



Bron: [Amanprana.eu](https://amanprana.eu) | Chef: [Sandra Maes](#) | Foto: Sandra Maes | © Sandra Maes

Avocado dip met peterselie, tarwekiemen en komijn

Ingrediënten

- 2 Avocado's, geschild en ontpit
- 2 Teentjes knoflook
- 1 Snufje cayennepeper
- 1/2 Citroen, geperst
- 1 Handvol peterselie, grof gesneden
- 1el Edeligstpoeder
- 1el Olijfolie (Amanprana Hermanos Catalan, extra vierge olijfolie)
- 1tl Kruidenmix (Amanprana ORAC Botanico-mix)
- 1tl Gemalen komijn
- 1el Tarwekiemen (Amanprana Tarwekiemen)

Extra info

Recept geschikt voor:

2 personen

Moeilijkheid:



Vorbereidingstijd:

5 minuten

Bereidingstijd:

5 minuten

Totale bereiding:

10 minuten

Gebruikte producten

De **Amanprana producten** die gebruikt zijn bij het maken van avocado dip met peterselie, tarwekiemen en komijn

Bereiding

1. Doe alle ingrediënten in de keukenmachine.
2. Mix goed en geniet!

Tip van Sandra Maes:

- Als je graag structuur behoudt in de dip, dan kan je beter “pulsen” met de keukenmachine.
- Serveer met huisgemaakte zonnebloemkiemen, een beetje kurkuma (voor extra te ontgiften) en het avondeten is gereed!
- Je kunt de dip 24u in de koelkast bewaren (avocado's kunnen bruin worden)

Speciale wensen

- [Vegetarisch](#)
- [Veganistisch](#)
- [Raw food](#)