

Paprikacrème



dan ook het gesnipperde teentje knoflook mee.

3. Snij een paprika in stukjes en stoof dit mee.
4. Voeg paprikapoeder, tijm en zout toe en vermeng dit goed met de groenten.
5. Nu het water toevoegen, vuur laag, deksel op de pan en 5 minuten laten garen.
6. Daarna rijstvlokken toevoegen, doorroeren en met het deksel op de pan 5 minuten laten garen (pas op voor aanbranden).
7. Het gare mengsel laten afkoelen.
8. Voeg nu de verse knoflook toe.
9. Pureren met een staafmixer.
10. Verse kaas en kwark erdoor mengen en opdienen.

Dit beleg mag je lekker dik op je brood smeren. In je broodtrommel? Neem dan brood en beleg apart verpakt mee.

Of smeer het dun op je brood, in plaats van boter, met een beleg naar keuze.

Dit beleg is een paar dagen houdbaar in de koelkast.

Ingrediënten per paprika:

- 1 paprika (rood, oranje of geel)
- 1 klein uitje
- 1 theelepel tijm
- 1 theelepel paprikapoeder
- 1 theelepel zout
- 1 eetlepel olijfolie
- 5 eetlepels water
- 2 eetlepels rijstvlokken (of gierstvlokken)
- 1 teentje knoflook (bij voorkeur vers)
- 3 eetlepels verse kaas
- 3 eetlepels magere kwark

Bereiding:

1. Verwarm een pannetje met een dikke bodem, zodra de pan warm is, olie toevoegen.
2. Snipper het uitje en smoor dit zachtjes in de olie, gebruik je geen verse knoflook, smoor

Knoflook

De smaak en geur van knoflook worden veroorzaakt door diverse zwavelverbindingen. Deze etherische oliën worden door het hele lichaam opgenomen en via de huid en de longen weer uitgescheiden. Dat is soms een ongewenst effect van knoflook eten.

De geur en smaak van verse knoflook is minder overheersend en wordt vaak beter verdragen. Pas 20 uur na een maaltijd met knoflook is alle geur uit het lichaam verdwenen.

De meeste overlast gevende geur na het eten van knoflook wordt verminderd wanneer je de kiem uit de knoflookteen verwijdert. Snij hiervoor een knoflookteen overlangs doormidden en verwijder die kiem, die vaak goed zichtbaar en soms al een beetje groen is.

Dit recept komt uit *Getreide Zubereitungen* (ISBN: 9783922290179) en is bewerkt door **Voedwel**, Ineke Fienieg, *natuurvoedingskundige*, www.voedwel.nl

Recept: 2023005
Gerecht: broodbeleg
Seizoen: zomer