BIO · ORGANIC
TERRA SANA
POSITIVE EATING

De keuken in met...
NOTENPASTA

10 LEKKERE RECEPTEN

100% noten, pinda's of zaden

Duurzaam gemaakt

Biologisch

Over TerraSana

Positive eating
Bij TerraSana houden we van puur eten. Geen toevoegingen, geen onnodige ingrediënten. Wél het allerlekkerste eten van de beste biologische kwaliteit.

Als je de producten van TerraSana gebruikt, weet je zeker dat ze biologisch zijn. We gebruiken de zuiverste ingrediënten van over de hele wereld. Zo maken we gebruik van ieders expertise, en eindig jij met een product waar je blij van wordt.

We zorgen er graag voor dat je onbezorgd kunt genieten van zowel dagelijkse producten als luxe, duurzame specialiteiten. Want door biologisch te eten doe je niet alleen goed voor je eigen gezondheid, maar ook voor de toekomst van onze mooie aarde. Choose positive!

We stoppen er niets in wat er niet in hoort. Da's pas puur!

Good to know

- TerraSana betekent letterlijk gezonde aarde. En daar staan we voor. Samen voor een gezonde planeet!
- Kees Barnhard startte TerraSana meer dan 35 jaar geleden in het mini op zijn zolderkamer.
- TerraSana is bijna een supermarkt op zich. Met meer dan 400 producten in het assortiment is er voor iedereen die bewust wil leven wel iets lekkers!

400+ biologische, eerlijke producten

Onze productlijnen:

- Notenpasta
- Oerbrood
- Superfood
- Basisingrediënten
- (Vegan) snacks
- Ahornsiroop
- Kokosproducten
- Aziatische keuken
- Japanse keuken
- Mediterrane keuken
- Groente & fruit in pot
- Vegan latte

Puurder dan puur!

We houden van puur. Van echt eten zonder gekke toevoegingen. Daarom maken we pindakaas en notenpasta van 100% pinda's, noten, zaden of pitten, soms met een snufje zout. Verder niets. Dus geen palmolie of toegevoegde suikers. Zo weet jij altijd precies wat je op je bord hebt.

We maken onze notenpasta al jaren in eigen huis, in het geboortedorp van de oprichter van TerraSana Kees Barnhard. Zo houden we het dichtbij huis én blijft onze kwaliteit altijd top of the bill.

We produceren onze 17 soorten notenpasta op een duurzame manier. Dat doen we onder andere met behulp van zonne-energie. Want door groene keuzes te maken houden we onze aarde en daarmee onszelf gezond!

Je koopt onze producten in de biowinkel en online.

Good to know

- Je kunt de potten heel gemakkelijk hergebruiken. Het etiket zit vast met milieuvriendelijke lijm die je er in 10 minuten af weekt. Zo kun je er overnight oats, chiapudding of mason jar salades in klaarmaken!

Zo maken we notenpasta in eigen huis

De noten zijn puur en biologisch, maar daar houdt het niet op. Een goede noot maakt niet meteen een heerlijke notenpasta. Daar hebben we onze experts voor. De operators van TerraSana zitten dagelijks bovenop de smaak en de kwaliteit. Zo zorgen zij dat iedere notenpasta smaakt zoals je hem het liefst hebt.

Johan is één van de makers bij TerraSana en heeft een goed oog gekregen voor kwaliteit. “We controleren de noten op smaak en laten alleen de allerbeste noten door de keuring. We kijken en proeven of ze precies goed gebrand zijn.”

Operator Jim: “Je merkt dat hoe langer je notenpasta’s maakt, hoe preciezer je wordt op de kwaliteit en smaak van de noten. Je proeft de kleinste verschillen al. We gaan echt alleen voor het allerbeste!”

Good to know

- We maken notenpasta’s in eigen huis én verpakken onze noten, zaden, muesli’s, superfoods, miso en tamari zelf, in het Zuid - Hollandse dorpje Leimuiden.
- Je koopt onze notenpasta’s in potjes van 250 g of in handige familie potten van 500 g.
- Alle potjes hebben bpa- en pvc-vrije deksels!

Energieballetjes

met 2-mix notenpasta

Dit heb je nodig

150 g dadels *
50 g 2-mix *
50 g amandelen *
1 el ahornsiroop *
2 el hennepzaad *
+ extra om in te rollen

* TerraSana product

Zo maak je het

1. Maal de dadels helemaal fijn in de blender, tot een smeuïge bal ontstaat.
2. Voeg de rest van de ingrediënten toe en mix. Maak er kleine balletjes van.
3. Is het deeg nog te droog om balletjes van te rollen? Voeg dan een extra eetlepel ahornsiroop toe.
4. Optioneel: rol de balletjes door het hennepzaad.

We voegen niets aan onze notenpasta's toe. In deze 2-mix zelfs geen pinda's!

2-mix is lekker...

- ✓ op (kiem)brood
- ✓ op een rijstwafel
- ✓ in koekjes- of cakebeslag
- ✓ in je homemade taartbodem
- ✓ als drizzle over je ontbijt

Meer info over de 2-mix

Klaar in 10 minuten

10 STUKS

GLUTEN VRIJ

VEGAN

Chiapudding

met 3-mix notenpasta

Dit heb je nodig

150 ml amandelmelk
30 g chiazaad *
100 ml kokosmelk * + 5 el
1 el 3-mix *
1 el raw cacaopoeder *
5 dadels *
1 banaan

* TerraSana product

Zo maak je het

1. Meng de amandelmelk en het chiazaad in een mok. Laat dit minimaal 30 minuten weken. Roer vooral in de eerste 10 minuten geregeld goed door, anders gaat het chiazaad aan elkaar plakken.
2. Doe vervolgens de kokosmelk erbij en roer door.
3. Snijd een halve banaan in plakjes en leg deze tegen de zijkanten van het glas. Prak de rest van de banaan fijn en meng met de chiapudding.
4. Doe de dadels, de 3-mix en het cacaopoeder in een blender en maal tot een gladde massa.
5. Voeg 5 eetlepels kokosmelk toe tot het mengsel vloeibaar genoeg is.
6. Vul je glas met de chiapudding en het dadelmengsel.

In 3-mix proef je heel duidelijk amandelen, hazelnoten en cashewnoten terug.

3-mix is lekker...

- ✓ op (kiem)brood
- ✓ op een cracker
- ✓ op een rijstwafel (lekker voor kids!)
- ✓ in koekjes- of cakebeslag
- ✓ in een (medjool) dadel
- ✓ als drizzle over je ontbijt

Meer info over de 3-mix

10 minuten voorbereiding
+ 30 minuten weken

1 PORTIE
GLUTEN VRIJ
VEGAN

Wortelkoekjes

met 4-mix notenpasta

Dit heb je nodig

1 el gebroken lijnzaad *
+ 2 el water
100 g 4-mix *
100 havermout *
100 g wortel
50 ml ahornsiroop graad c *
1/2 tl kaneel
1/2 tl vanillepoeder
100 g kokosbloesemsuiker *

* TerraSana product

Zo maak je het

1. Verwarm de oven voor op 180°C.
2. Meng het lijnzaad met het water en laat 10 minuten staan.
3. Rasp de wortels fijn.
4. Doe de havermout in de keukenmachine en maal tot het (bijna) zo fijn als meel is.
5. Voeg alle ingrediënten toe en mix tot deeg.
6. Leg een eetlepel deeg op een bakplaat en druk iets plat. Herhaal tot het deeg op is.
7. Bak ze vervolgens in ongeveer 15-20 minuten gaar.

We gebruiken alleen de allerbeste biologische noten en pinda's, en dat proef je!

4-mix is lekker...

- ✓ in een homemade mueslireep
- ✓ op een plakje komkommer
- ✓ op (kiem)brood
- ✓ op een cracker
- ✓ op een rijstwafel
- ✓ in koekjes- of cakebeslag

Meer info over de 4-mix

Klaar in 30 minuten

12 KOEKJES

GLUTEN VRIJ

VEGAN

Pindasoep

met pindakaas

Dit heb je nodig

2 rode uien
1 wortel
½ courgette
1 rode paprika
1 flinke eetlepel Thaise rode currypasta *
500 ml water
200 ml kokosmelk *
2 el pindakaas fijn *

* TerraSana product

Zo maak je het

1. Snijd de uien in ringen of stukjes.
2. Halveer de wortel in de lengte en snijd in schuine plakjes. Doe hetzelfde met de courgette en de paprika.
3. Bak de ui in olijfolie in 2 minuten glazig. Voeg de wortel toe en bak 1 minuut. Voeg de paprika en courgette toe.
4. Doe de rode currypasta bij de groente, bak kort aan en blus af met het water.
5. Voeg vervolgens de kokosmelk en de pindakaas toe.
6. Laat de soep zo'n 5 minuten zachtjes koken.
7. Verdeel de soep over 2 of 3 kommen.

Goede pindakaas begint bij een goede pinda. Toevoegingen als (palm)olie of dextrose zijn helemaal niet nodig. Choose positive!

Pindakaas is lekker...

- ✓ op een rijstwafel
- ✓ in homemade bananenijs
- ✓ op een plakje komkommer
- ✓ als basis voor pindasoep of -saus
- ✓ door je granola

Meer info over de pindakaas

Klaar in 10 minuten

2-3 PORTIES
GLUTEN VRIJ
VEGAN

Gojismoothie

met amandelpasta

Dit heb je nodig

3 el gojibessen *
1 banaan
1 flinke eetlepel witte amandelpasta *
1 el lijnzaad *
150 ml koud water

* TerraSana product

Zo maak je het

1. Pel de banaan.
2. Doe alle ingrediënten in een blender en maal tot een gladde smoothie ontstaat.
3. Giet het in een glas of leeg notenpastapotje.

Wist je dat je de etiketten van de potjes notenpasta heel gemakkelijk kunt verwijderen door te laten weken in water? Zo serveer je, als de notenpasta (bijna) op is, je smoothie in het potje.

Voor bruine amandelpasta roosteren we de amandelen, voor de witte variant blancheren we ze.

Amandelpasta is lekker...

- ✓ als basis voor homemade amandelmelk (gebruik witte amandelpasta)
- ✓ in smoothies
- ✓ op een cracker
- ✓ op een rijstwafel
- ✓ in homemade bananenijs
- ✓ op een plakje komkommer

Meer info over de amandelpasta

Klaar in 5 minuten

1 GLAS

GLUTEN VRIJ

VEGAN

Maca-ijs met karamel

met cashewpasta

Dit heb je nodig

voor de ijsjes:
400 ml kokosmelk *
100 g cashewpasta *
2 el macapoeder *
5 el ahornsiroop graad c *

voor de karamel:
200 ml kokosmelk *
20 g kokosbloesemsuiker *

* TerraSana product

Zo maak je het

1. Doe alle ingrediënten voor de ijsjes in een blender en mix tot een glad mengsel. Giet dit in ijsvormpjes en laat het minimaal 4 uur in de vriezer staan. Chocoladefreak? Voeg dan 1 el raw cacao toe!
2. Maak de karamel door kokosmelk en kokosbloesemsuiker in een pannetje al roerend aan de kook te brengen. Laat dit zo'n 20-30 minuten inkoken, tot een zachte, goudbruine karamel ontstaat.
3. Haal de ijsjes 5 minuten van tevoren uit de vriezer en versier met karamel en gecrushte cashewnoten.

Cashewpasta is heerlijk zacht en romig. Ideaal om mee te bakken!

Cashewpasta is lekker...

- ✓ als basis voor homemade cashewmelk
- ✓ in smoothies
- ✓ op een rijstwafel (favoriet bij kids!)
- ✓ in koekjes- en cakebeslag
- ✓ in je homemade taartbodem
- ✓ in een (medjool) dadel

Meer info over de cashewpasta

30 minuten voorbereiding + minimaal 4 uur wachttijd

6-8 IJSJES

GLUTEN VRIJ

VEGAN

Choco-fudge

met hazelnootpasta

Dit heb je nodig

200 g pure chocolade (72% cacao)
50 ml kokosmelk *
50 g hazelnootpasta *
2 el ahornsiroop *
1/4 tl vanillepoeder
75 g hazelnoten *
grof zeezout naar smaak

* TerraSana product

Zo maak je het

1. Breek de chocolade in blokjes.
2. Hak de hazelnoten grof. Houd ongeveer een derde van de gehakte hazelnoten apart.
3. Doe de rest van de ingrediënten, behalve het zeezout, in een steelpan.
4. Verwarm langzaam, terwijl je goed blijft roeren. Zodra alles gesmolten is, neem je de pan van het vuur.
5. Bedek een vierkant bakje van ongeveer 12x12 cm met bakpapier. Giet het chocolademengsel erin en bestrooi met de rest van de hazelnoten en zeezout naar smaak.
6. Laat een nachtje afkoelen in de koelkast.
7. Bewaar het in de koelkast, dan is de fudge het lekkerst!

Onze hazelnootpasta wordt al jaren tot in de puntjes geperfectioneerd.

Hazelnootpasta is lekker...

- ✓ als basis voor homemade hazelnootmelk
- ✓ als basis voor homemade chocopasta
- ✓ in bananenijs
- ✓ door je ontbijt
- ✓ in koekjes- en cakebeslag
- ✓ in je homemade taartbodem

Meer info over de hazelnootpasta

15 minuten voorbereiding
+ nachtje afkoelen

16 BLOKJES

GLUTEN VRIJ

VEGAN

Hummus

met tahin (sesampasta)

Dit heb je nodig

350 g kikkererwten in pot
60 g tahin wit *
sap van 1 citroen
1 teentje knoflook
2 el olijfolie + extra voor garnering
1/2 tl komijn
1/2 tl paprikapoeder
1 tl ras el hanout kruiden
10 g pijnboompitten *
zout en peper

* TerraSana product

Zo maak je het

1. Giet de kikkererwten af en bewaar het vocht.
2. Doe alle ingrediënten in een blender en blend net zolang tot het helemaal glad is. Dit kan zo'n 10 minuten duren. Schep af en toe om.
3. Kijk goed naar de consistentie en voeg eventueel olijfolie of kikkererwtenvocht toe om de hummus dunner te maken.
4. Rooster de pijnboompitten bruin in een droge koekenpan.
5. Schep de hummus op een bord en strooi de pijnboompitten erover, samen met extra olijfolie.
6. Heerlijk met geroosterd kiembrood!

Tahin is de hartigste van de bunch.
We maken tahin van ongepeld sesamzaad (dark), gepeld sesamzaad (white) of een mix (regular), met of zonder zout.

Tahin is lekker...

- ✓ als basis voor (dip)saus of dressing
- ✓ in homemade hummus
- ✓ gemengd met Japanse sojasaus, sesamolie en citroensap (door noodles)

Meer info over de tahin

Klaar in 10 minuten

3-4 PORTIES

GLUTEN VRIJ

VEGAN

Summerrolls met dipsaus

met zonnebloempitpasta

Dit heb je nodig

3 rijstvellen *
40 g somen of Thaise rijstnoodles *
groente en verse kruiden naar keuze (bijv. wortel, komkommer, rode bietjes, peterselie)
1 el zonnebloempitpasta *
1 el tamari sojasaus *
1 el limoensap
1 el sesamolie *

* TerraSana product

Zo maak je het

1. Kook de noodles volgens de aanwijzigingen op de verpakking. Spoel af met koud water.
2. Snijd de groente julienne.
3. Meng de zonnebloempitpasta met de tamari, het limoensap en de sesamolie in een dipschaaltje.
4. Houd een rijstvel 5-10 seconden onder de kraan. Leg op een plank.
5. Leg een klein handje noodles, groente en kruiden in het midden van het vel. Vouw de onderkant omhoog en vouw de zijkanten naar binnen. Rol vanaf de onderkant tot een pakketje.
6. Snijd de summerroll met een scherp mes doormidden. Serveer met de dipsaus.

Een betaalbare, iets hartige pittenpasta met veel eiwit (22%)!

Zonnebloem-pitpasta is lekker...

- ✓ op een rijstwafel
- ✓ als basis voor (dip)saus
- ✓ als basis voor een dressing
- ✓ door zelfgemaakt brooddeeg

Meer info over de zonnebloempitpasta

Klaar in 15 minuten

1 PORTIE

GLUTEN VRIJ

VEGAN

Saladedressing

met pompoenpitpasta

Dit heb je nodig

1/2 pot kikkererwten (175 g)
1 tomaat
1/2 avocado
30 g vegan feta
20 g verse peterselie
1 tl lijnzaad *
1 el pompoenpitpasta *
1 el olijfolie
1 el citroensap

* TerraSana product

Zo maak je het

1. Giet de kikkererwten af.
2. Snijd de tomaat en avocado in blokjes.
3. Snijd de vegan feta in dunne reepjes of blokjes.
4. Snijd de peterselie fijn.
5. Meng alle ingrediënten in een kom.
6. Maak dan de dressing klaar. Meng de pompoenpitpasta, de olijfolie, en de citroensap in een kom.
7. Voeg de salade bij de dressing en meng goed.
8. Bestrooi met lijnzaad en serveer.

Een knalgroene, eiwitrijke pittenpasta, perfect voor hartige baksels en dressings.

Pompoen-pitpasta is lekker...

- ✓ op een rijstwafel (met kiemen)
- ✓ als basis voor (dip)saus
- ✓ als basis voor een dressing
- ✓ door brooddeeg

Meer info over de pompoenpitpasta

Klaar in 10 minuten

1 PORTIE

GLUTEN VRIJ

VEGAN

17 soorten
notenpasta's

Verkrijgbaar in
250 of 500 gram

Alle 400+ TerraSana producten proberen?
Check ze op terrasana.nl

art.nr. 261.0401

8 713576 000153