



# Gezonde wortelstoemp-kroketten met gouda

met Vita+ Volkoren

Hoofdgerecht Snack

4 personen

Ontdek dit verrassend recept voor wortelstoemp-kroketten met Gouda. Deze heerlijke kroketten zijn een smaakvol alternatief voor traditionele varianten. Geniet van de knapperige buitenkant en smeuïge vulling. Perfect als hapje, bijgerecht of hoofdmaaltijd.

## Ingrediënten

- 8 sneden Vita+ Volkoren brood
- 100 g spek
- 700 g aardappelen
- 400 g wortelen
- 1 L water
- 2 g tijm
- 100 g oude Gouda
- Zout
- Peper

1. Bak het spek in een pan.
2. Voeg de in stukken gesneden aardappelen en wortelen, de tijm en het water toe. Breng aan de kook en kook tot het water verdampt.
3. Pureer grof met een aardappelstamper. Voeg de oude Gouda toe en meng. Breng op smaak met peper en zout. Doe de puree in een spuitzak en laat afkoelen.
4. Neem 8 sneden Vita+ Volkoren en verwijder de korsten.
5. Week de sneden brood 1 seconde in water en haal ze eruit. Duw ze plat tussen je handen om het overtollige water te verwijderen. Leg ze op een absorberende doek en duw nogmaals.
6. Leg de stoem op elke snede brood en dit ongeveer



## Benodigheden

- Aardappelstamper
- Spuitzak
- Absorberende doek
- Friteuse



## Dit recept is gemaakt met Vita+ Volkoren

Met 40 % volkorengranen is dit volkorenbrood rijk aan vezels. Of je nu gaat voor ontbijt of lunch, de heerlijke smaak van dit brood past perfect bij zoet of zout beleg.

5 cm lang om een worst te vormen. Rol de boterham omheen deze worst en maak er een kroket van. Sluit de uiteinden goed af.

7. Frituur enkele minuten op 180°C.
8. Laat de kroketten na het frituren uitlekken op absorberend papier. Bestrooi lichtjes met zout.