

Ingrediënten voor 4 personen

2 eetlepels kokosolie 3 eetlepels vloeibare plantaardige olie (bijv. zonnebloemolie of Becel Olie Blend Classic) 1/4 theelepel mosterdpoeder 1 theelepel wortelsap een paar druppels citroensap

Tijd: 10-20 min.
Keuken: Nederlands
Gang: Bijgerecht
Eigen_keuken: Nee
Vegetarisch: Ja

Zelf margarine maken

Margarine een lastige receptuur? Helemaal niet! Je kunt plantaardige margarine heel makkelijk zelf maken met ingrediënten die je gewoon in de supermarkt vindt. Isabel Boerdam (bekend van o.a. De Hippe Vegetariër en initiatiefneemster van de Nationale Week zonder Vlees) laat zien wat er allemaal in margarine zit; slechts 5 ingrediënten, van natuurlijke oorsprong. Met dit recept maak je dus zélf een heerlijke, plantaardige margarine of 'smeerboter'; die qua receptuur en bereidingswijze heel vergelijkbaar is met hoe andere plantaardige margarines, zoals Becel en Blue Band, worden gemaakt. De plantaardige olie kan gewoon zonnebloemolie zijn of bijvoorbeeld Becel Olie Blend Classic.

Hulpmiddelen

Kom ijswater pan 2 metalen kommen

Bereidingswijze

1. Doe 2 eetlepels kokosolie (hard bij kamertemperatuur) in een metalen kom en en laat dit smelten boven een pan met heet water (au bain-marie).
2. Vul een grote kom met ijswater. Gewoon koud water aanvullen met ijsblokjes. Het is belangrijk dat het water goed koud is, doe er daarom ook flink wat ijsblokjes in.
3. Doe 3 eetlepels vloeibare plantaardige olie in een kleine kom en zet deze kom direct op het ijswater. Zorg dat er geen tot weinig water in de olie loopt. Begin direct met roeren.
4. Voeg het wortelsap en ¼ theelepel mosterdpoeder toe. Blijf roeren tot een egale crème ontstaan.
5. Voeg de 2 gesmolten eetlepels kokosolie toe aan de gekoelde plantaardige oliën en roer tot de spread de juiste substantie krijgt.
6. Maak je margarine helemaal af met wat druppels citroen.

Serveertips

Voeg bieslook of kruiden toe om er een lekkere kruidenspread van te maken!

