



Diëtistenpraktijk  
De Snekens

Wendie Pluymers  
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



## POMPOENSPREAD



### Ingrediënten (voor 500 g):

- 250 g pompoen (in blokjes gesneden)
- 100 g sesampasta
- 150 g gegrilde groenten (courget, paprika, wortel, ...)
- verse kurkuma
- gerookt paprikapoeder

### Bereidingswijze:

- Schil de pompoen en snij deze in blokjes.
- Kook de blokjes goed gaar en giet deze af.
- Voeg de sesampasta toe samen met de gegrilde groenten.
- Mix het geheel tot een gladde massa.
- Breng op smaak met kurkuma (geraspt) en gerookt paprikapoeder.
- Laat het smaken op een sneetje brood.
- Werk af met enkele stukjes puntpaprika.