twist en dat is zeker de moeite waard om te proeven. Je ziet de lichte kleur van de notenpasta terug in de recepten, zoals bij de amandel berrïe oats.

1



AMANDEL  
BLONDIES

2



AMANDEL BERRIE  
OATS



Share jouw witte amandelpasta momentje met ons!

@biotoday\_ ↓



# Amandel blondies

Geen brownies, maar blondies dit keer. Deze smeuïge amandel blondies zijn perfect als snack, dessert of zelfs als ontbijt. Deze lekkernij is overheerlijk en ziet er bovendien heel leuk uit. Perfect om de show te stelen op bijvoorbeeld een verjaardag!

## INGREDIËNTEN:   BEREIDING:

### Voor circa 9 blondies

10 dadels  
50 gr havermeel  
2 bananen  
100 gr amandelpasta  
2 el ahornsirop  
1 tl wijnsteenbakpoeder

Verwarm de oven voor op 180 graden. Ontpit de dadels en laat ze 5 minuten weken in heet water. Doe de dadels samen met de overige ingrediënten in een blender of keukenmachine en laat all ingrediënten goed mengen. Giet het beslag in de springvorm en bak de blondies 20 minuten in de voorverwarmde oven. Laat de blondies goed afkoelen.

### Benodigheden

Vierkante springvorm  
Bakpapier

## Tip

wat dacht je van  
amandel blondies met  
een bolletje vanille ijs  
als dessert!

100%  
ALMOND



# Amandel berrie oats

Op koude dagen waar je 's ochtends meer tijd hebt, kun je kiezen voor een warm havermoutje. Maar je kunt ook eens gaan voor overnight havermout. Die zet je 's avonds in de koelkast en de volgende ochtend is je ontbijtje klaar. Perfect voor de wat drukkere dagen!

## INGREDIËNTEN: BEREIDING:

### Voor 1 persoon

80 gr diepvries fruit naar keuze  
2 el chiazaad  
2 el ahornsiroop  
50 gr havermout  
1 el BioToday amandelpasta wit  
180 ml plantaardige melk

### Benodigheden

Steelpan  
Kommetje

Doe het diepvries fruit in een steelpannetje en laat het ontdooien. Prak het fruit fijn en meng hier het chiazaad en 1 el ahornsiroop door. Als je dit mengsel even laat staan, zorgt het chiazaad ervoor dat het een jam wordt. Zet de jam in de koelkast, of doe de jam, zoals wij hebben gedaan, onderin je kommetje.

Meng de havermout met de amandelpasta, melk en 1 el ahornsiroop. Zet een nachtje in de koelkast en de volgende ochtend staat er een heerlijk ontbijtje op je te wachten.

100%  
ALMOND



## Weetje

Wist je dat normale amandelpasta gemaakt is van de hele amandel en amandelpasta wit van amandelen zonder schil?

# CASHEWNOOT pasta

100%  
CASHEW



Ook zo dol op de cashewnoot? Biotoday biologische cashewnotenpasta is gemaakt van 100% gemalen cashewnoten, zonder toegevoegde suikers en oliën. Deze notenpasta mag natuurlijk niet ontbreken in jouw voorraadkast. Cashewnotenpasta is met vrijwel alles te combineren, maar we hebben de lekkerste smaakcombinaties voor jou op een rijtje gezet.



Share jouw cashewnoot pasta momentje met ons!  
[@biotoday\\_](#) ↓

1



ROMIGE CASHEW  
SMOOTHIE

2



KOKOS-CASHEWCAKE

3



PASTA MET  
CASHEWSAUS

# Romige cashew smoothie

Zin in een heerlijk, snel ontbijtje? Probeer dan eens deze romige cashew-avocado smoothie. Door de cashewnootpasta en havermout vult deze smoothie enorm.

## INGREDIËNTEN:

### Voor 1 persoon

- 1 avocado
- 1 el BioToday cashewnootpasta
- 1 banaan
- 2 el havermout
- 200 ml plantaardige melk

### Benodigheden

- Blender of keukenmachine
- Hoog glas

## BEREIDING:

Schil en ontpit de avocado. Doe de avocado, cashewnootpasta, banaan, havermout en melk in de blender of keukenmachine en meng tot een gladde, romige smoothie.

100%  
CASHEW



## Tip

Deze smoothie is niet alleen lekker als ontbijt, maar ook perfect als snel tussendoortje!



# Kokos-cashewcake

De combinatie van kokos en cashewnoot is gewoon héérlijk. Je snapt dat we daar een cake van moesten maken. Dus haal die ingrediënten in huis en bakken maar!

## INGREDIËNTEN: BEREIDING:

### Voor 1 cake

130 gr volkorenbloem  
100 gr havermeel  
80 gr BioToday kokosrasp  
3 el wijnsteenbakpoeder  
60 gr BioToday kokosiroop  
160 gr BioToday kokosolie  
1 banaan  
140 gr BioToday cashewnootpasta

Verwarm de oven voor op 150 graden. Doe de volkorenbloem, havermeel, kokosrasp en bakpoeder in een kom en meng. Smelt de kokosolie en doe de kokosiroop, gesmolten kokosolie, banaan en cashewnootpasta in een aparte kom en meng. Voeg de natte ingrediënten toe aan de droge ingrediënten, meng tot een glad beslag en giet in de ingevette cakevorm. Bak de cake 20-30 minuten en laat vervolgens goed afkoelen.

### Benodigheden

Cakevorm  
Mengkom  
Mixer

100%  
CASHEW



## Weetje

Wist je dat BioToday zowel lichte kokosiroop, als donkere kokosiroop in het assortiment heeft? De siropen hebben een heerlijke karamelachtige smaak!

# Pasta met cashewsaus

Wij houden ontzettend van een heerlijk romige pasta. En je hoeft niet te denken dat deze pasta ingewikkeld is om te maken, want het tegenovergestelde is waar!

## INGREDIËNTEN:

### Voor 1 persoon

100 gr vokoren spaghetti  
2 el creme fraîche  
½ teentje knoflook  
1 el BioToday cashewnootpasta  
1 tl citroensap  
Handje spinazie  
20 gr feta  
10 gr gezouten cashewnoten  
Zout en peper

### Benodigheden

Pan met diepe bodem  
Schaaltje  
Mengkom

## BEREIDING:

Kook de spaghetti zoals aangegeven op de verpakking. Doe de creme fraîche in een schaal, samen met de knoflook, cashewnootpasta en citroensap. Meng en voeg een klein scheutje water toe. Breng de saus op smaak met zout en peper. Doe de spaghetti in een kom en meng hier de saus doorheen, gevolgd door de spinazie. Doe de spaghetti op een bord en strooi hier de feta en cashewnoten overheen.

## Tip

varieer met verschillende groentes. Denk hierbij aan paddenstoelen of courgette.

100%  
CASHEW



# HAZELNOOT pasta

100%  
HAZELNUT



De hazelnoot is een noot met een rijke smaak en veel gezondheidsvoordelen. Hazelnootpasta kun je zo op je cracker smeren, maar je kunt er ook mee variëren door het aan verschillende recepten toe te voegen. De toegankelijke smaak is namelijk goed te combineren. BioToday hazelnootpasta is gemaakt van 100% hazelnoten, zonder toevoegingen. Deze hazelnootpasta is rijk aan vezels en heeft een smeuiige hazelnootsmaak.

1



VEGAN  
HAZELNOOTIJS



Share jouw hazelnootpasta  
momentje met ons!  
↘ @biotoday\_

# Vegan hazelnoot ijs

Vergeet de Yssalon: heerlijk romig ijs maak je gewoon zelf! Dit smaakt niet alleen lekkerder, het is ook nog eens gezonder. Dit vegan hazelnootijs heeft een kruidige smaak door de hazelnotenpasta die erin zit verwerkt.

## INGREDIËNTEN: BEREIDING:

**Voor 1 flinke bak ijs**  
400 ml vegan koffiemelk  
400 ml BioToday kokosmelk (blik)  
100 gr BioToday hazelnootpasta  
100 gr BioToday agavesiroop  
1 reep pure chocolade  
handje hazelnoten

Doe de koffiemelk, kokosmelk, hazelnootpasta en agavesiroop in een kom en meng goed. Giet dit in een bakje die in de vriezer kan en zet het ijs een uurtje in de vriezer. Hak de chocolade en de noten in kleine stukjes. Roer het ijs na een uur om en meng hier dan de chocolade en noten door. Laat het ijs nu minimaal 3 uur in de vriezer staan.

### Benodigheden

Cakevorm  
Vriezer

## Tip

Maak dit ijs met een van onze andere notenpasta's voor een andere smaak!

100%  
HAZELNUT





# GEMENGDE NOTEN pasta

SOURCE OF  
FIBRE



Wanneer je niet kunt kiezen tussen de amandelpasta, cashewnootpasta of hazelnootpasta, kun je ze natuurlijk ook met elkaar combineren. Dan heb je een pasta voor de échte notenliefhebber, met als extra smaaktoevoeging ook nog wat hulp van de pinda. De Biotoday gemengde notenpasta is gemaakt van 100% gemalen pinda's, hazelnoten, cashewnoten en amandelen. Heerlijk voor op toastjes of brood of in verschillende baksels.

1



NOTEN PANNENKOEK

2



NOTENBROOD

3



CRUNCHY  
OATS



Share jouw gemengde noten-  
pasta momentje met ons!

↙ @biotoday\_

# Notenpannenkoek

Je kunt iedere foodie wel wakker maken voor een lekkere pannenkoekenstapel. Deze pannenkoeken met noten zijn heerlijk en ook nog eens voedzaam. Zo kun je er de hele dag tegenaan!

## INGREDIËNTEN:    BEREIDING:

### Voor 1 persoon

120 gr Kikkererwten uit blik  
80 ml plantaardige melk  
40 gr havermeel  
1 tl Wijnsteenbakpoeder  
1 el BioToday agavesiroop  
1 el BioToday gemengde notenpasta  
handje gemengde noten  
olie om in te bakken

### Benodigheden

Blender of staafmixer  
Koekenpan  
Kom

SOURCE OF FIBRE



Giet de kikkererwten af en spoel ze goed af. Doe ze in een kom en voeg de melk, havermeel en wijnsteenbakpoeder erbij. Pureer tot een glad beslag. Verwarm een koekenpan met wat olie en bak op laag vuur de kleine, ronde pannenkoekjes aan beide kanten goudbruin. Stapel de pannenkoeken en maak af met wat agavesiroop, de gemende notenpasta en de gemende noten.

## Tip

Wil je echt hoge pannenkoekjes? Gebruik dan een uitsteekring in de pan en giet hier het beslag in.





# Notenbrood

Notenbrood is heel veelzijdig. Serveer het brood eens bij de klaasplank met chutney, of eet notenbrood als lunch met zoet of hartig beleg. Zelfs zonder beleg is dit notenbrood heerlijk van smaak, als snack bijvoorbeeld!

## INGREDIËNTEN: BEREIDING:

### Voor 1 notenbrood

200 gr gekookte quinoa  
120 gr dadels  
190 gr BioToday gemende notenpasta  
80 gr boekweitmeel  
1 banaan  
100 gr gemengde noten  
160 gr amandelmelk

Verwarm de oven voor op 180 graden. Kook de quinoa zoals aangegeven op de verpakking. Ontpit de dadels en snijd ze in kleine stukjes. Doe de dadels, gekookte quinoa, gemengde notenpasta, boekweitmeel, banaan, gemengde noten en amandelmelk in een kom en meng tot een dik beslag. Giet het beslag in de cakevorm en bak het notenbrood ca. 30 minuten in de voorverwarmde oven. Laat goed afkoelen.

### Benodigheden

Cakevorm  
Mengkom  
Pannetje  
Oven

SOURCE OF FIBRE



## Tip

Nog lekkerder met een extra dikke laag notenpasta on-top!

# Crunchy oats

Havermoutpap saai? Zeker niet, je kunt er namelijk eindeloos mee variëren en aanpassen naar jouw smaak. Zet op middelhoog vuur en laat de havermoutpap 5 minuten koken. Roer er regelmatig doorheen zodat de pap niet aanbrandt.

## INGREDIËNTEN:    BEREIDING:

### Voor 1 persoon

50 gr havermout  
200 ml (plantaardige) melk  
2 el BioToday agavesiroop  
handje gemengde noten  
1 el Biotoday gemengde notenpasta  
optioneel: verse blauwe bessen

### Benodigheden

Steelpannetje

Doe de havermout, melk en agavesiroop in een steelpannetje en meng. Zet op middelhoog vuur en laat de havermoutpap 5 minuten koken terwijl je het regelmatig door blijft roeren zodat het niet aanbrandt. Wordt de pap te dik? Voeg dan wat extra melk toe. Blijft de pap te dun? Voeg dan wat extra havermout toe. Doe de havermoutpap in een schaalte en maak af met de noten, gemengde notenpasta en eventueel blauwe bessen.

## Tip

's Ochtends geen zin om in de keuken te staan? Probeer dit recept als overnight oats!

SOURCE OF FIBRE



# TAHINI *naturel*

100%  
SESAME



Biotoday Tahini is gemaakt van zorgvuldig geselecteerde, biologische sesamzaden die eerst gebrand zijn. De sesampasta is smeugig en rijk van smaak. Bovendien zit deze Tahini boordevol gezonde vetten, voedingsvezels en andere nutriënten. Deze pasta is een unieke variatie voor op je brood, bij een borrel of om dressings mee te verrijken. Net een andere smaak dan de notenpasta's maar even gezond en lekker.

1



**NO BAKE TAHINI BALLS**

2



**HALLOUMI PASTA**



Share jouw tahini naturel momentje met ons!  
↓ @biotoday\_



# No bake tahini balls

Deze no bake energie snacks met tahini en dadels zijn binnen no-time klaar en je hebt er maar 3 (!) ingrediënten voor nodig. Hiernaast zijn ze gezond en verantwoord en je krijgt er ook nog eens veel energie van.

## INGREDIËNTEN: **BEREIDING:**

**Voor circa 6 stuks**  
50 gr Medjoul dadels  
110 gr havermout  
2 el BioToday Tahini  
optioneel: BioToday agavesiroop

Week de dadels 5 minuten in kokend water. Giet ze daarna af, maar houd ongeveer 1 el vocht over. Pureer de dadels en voeg hier de havermout en tahini aan toe. Houd je van een extra zoete smaak? Rol hier 6 kleine balletjes van en je hebt voorlopig een lekkere en verantwoorde snack klaarliggen!

**Benodigheden**  
Blender of staafmixer

100%  
SESAME



## Weetje

Wist je dat BioToday 2 varianten tahin in het assortiment heeft? Wit en naturel, de ene van gepelde sesamzaadjes en de ander van de gehele sesamzaad.

# Halloumi pasta

Deze pastasalade met halloumi en tahini dressing zorgt voor een echte smaakexplosie. De zoete smaak van de dressing in combinatie met de sterke smaak van de halloumi is heerlijk!

## INGREDIËNTEN:    BEREIDING:

### Voor 1 persoon

125 gr volkoren pasta  
100 gr Halloumi  
½ winterpeen  
½ puntpaprika  
handje rucola  
olijfolie

2 el BioToday tahini  
1 el BioToday agavesiroop  
1 el olijfolie  
1 el citroensap  
½ tl knoflookpoeder

### Benodigheden

Koekenpan  
Snijplank en mes  
Kom

100%  
SESAME



Bereid de pasta zoals aangegeven op de verpakking. Snijd de halloumi in plakken, verwarm een scheutje olijfolie in een koekenpan en bak de halloumi aan beide kanten goud-bruin. Maak ondertussen de dressing door de tahini te mengen met de olijfolie, citroensap, knoflookpoeder, agavesiroop en een scheutje water. Breng de dressing op smaak met peper en zout. Snijd de winterpeen en puntpaprika in blokjes en doe in een kom, samen met de rucola en pasta. Meng hierdoor de dressing. Maak af met de plakjes halloumi. Klaar is je pastasalade!

## Tip

Dit recept is niet alleen heerlijk voor een diner, maar is ook perfect als lunchgerecht!

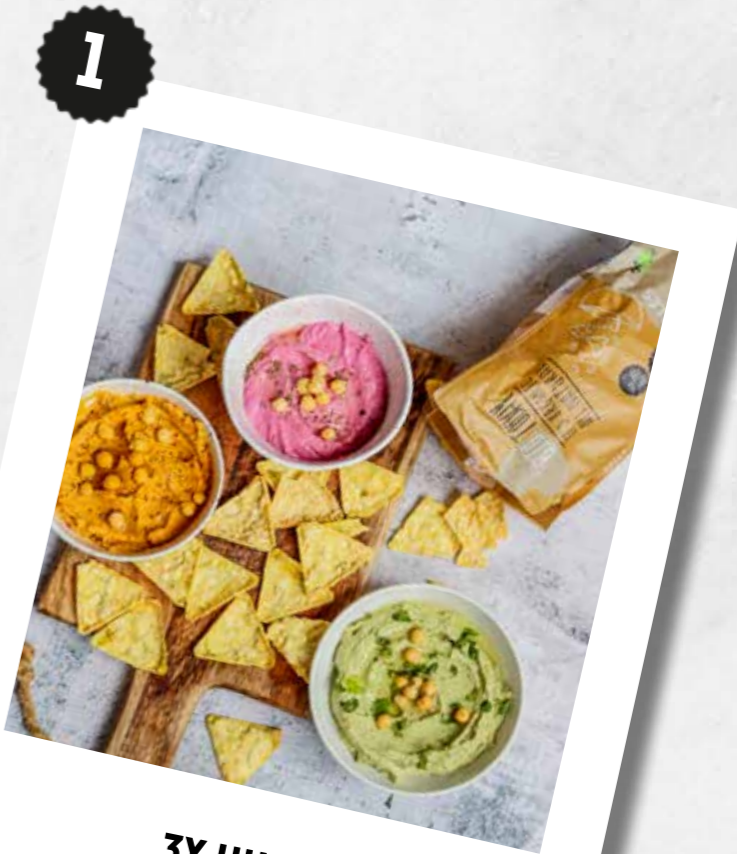


# TAHINI *wit*

100%  
SESAME



BioToday tahin wit is gemaakt met zorgvuldig geselecteerde biologische gepelde en ongeroosterde sesamzaden. De tahin is niet alleen heerlijk smeuïg en rijk van smaak, maar zit ook boordevol gezonde vetten, voedingsvezels en andere nutriënten. Tahin wordt veel gebruikt als smaakmaker in zelfgemaakte hummus, net zoals deze drie verschillende soorten. Lekker op brood, als dip bij de borrel of gebruik tahin eens om dressings mee te verrijken.



3X HUMMUS



Share jouw tahini wit momentje met ons!  
↓ @biotoday\_





# 3x hummus

Je kunt hummus kant-en-klaar kopen in de supermarkt, maar je kunt het ook heel makkelijk zelf maken. Het voordeel hiervan is dat je weet wat erin zit en bovendien kun je er eindeloos mee variëren. Dit keer hebben we voor jou 3 verrassende hummus recepten voor bij de borrel of voor op je brood.

## INGREDIËNTEN: BEREIDING:

### Edamame hummus

- 2 el BioToday tahin wit
- 200 gr kikkererwten in blik
- 200 gr edamamebonen
- 1 teen knoflook
- 1 el citroensap
- 3 el extra vierge olijfolie
- zout en peper

Of je nu de keuken ingaat voor één van de recepten of voor alle drie, het bereiden is heel eenvoudig. Laat de kikkererwten uitlekken en spoel ze goed af. Doe ze in de blender of keukenmachine samen met de overige ingrediënten en meng tot een gladde hummus. Proef de hummus en voeg eventueel nog wat zout en peper toe.

### Benodigheden

- Vergiet
- Blender of keukenmachine
- Mengkom

### Bieten hummus

- 2 el BioToday tahin wit
- 400 gr kikkererwten in blik
- 1 voorgekookte rode biet
- 1 teen knoflook
- 1 el citroensap
- 3 el extra vierge olijfolie
- 1 tl komijn
- zout en peper

### Spicy zoete aardappel hummus

- 2 el BioToday tahin wit
- 200 gr kikkererwten in blik
- 300 gr zoete aardappel
- 1 teen knoflook
- 1 el citroensap
- 1 tl paprikapoeder
- 3 el extra vierge olijfolie
- 1 chilipeper
- zout en peper

## Tip

Server ze met de BioToday peulvruchtenchips, triangles of crackers.

100%  
SESAME



# ZONNEBLOEMPIT pasta

100%  
SUNFLOWER  
SEED



Behalve van noten, kun je ook van pitten verschillende pasta's maken. Deze zonnebloempitpasta is hier een voorbeeld van. Dit resulteert zich dan in een verslavend lekkere, hartige smaak.

De pasta zit ook nog eens vol goede vetten en is vezel- en eiwitrijk. Ook de hoeveelheid ijzer maakt deze pittenpasta zeer geschikt voor jouw gezonde dieet. Deze zonnebloempitpasta van BioToday is gemaakt van 100% zonnebloempitten en niets anders. Dus geen olie, zout of kunstmatige toevoegingen.

Besmeer je cracker ermee of gebruik het door je yoghurt.

1



ZONNIGE  
QUINOA SALADE



Share jouw zonnebloempit  
pasta momentje met ons!

↘ @biotoday\_

# Zonnige quinoa salade

van deze kleurrijke quinoa salade word je direct vrolijk. De ingrediënten van deze kleurrijke quinoa salade vullen elkaar perfect aan. Niet te vergeten geeft deze lunch jou een echte energieboost! De salade is lekker als bijgerecht of als lichte lunch.

## INGREDIËNTEN:    BEREIDING:

### Voor 1 persoon

50 gr kikkererwten (blik)  
2 el olijfolie  
100 gr quinoa  
1 el BioToday zonnebloempitpasta  
1 tl citroensap  
1 mango  
handje verse munt  
2 el granaatappelpitjes  
zout en peper

### Benodigheden

Bakpapier  
Bakplaat  
Oven  
Kom

Verwarm de oven voor op 200 graden. Laat de kikkererwten uitlekken en spoel ze goed af. Doe ze in een kom en giet hier 1 el olijfolie overheen. Maak op smaak met peper en zout. Verdeel ze over een bakplaat met bakpapier er bak ze 10-15 minuten in de oven. Bereid ondertussen de quinoa zoals aangegeven op de verpakking. Maak de saus door de zonnebloempitpasta te mengen met citroensap, olijfolie, peper en zout. Doe de quinoa in een kom en meng hier de saus doorheen, gevolgd door de geroosterde kikkererwten, blokjes mango, verse munt en granaatappelpitjes.

## Tip

Perfect om voordien klaar te maken en te bewaren in de koelkast!

100%  
SUNFLOWER  
SEED



# AMANDEL-CASHEWNOTEN pasta

100%  
NUTS



Je twee favoriete noten samen in één notenpasta. Het beste van beide werelden komen hier samen en dit maakt dat je er veel kanten mee op kunt. Gebruik deze amandel-cashewnotenpasta voor je zoete lekkernijen. Biotoday biologische amandel-cashewnotenpasta is gemaakt van 80% gemalen amandelen met schil en 20% cashewnoten. Er zijn geen suikers en oliën aan toegevoegd. Smeer het eens op een banaan of een appel om deze snack extra lekker te maken. Ook is het perfect in een brownie of koekje.

2



HOMEMADE CRACKERS

1



ALMOND-CASHEW BROWNIE

3



NUT COOKIES



Share jouw amandelpasta momentje met ons!  
@biotoday\_ ↓



# Almond-cashew brownie

De smaak van brownie zoals je deze kent. Alleen dit keer zónder geraffineerde suikers en mét de overheerlijke amandel-cashewnotenpasta. Maar dat is gelukkig niet het geval en toch zijn ze heerlijk.

## INGREDIËNTEN:

Voor circa 8 stukjes

- 200 gr BioToday amandel-cashewnotenpasta
- 180 gr pure chocolade
- 180 gr boter
- 4 eieren
- 60 gr ahornsiroop
- 100 gr volkorenbloem
- 1 tl bakpoeder
- snufje zout

## BEREIDING:

Verwarm de oven voor op 180 graden. Doe de amandel-cashewnotenpasta in een kom, samen met de chocolade en boter en smelt dit au bain-marie. Haal van het vuur en laat kort afkoelen. Voeg hier de overige ingrediënten bij en meng tot een dik beslag. Giet het beslag in een vierkante bakvorm, bekleed met bakpapier. Bak de brownie ca 30 minuten in de voorverwarmde oven. Laat even afkoelen en dan kan je deze heerlijke brownies proeven!

## Benodigheden

- Bakvorm
- Bakpapier
- Oven
- Kom
- Pan

100% NUTS



## Weetje

Deze amandel-cashewnotenpasta noemen wij ook wel onze 'milde amandelpasta'. De cashewnoten maken de pasta lekker romig.

# Homemade crackers

Heb je weinig tijd om je eigen snacks en lunch te maken? Dan hebben wij de oplossing. Deze homemade crackers maak je super snel en je kunt ze aanpassen naar jouw smaak.

## INGREDIËNTEN:

### Voor circa 4 crackers

1 volkoren tortilla  
1 el Olijfolie  
kruiden naar keuze  
een potje BioToday Amandel-cashewnotenpasta

### Benodigheden

Snijplank en mes  
Bakpapier  
Bakplaat  
Oven

## BEREIDING:

Verwarm de oven voor op 180 graden. Snijd de volkoren tortilla in vierkantjes en smeer aan beide kanten in met olijfolie. Bestrooi met kruiden naar keuze (denk aan paprika-poeder, peper, zout, etc) en verdeel ze over een bakplaat met bakpapier. Bak de crackers 10 minuten. Serveer ze met de amandel-cashewnotenpasta als dip.

*Tip*

Ook leuk voor tijdens de borrel met een dip!

100%  
NUTS



# Nut cookies

Deze knapperige, zoete, amandel-cashewnoten koekjes maak je in een handomdraai. Je hebt maar drie ingrediënten nodig en ze zijn klaar in 15 minuten. Een ideaal tussendoortje wat ons betreft!

## INGREDIËNTEN: BEREIDING:

### Voor circa 8 koekjes

130 gr gemende noten  
125 gr dadels  
50 gr BioToday amandel-cashewnotenpasta  
snufje zout

### Benodigheden

Blender of keukenmachine  
Bakpapier  
Bakplaat  
Oven

Verwarm de oven voor op 160 graden. Doe alle ingrediënten in de blender of keukenmachine en meng kort. Het maakt niet uit als er nog grote stukken noten en dadels in zitten, het mag een grof mengsel worden. Vorm balletjes van het beslag en leg op een bakplaat met bakpapier. Druk ze plat met een vork en bak de koekjes 15 minuten. De koekjes zijn nog zacht wanneer je ze uit de oven haalt en worden vanzelf hard als je ze laat afkoelen.

## Tip

varieer en combineer met jouw favoriete notenpasta!

100% NUTS



# CASHEW-HAZELNOOT pasta

100%  
NUTS



BioToday biologische cashew hazelnootpasta is gemaakt van 80% gemalen cashewnoten en 20% hazelnoten, zonder toegevoegde suikers en oliën. Een bron van eiwitten. Cashewnoten en hazelnoten gaan heel goed samen en vormen een bron van eiwitten. Deze unieke notenpasta zal je smaakpupillen verwennen en bestaat uit 100% pure noten. Die toevoegingen zijn dan ook helemaal niet nodig om met deze pasta jouw baksels of gerechten te verheerlijken.

1



CASHEW-HAZELNOOT  
TAART

2



POWER WENTELTEEFJES

3



VEGAN CHOCOPASTA



Share jouw cashew-hazelnoot  
pasta momentje met ons!

@biotoday\_



# Cashew-hazelnoottaart

Een chocoladepasta taart, zo kunnen wij dit taartje het beste omschrijven. Verdere uitleg is vast niet nodig, snel maken dit cashew-hazelnoot taartje.



## INGREDIËNTEN:    BEREIDING:

### Voor circa 4 crackers

120 gr havermeel  
80 gr BioToday kokosolie  
50 gr BioToday agavesiroop  
300 gr BioToday cashew-hazelnootpasta  
20 gr cacao poeder

### Benodigheden

Kleine springvorm  
Bakpapier  
Mengkom  
Garde

Smelt de kokosolie. Doe de havermeel, de gesmolten kokosolie en 15 gr agavesiroop in een kom en meng tot dik deeg. Druk het deeg in je springvorm, dit wordt je bodem. Doe nu de cashew-hazelnootpasta, 35 gr agavesiroop en het cacao poeder in een kom en meng. Het wordt een aardig dik mengsel. Giet op de bodem en maak plat en egaal. Zet de taart minimaal een uur in de koelkast. Daarna kun je hem aansnijden en eten.

## Tip

Top dit taartje af met vers fruit zoals frambozen, aardbeien of banaan!



100% NUTS



# Power wentelteefjes

Deze power wentelteefjes geven net even een andere draai aan de traditionele wentelteefjes die we allemaal wel kennen. Dit recept zit vol met heerlijke smaken die jou dat beetje power geven die jij nodig hebt om je drukke dag door te komen.

## INGREDIËNTEN: BEREIDING:

**Voor 4 wentelteefjes**  
200 ml plantaardige melk  
2 el havermeel  
4 bruine boterhammen  
2 el BioToday Cashew-hazelnootpasta  
2 el Agavesiroop  
Vers fruit naar keuze  
Olie om in te bakken

Doe de melk met het meel in een diep bord en meng. Haal de boterhammen door het mengsel en laat een halve minuut intrekken. Verwarm wat olie in een koekenpan en bak de wentelteefjes aan beide kanten goud-bruin. Maak de wentelteefjes af met agavesiroop, de cashew-hazelnootpasta en vers fruit.

## Benodigheden

Kom / diep bord  
Garde  
Koekenpan

100%  
NUTS



## Tip

Drizzle nog wat extra cashew-hazelnootpasta over de wentelteefjes heen voor extra veel smaak!

# Vegan chocopasta

Heerlijk genieten van je zelfgemaakte chocoladepasta. Dat smaakt toch vele malen lekkerder dan de chocoladepasta die je in de winkel koopt? Als je zelf chocoladepasta maakt, weet je precies wat erin gaat en vooral ook wat er niet ingaat. Want deze chocopasta is suikervrij! Het maken van deze suikervrije, vegan chocoladepasta is zo gebeurd.

## INGREDIËNTEN:    BEREIDING:

### Voor circa 1 pot

100 gr Medjoul dadels

15 gr Cacaopoeder

200 gr BioToday Cashew-

hazelnoot pasta

Scheutje Plantaardige melk

10 gr Gesmolten kokosolie

Snuf zout

Optioneel: ahornsirop voor de

echte zoetekauw

Het maken van deze suikervrije vegan chocoladepasta is een eitje! Ontpit de dadels en laat 5 minuten weken in heet water. Doe alle ingrediënten, behalve de ahornsirop, in de blender of keukenmachine en meng tot een gladde chocoladepasta. Proef even, niet zoet genoeg? Voeg dan wat agavesirop toe.

Eet de chocoladepasta op een boterham, op pannenkoeken, verwerk in smoothies of als topping op je havermoutpap. Opties genoeg.

### Benodigheden

Blender of keukenmachine

100%  
NUTS



## Tip

Naast op een boterham of cracker is deze chocopasta ook heerlijk op pannenkoeken, in smoothies of als topping op je havermoutpap. Opties genoeg!

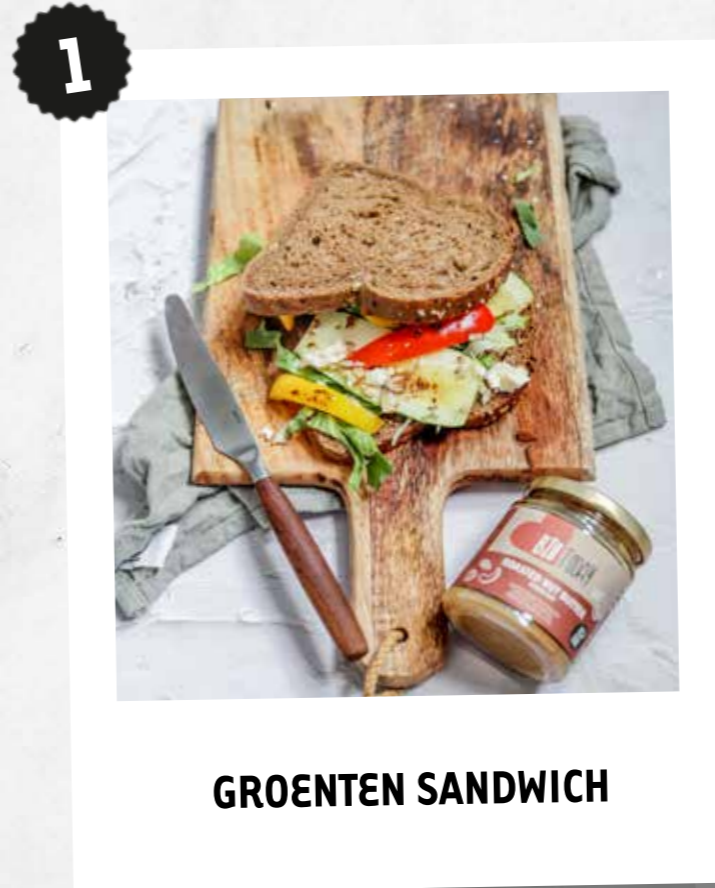


# GEROOSTERDE NOTEN pasta

HIGH  
FIBRE



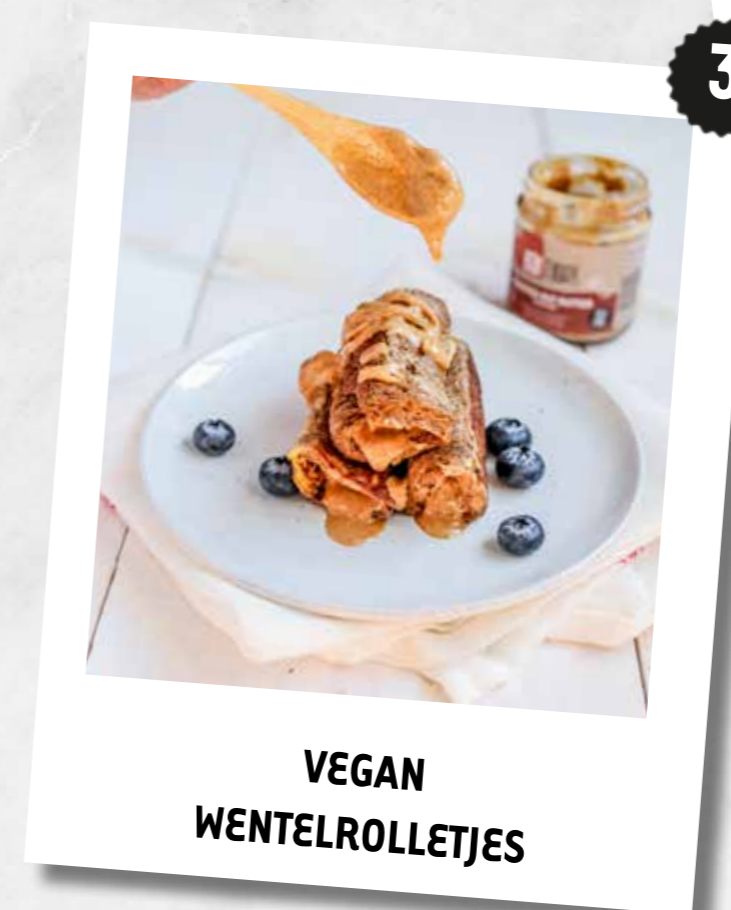
Net als de notenpasta maar dan met noten en pinda's die eerst geroosterd zijn, en dat proef je! Deze geroosterde notenpasta is een gezonde keuze en heeft een fantastische, pure smaak. Voeg toe aan jouw hartige gerecht voor de smaaksensatie waar je naar verlangt. Hartige pannenkoek (rechterpagina) Probeer bijvoorbeeld eens onze hartige pannenkoek, dat maakt jouw brunch extra lekker. BioToday biologische geroosterde notenpasta is gemaakt van gemalen pinda's, cashewnoten, hazelnoten en amandelen zonder toegevoegde suikers en oliën.



GROENTEN SANDWICH



HARTIGE  
PANNENKOEK



VEGAN  
WENTELROLLETJES



Share jouw geroosterde noten pasta momentje met ons!

@biotoday\_

# Groenten sandwich

Deze sandwich met gegrilde groenten en notenpasta zorgt ervoor dat jouw maag de komende uren niet meer knort. De smaak van onze geroosterde notenpasta past perfect bij de rijke smaken van alle verschillende groenten en de feta kaas. Een fijne, vullende lunch om gemakkelijk jouw portie groente binnen te krijgen.

## INGREDIËNTEN:    BEREIDING:

### Voor 1 persoon

2 sneetjes Bruin brood  
1 el BioToday Geroosterde notenpasta  
¼ Gele paprika  
¼ Rode paprika  
1 plakje courgette  
10 gr feta  
Handje gemende sla  
Peper en zout

Snijd de groenten in plakken en grill deze in een droge koekenpan of grillpan met peper en zout naar smaak. Besmeer één boterham met de geroosterde notenpasta en beleg deze met sla en gegrilde groenten. Strooi er feta overheen en maak je sandwich af door de tweede boterham er bovenop te leggen. Eet smakelijk!

### Benodigheden

Koekenpan of grillpan

## Tip

Je kunt ook het brood weglaten en er een heerlijke salade van maken. Doe er een lekkere dressing overheen en voilà, eet smakelijk!

HIGH FIBRE



# Hartige pannenkoek

Deze pannenkoek met spinazie, feta en notenpasta is de perfecte combinatie van een lichtzoete smaak met daarbij de hartige toppings. Deze pannenkoek is ook weer eenvoudig te maken maar is echt verrassend lekker om op te eten!

## INGREDIËNTEN:    BEREIDING:

### Voor circa 2 personen

100 gr Volkorenbloem  
200 ml (plantaardige) Melk  
1 Ei  
BioToday Notenpasta  
Handje spinazie  
30 gr Feta  
Olie om in te bakken

Doe de bloem, melk en het ei in een kom en meng tot een glad pannenkoekenbeslag. Verwarm wat olie in een koekenpan en bak een aantal pannenkoeken goud-bruin aan beide kanten. Besmeer de pannenkoeken met de notenpasta, beleg met de spinazie en strooi hier tot slot de feta over. Vouw de pannenkoek dicht en eet smakelijk.

### Benodigheden

Koekenpan  
Garde  
Kom

HIGH  
FIBRE



## Weetje

Deze geroosterde notenpasta is rijk aan vezels en een bron van eiwitten!





# Vegan wentelrolletjes

Wentelteefjes, het ultieme zondagochtendontbijt maar ook een beetje standaard. Deze feestelijke wentelrolletjes zijn een gezond alternatief. De geroosterde notenpasta zorgt samen met de agavesiroop voor een heerlijke smaak.

## INGREDIËNTEN:    BEREIDING:

**Voor circa 4 stuks**  
200 ml Plantaardige melk  
2 el Havermeel  
4 Bruine boterhammen  
2 el BioToday Geroosterde notenpasta  
2 el Agavesiroop  
Olie om in te bakken

Doe de melk met het meel in een diep bord en meng. Snijd de korstjes van de boterhammen en rol de boterhammen plat met een deegroller. Smeer een halve eetlepel geroosterde notenpasta in het midden van de boterhammen en rol ze dicht. Druk de uiteindes van de boterhammen ook dicht, anders loopt de notenpasta eruit. Haal de rolletjes door het beslag heen zodat het in de boterham trekt. Verwarm wat olie in een koekenpan en bak de wentelrolletjes aan alle kanten goud-bruin. Leg de wentelrolletjes op een bord en giet hier wat agavesiroop over.

**Benodigheden**  
Diep bord / kom  
Snijplank en mes  
Koekenpan  
Spatel

**HIGH FIBRE**



*Tip*

Ook heerlijk met vers fruit en wat extra geroosterde notenpasta eroverheen!



# SPREAD THE Love

## COLOFON

**CONCEPT EN VORMGEVING**  
Eef de Regt en Trix Driessen

**ALGEMENE TEKSTEN**  
Marte Schuurmans

**RECEPTUUR EN FOTOGRAFIE**  
Jacky Nobels  
[www.jackynobels.nl](http://www.jackynobels.nl)

Het is niet toegestaan om zomaar iets uit dit boek te kopiëren en/of verspreiden zonder toestemming van de Smaakspecialist. Wil je materiaal uit dit boek gebruiken? Neem dan contact op met de Smaakspecialist, [info@desmaakspecialist.nl](mailto:info@desmaakspecialist.nl).



[www.biotoday.bio](http://www.biotoday.bio)

Volg BioToday ook via Facebook (@biotodaynl) en Instagram (@biotoday\_),