

## Bietenmousse



### Met alfalfa

#### Ingrediënten voor circa 4 personen:

- 2 kleine gekookte bietjes
- 1 bakje alfalfa
- 1 bakje rood klein fruit (frambozen, aardbeien, druiven of de vruchtjes uit een granaatappel etc.)
- 1 citroen
- 2 dl. slagroom
- Olijfolie
- Snufje zout
- ¼ theelepel ajowan (of komijnzaad)

#### Bereiding:

1. Pel het bietje en pureer het vruchtvlees.
2. Klop de slagroom stijf.
3. Pers de citroen uit.
4. Maal de ajowan fijn in een vijzel.
5. Vermeng deze ingrediënten tot een mousse en zet ze koud weg.
6. Pluk de alfalfa los en maak deze goed op smaak met olijfolie en wat zout.
7. Schep de mousse in glazen, hierop de alfalfa en tot slot de vruchtjes.

*Mooie smaakcombinatie en een streling voor het oog.*

*Maar wat is het nu? een voorgerecht, hartig hapje, bijgerecht of tussendoortje?*

#### Alfalfa

Alfalfa is de naam van de jonge kiemen van de luzerneklaver. Het is na taugé een van de populairste kiemgroenten.

Alfalfa betekent *Vader van alle voedsel*.

Alfalfa is vrij neutraal van smaak en is goed te combineren met salades of met broodbeleg. Het is geschikt om rauw te eten en heeft vooraf geen warmtebehandeling nodig. Dit is wel het geval bij kiemen van peulvruchten.

Een zaadje zit van nature boordevol voedingsstoffen en enzymen die nodig zijn voor het ontkiemen van een nieuwe plant. Tijdens het kiemen komen de enzymen vrij en neemt de voedingswaarde toe. Op tijd geogst kunnen we deze vitaliteit zo nu en dan toevoegen aan onze maaltijden.

Alfalfa bevat naast enzymen, vitaminen en mineralen behoorlijk veel Calcium.

Dit recept komt uit *Om op te eten!* (ISBN 9058973689) en is bewerkt door **Voedwel**, Ineke Fienieg, *natuurvoedingskundige*: [www.voedwel.nl](http://www.voedwel.nl)

Recept: 1329  
Bijgerecht  
Seizoen: zomer-herfst