

Neem een eetlepel voor een training als lichte snack, of na de sessie om herstel te bevorderen.

Sriracha-pinda

Zoet-zoute pistache

Kaneel-walnoot

Amandel-kokos

chocolade-hazelnoot

Een portie notenboter van twee eetlepels (ter grootte van een pingpongballetje) bevat meestal rond de tweehonderd calorieën.

Je kunt huisgemaakte porties in een afgesloten bakje drie tot zes maanden bewaren.

DEZE NOTENPASTA'S SMAKEN NIET ALLEEN HEERLIJK, MAAR ZITTEN OOK VOL GOEDE VOEDINGSSTOFFEN VOOR HARDLOPERS. EN ZE ZIJN GOEDKOPER DAN PINDAKAAS UIT DE WINKEL.

NOOTZAKELIJK



KANEEL-WALNOOT

Walnoten zijn een van de weinige vegetarische bronnen van omega-3-vetten, die een ontstekingsremmende werking hebben. Kaneel helpt je bloedsuikerspiegel in balans te houden.

PERFECTE COMBI ▶ VOLKOREN-ROZIJNENBROOD, HAVERMOUT

- 120 gram geroosterde walnoten
- 1 theelepel ahornsiroop
- ½ theelepel kaneel
- zout

▶ Verwerk de walnoten drie tot vijf minuten in de keukenmachine. Stop, als dat nodig is, tussendoor om de stukjes noot van de randen af te schrapen. Voeg siroop, kaneel en een snuffje zout toe. Laat nog ongeveer twee minuten mengen, of tot het mengsel glad is.

SRIRACHA-PINDA

Pinda's zijn erg vullend, omdat ze veel vezels, eiwitten en vetten bevatten. Uit onderzoek blijkt dat mensen die ze regelmatig eten, over het algemeen een lager BMI hebben. De hete pepers in srirachasaus geven een impuls aan de calorieverbranding van je lichaam en maken deze notenspread licht pittig.

PERFECTE COMBI ▶ SELDERIJ, KIP, HAMBURGERS MET SPEK

- 120 gram ongezoeten, drooggeroosterde pinda's
- ½ eetlepel olijfolie
- 1 eetlepel sriracha
- ¼ eetlepel pimentón (gerookte-paprika-poeder)
- zout

▶ Verwerk de pinda's drie tot vijf minuten in een keukenmachine. Stop, als dat nodig is, tussendoor om de stukjes noot van de randen af te schrapen. Voeg olijfolie toe en meng één minuut. Voeg sriracha, paprika en een snuffje zout toe. Laat nog één tot twee minuten mengen, of tot het mengsel glad is.

CHOCOLADE-HAZELNOOT

Hazelnoten zijn een rijke bron van het antioxidant mangaan. Donkere chocolade bevat flavonolen, die goed zijn voor het hart. Het kost wat tijd om de velletjes van de hazelnoot af te halen, maar dat verbetert de smaak en textuur aanzienlijk.

PERFECTE COMBI ▶ AARDBEIJEN, BANANEN

- 120 gram hazelnoten
- 20 gram donkere chocolade (60% cacao)
- zout
- ½ theelepel honing

▶ Verwarm de oven voor op 175 graden. Verdeel de hazelnoten over een ovenschaal en rooster tien tot vijftien minuten. Leg de noten, terwijl ze nog heet zijn, in een keukendoek. Vouw de doek dubbel en wrijf over de noten tot de velletjes los zijn gekomen. Laat ze vervolgens helemaal afkoelen.

Verwerk de noten vijf minuten in een keukenmachine. Stop, als dat nodig is, tussendoor om de stukjes noot van de randen te schrapen. Smelt de chocolade in de magnetron gedurende tien tot vijftien seconden. Voeg de gesmolten chocolade en een snuffje zout toe aan de keukenmachine en laat nog één tot twee minuten mengen. Voeg honing toe en eventueel nog wat zout, en laat dit mengen tot het mengsel glad is.

AMANDEL-KOKOS

Amandelen zitten boordevol vitamine E, een vitamine die helpt bij de vorming van rode bloedcellen en de bloedvaten verwijdt. Dit is goed voor het hart. Door de kokosnootolie wordt de boter hard als je hem in de koelkast bewaart. Verwarm voor gebruik twee eetlepels in de magnetron op hoge stand, gedurende twintig seconden.

PERFECTE COMBI ▶ VOLKORENCRACKERS, POMPOEN- BROOD, MANGO

- 120 gram geroosterde, ongezoeten amandelen
- 120 gram ongezoete kokosrasp
- ½ eetlepel kokosnootolie
- 1 theelepel honing
- ½ theelepel vanille-extract
- ¼ theelepel kaneel

▶ Verwerk de amandelen drie tot vijf minuten in de keukenmachine, of tot ze glad zijn. Stop, als dat nodig is, tussendoor om de stukjes noot van de randen te schrapen. Schep de amandelboter uit de keukenmachine en stop in een bakje. (Maak de keukenmachine niet schoon.) Voeg kokosnoot toe aan de keukenmachine toe. Meng dit vijf minuten. Voeg olie toe en verwerk nog één minuut. Het mengsel moet bijna vloeibaar zijn. Doe de amandelboter weer in de keukenmachine en voeg honing, vanille en kaneel toe. Zet de keukenmachine nog kort aan tot alles gemengd is.

ZOET-ZOUTE PISTACHE

Pistachenoten bevatten veel koper, een mineraal dat je immuunsysteem gezond kan houden. Ze zijn ook een goede bron van thiamine (vitamine B1), die je lichaam helpt bij het omzetten van koolhydraten in brandstof om te kunnen hardlopen.

PERFECTE COMBI ▶ GEITENKAAS, PRETZEL, MEERGRANEN- CRACKERS

- 120 gram geschilde, geroosterde en gezouten pistachenoten
- 2 eetlepels koolzaadolie (of een andere olie met een neutrale smaak)
- 1 eetlepel honing

▶ Verwerk de pistachenoten en de olie vier minuten in een keukenmachine. Stop, als dat nodig is, tussendoor om de stukjes noot van de randen te schrapen. Doe het mengsel daarna in een kom en meng met de honing. ■