

## Tomatensmeersel



*met verse kaas*

### Ingrediënten voor circa 4-6 porties

- ½ teentje knoflook
- 2 eetlepels fermentgraan (Kanne)
- 4 eetlepels brooddrank (Kanne)
- 1½ eetlepel tomatenpuree
- 1 eetlepel pesto
- 1 theelepel Provençaalse kruiden
- 4 eetlepel verse kaas
- zout

### Bereiding:

1. Pers de knoflook uit en meng het met het fermentgraan, brooddrank en tomatenpuree.
2. Goed op smaak brengen met de pesto, de Provençaalse kruiden en wat zout.
3. Tot slot de verse kaas er door roeren.

*Lekker met donker (rogge-)brood.*

Voedingswaarde per portie:	
Kcal	100
Vet (g)	8
Eiwit (g)	3
Koolhydraat (g)	4
Natrium (mg)	95
Kalium (mg)	95
Calcium (mg)	100
Magnesium (mg)	10
IJzer (mg)	0,7
Selenium (µg)	-
Zink (mg)	0,3
Foliumzuur (mg)	5
Nicotinezuur (mg)	-
Vitamine A (µg)	64
Vitamine B1 (mg)	0,11
Vitamine B2 (mg)	0,06
Vitamine B6 (mg)	0,03
Vitamine B12 (mg)	0,1
Vitamine C (mg)	2
Vitamine D (µg)	-
Vitamine E (mg)	0,5
Voedingsvezels (g)	1

### Fermentgraan

Fermentgraan is de droge stof die overblijft na de productie van brooddrank. Dit residu wordt gedroogd en tot poeder vermalen.

Fermentgraan is net zoals brooddrank goed voor het darmmilieu. Het stimuleert de spijsvertering en ondersteunt de werking van de lever en de nieren, wat ten goede komt aan het afweersysteem. Fermentgraan is rijk aan mineralen en kan toegevoegd worden aan allerlei gerechten.

Fermentgraan is niet in Nederland te koop, maar wel in Duitsland (Fermentgetreide).

Voor meer informatie en / of aanvragen proefpakket: [info@voedwel.nl](mailto:info@voedwel.nl)