



De keuken in met... NOTENPASTA

11
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 keuren

Japanse keuren

Mediterrane keuren

Groente & fruit in pot

Vegan latte

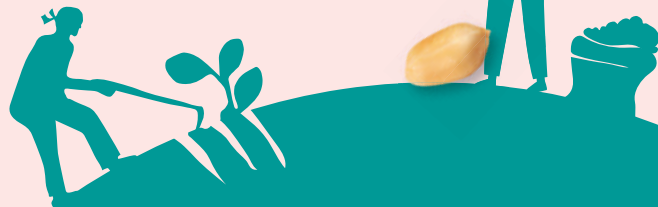
Zo maken we notenpasta in eigen huis

We houden van puur. Van echt eten zonder gekke toevoegingen. Daarom maken we pindaas 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. 21 soorten, allemaal duurzaam gemaakt met zonne-energie.

Een goede biologische noot is een goed begin. Maar voor next-level notenpasta moet echt alles kloppen. Johan van TerraSana: "We proeven álles. Alleen de allerlekkerste noten redden het."

Koop onze producten bij een biowinkel bij jou in de buurt, of online.



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 Leimuider.
- ✓ Je koopt onze notenpasta's in potjes van 250 g of in handige familiepoten van 500 g.
- ✓ Alle potjes hebben bpa- en pvc-vrije deksels
- ✓ 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!



Energieballetjes

met 2-mix notenpasta

Dit heb je nodig

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

Zo maak je het

1. Maal de dadels helemaal fijn in de blender, tot een smeulige 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



VEGAN

Chiapudding

met 3-mix notenpasta

Dit heb je nodig

150 ml amandelmelk	5 dadels *
30 g chiazaad *	1 banaan
100 ml kokosmelk * + 5 el	
1 el 3-mix *	
1 el raw cacaopoeder *	* 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 zijanten 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. Kies uit 3-mix met of zonder stukjes.

(Crunchy) 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



Wortelkoekjes

met 4-mix notenpasta

Dit heb je nodig

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



(Crunchy) 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



VEGAN

Pindasoep

met pindakaas

Dit heb je nodig

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



Gojismoothie

met amandelpasta

Dit heb je nodig

- | | |
|--|---------------------|
| 3 el gojibessen * | 1 el lijnzaad * |
| 1 banaan | 150 ml koud water |
| 1 flinke eetlepel witte amandelpasta * | * 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. Bruine amandelpasta is er ook met crunchy stukjes.



(Crunchy)
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. Liever wat meer bite? Probeer de crunchy cashew met zout eens.

(Crunchy) 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



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



VEGAN

Hummus

met tahin (sesampasta)

Dit heb je nodig

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

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

* TerraSana product

Zo maak je het

1. Kook de noodles volgens de aanwijzingen op de verpakking. Spoel af met koud water.
2. Snijd de groente julienne.
3. Meng de zonnebloempitpasta met de tamari, het limoensap en de sesamololie 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%)!



Zonnebloempitpasta 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



VEGAN

Saladedressing

met pompoenpitpasta

Dit heb je nodig

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



Pompoenpitpasta 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



Gezonde bananensplit

met crunchy amandelpasta chai

Dit heb je nodig

- | | |
|-------------------------------------|----------------------------------|
| 1/2 blik + 1 el kokos-opklopcrème * | 1 el crunchy amandelpasta chai * |
| 25 g kokosbloesemsuiker * + 1 el | 2 bananen |
| (optioneel) | 2 el choco-hazelnootpasta puur * |
| 50 g pecannoten * | |

* TerraSana product

Zo maak je het

1. Schud het blikje kokosslagroom kort en zet 8-12 uur lang in de koelkast.
2. Doe 1 eetlepel kokos-opklopcrème in een steelpan. Voeg 25 gram kokosbloesemsuiker toe. Zet het vuur middelhoog en blijf goed roeren tot je een gekarameliseerde substantie hebt. Wacht tot het begint te bubbelen, maar wacht niet te lang, het verbrandt snel.
3. Voeg de pecannoten toe en roer tot alles bedekt is met de karamel. Verspreid op bakpapier en laat afkoelen.
4. Voeg 1 eetlepel kokosbloesemsuiker toe aan de slagroom (optioneel). Klop de kokosslagroom met een elektrische handmixer op hoge stand in een smalle, hoge kom, tot je een mooie slagrooms substantie hebt. Dit duurt meestal 2-6 minuten.
5. Maak dan de bananensplit. Snijd de bananen in de lengte doormidden en leg op een bordje.
6. Smeer de choco-hazelnootpasta op de bananen. Verdeel de slagroom erover.
7. Breek de gekarameliseerde noten en strooi ze erop. Maak af met een drizzle van crunchy amandelpasta chai.

Eigenlijk eet je deze lekkere amandelpasta chai het liefst zo uit de pot. Iets zoet door de kokosbloesemsuiker, onweerstaanbaar door de speculaasachtige kruiden.



Crunchy amandel chai is lekker...

- ✓ door de koffie of chocolademelk
- ✓ met appel, kaneel en stukjes dadel
- ✓ in bananenijs
- ✓ door je ontbijt
- ✓ als broodbeleg
- ✓ om zo uit de pot te lepelen



Meer info over de crunchy amandelpasta chai

Nachtje wachten
+ 30 minuten
voorbereiden



2-4
PORTIES



VEGAN

21 soorten
notenpasta's

Koop in potten van
250 of 500 gram



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



art.nr. 261.0401

