

# Spread met artisjokharten

POWERPEUL



Een heerlijke spread voor op stokbrood of een toastje bij de borrel.

Vorbereiding	Bereiding	Totaaltijd	Aantal
-	10 min	10 min	4 personen

## Ingrediënten

- 200 gram gekookte ongepelde lupine
- 3 artisjokharten uit blik
- 2 eetlepels olijfolie
- 1 teentje knoflook
- 1 eetlepel peterselie
- Beetje citroensap
- 5 eetlepels water
- Zout en peper naar smaak

## Bereiding

Doe alle ingrediënten in de keukenmachine en maal ze tot een smeuge spread.

## Tips

Ook lekker met ingelegde citroen.