

# Groente- en fruitspreads voor op brood

8 recepten om te maken voor je kind





# Prinsessenspread

Voor 4 boterhammen:

150 gram aardbeien

1 eetlepel zuivelspread light

4 volkoren boterhammen

margarine in een kuipje

- Maak de aardbeien schoon.
- Pureer de aardbeien met een staafmixer en roer de zuivelspread erdoor.
- Besmeer het brood eerst met margarine en vervolgens met de spread.

---

Voedingswaarde per persoon: 140 kcal, 6 g vet, waarvan 1 g verzadigd vet, 15 g koolhydraten, waarvan 3 g suikers, 3 g vezel, 4 g eiwit, 0,4 g zout

Bewaar de spread maximaal 2 dagen afgedekt in een schaal in de koelkast op 4°C.



# Drakenspread

Voor 4 boterhammen:

75 gram diepvries doperwtjes

1 bosuitje

3 eetlepels halfvolle yoghurt

4 volkoren boterhammen

margarine in een kuipje

- Kook de doperwtjes 1 minuut in een bodempje water gaar en laat ze afkoelen.
- Maak het bosuitje schoon en snijd hem in stukken.
- Pureer de doperwtjes met het bosuitje met een staafmixer.
- Roer de yoghurt erdoor.
- Besmeer het brood eerst met margarine en daarna met de spread.

---

Voedingswaarde per persoon: 150 kcal, 6 g vet, waarvan 1 g verzadigd vet, 15 g koolhydraten, waarvan 2 g suikers, 3 g vezel, 6 g eiwit, 0,4 g zout, 20 g groente

Bewaar de spread maximaal 2 dagen afgedekt in een schaal in de koelkast op 4°C.



# Smileyspread

Voor 4 boterhammen:

125 gram mangoblokjes (diepvries)

1 eetlepel zuivelspread light

4 volkoren boterhammen

margarine in een kuipje

- Laat de mangoblokjes ontdooien.
- Pureer de mango met een staafmixer en roer de zuivelspread erdoor.
- Besmeer het brood eerst met margarine en vervolgens met de spread.

Voedingswaarde per persoon: 150 kcal, 6 g vet, waarvan 1 g verzadigd vet, 20 g koolhydraten, waarvan 5 g suikers, 3 g vezel, 4 g eiwit, 0,4 g zout

Bewaar de spread maximaal 2 dagen afgedekt in een schaal in de koelkast op 4°C.





# Kabouterspread

Voor 4 boterhammen:

1 kleine rode paprika

1/3 stengel bleekselderij

1 bosuitje

2 eetlepels halfvolle yoghurt

4 volkoren boterhammen

margarine in een kuipje

- Maak de groente schoon. Hak de groente met een staafmixer of in de keukenmachine klein.
- Roer de yoghurt door de groente.
- Besmeer de boterhammen met margarine en daarna met de spread.

Bewaar de spread maximaal 2 dagen afgedekt in een schaal in de koelkast op 4°C.

Voedingswaarde per persoon: 145 kcal, 6 g vet, waarvan 1 g verzadigd vet, 15 g koolhydraten, waarvan 3 g suikers, 3 g vezel, 5 g eiwit, 0,4 g zout, 30 g groente



# Heksenspread

Voor 4 boterhammen:

75 gram bramen

50 gram blauwe bessen

1 eetlepel zuivelspread light

4 volkoren boterhammen

margarine in een kuipje

- Was de bramen en de bessen.
- Pureer het fruit met een staafmixer en roer de zuivelspread erdoor.
- Besmeer het brood eerst met margarine en vervolgens met de spread.

---

Voedingswaarde per persoon: 140 kcal, 6 g vet, waarvan 1 g verzadigd vet, 15 g koolhydraten, waarvan 3 g suikers, 3 g vezel, 4 g eiwit, 0,4 g zout

Bewaar de spread maximaal 2 dagen afgedekt in een schaal in de koelkast op 4°C.





# Apenspread

Voor 4 boterhammen:

1 banaan

1 eetlepel zuivelspread light

4 volkoren boterhammen

margarine in een kuipje

- Pel de banaan.
- Pureer de banaan met de zuivelspread met een staafmixer.
- Besmeer het brood eerst met margarine en vervolgens met de spread.

Voedingswaarde per persoon: 170 kcal, 6 g vet, waarvan 1 g verzadigd vet, 20 g koolhydraten, waarvan 7 g suikers, 3 g vezel, 5 g eiwit, 0,4 g zout

Bewaar de spread maximaal 2 dagen afgedekt in een schaal in de koelkast op 4°C.





# Konijnenspread

Voor 4 boterhammen:

1 winterwortel

2 eetlepels halfvolle yoghurt

4 volkoren boterhammen

margarine in een kuipje

- Maak de wortel schoon en rasp hem fijn.
- Meng de yoghurt door de wortel.
- Besmeer het brood eerst met margarine en daarna met de spread.

---

Voedingswaarde per persoon: 140 kcal, 6 g vet, waarvan 1 g verzadigd vet, 15 g koolhydraten, waarvan 2 g suikers, 3 g vezel, 5 g eiwit, 0,4 g zout, 20 g groente

Bewaar de spread maximaal 2 dagen afgedekt in een schaal in de koelkast op 4°C.





# Roodkapje's spread

Voor 4 boterhammen:

2 gare rode bietjes

3 eetlepels halfvolle yoghurt

4 volkoren boterhammen

margarine in een kuipje

- Schil de bietjes.
- Pureer de bietjes met de yoghurt met een staafmixer tot een gladde spread.
- Besmeer het brood eerst met margarine en vervolgens met de spread.

Bewaar de spread maximaal  
2 dagen afgedekt in een schaal  
in de koelkast op 4°C.

Voedingswaarde per persoon: 140 kcal, 6 g vet, waarvan 1 g verzadigd vet,  
15 g koolhydraten, waarvan 3 g suikers, 3 g vezel, 5 g eiwit, 0,4 g zout, 25 g groente