Toast met erwtenspread en makreel

met Vita+ Volkoren

Hoofdgerecht Snack

4 personen



Ingrediënten

- 4 sneden Vita+ Volkoren brood
- 200 g diepvrieserwtjes
- 20 blaadjes verse munt
- 5 cl olijfolie
- 150 g makreel
- 2 lente-uitjes + extra om te garneren
- 1 rode ui
- Peper
- Zout

1. Mix de erwten met de olijfolie, peper, zout en muntblaadjes tot een spread.
2. Meng hieronder de makreel, een deel van de fijngesneden lente-ui en rode uienringen.
3. Kruid indien nodig nog verder af met peper en zout. Gril de sneden Vita+ Volkoren brood op de grillpan.
4. Smeer er de spread op en versier met wat extra muntblaadjes en lente-ui.
5. Een draai van de pepermolen of chili explosion geven nog wat extra power.



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.