



De keuken in met... NOTENPASTA

13
LEKKERE
RECEPTEN



100% noten,
pinda's of
zaden



Duurzaam
gemaakt



Biologisch

Over TerraSana

Positive eating

Bij TerraSana geloven we in positive eating. Niet door ingrediënten toe te voegen, maar juist door onnodige dingen weg te laten. Met de beste biologische ingrediënten maken we producten die gewoon heel lekker zijn.

Kies je voor TerraSana, dan kies je voor biologisch. We gebruiken de zuiverste ingrediënten van over de hele wereld. Zo halen we overal het beste vandaan, en kun jij genieten van een product waar je blij van wordt.

Van alledaagse favorieten tot bijzondere specialiteiten, we maken producten waarvan je zorgeloos kunt genieten. Want als je kiest voor biologisch, kies je niet alleen voor je eigen gezondheid, maar ook voor die 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



Basingrediënten



(Vegan) snacks



Ahornsiroop



Kokosproducten



Aziatische keken



Japanse keken



Mediterrane keken



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 pindakaas en notenpasta van 100% pinda's, noten, zaden of pitten, soms met een snufje zout. Verder niets.

Maar wie denkt dat puur braaf is, kent onze specials nog niet. Van chai tot vanilla date, en alles wat we hierna nog bedenken. Allemaal notenpasta's om zo uit de pot te lepelen.

We maken onze notenpasta al jaren in eigen huis, in het geboortedorp van de oprichter van TerraSana, Kees Barnhard. Meer dan 20 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."

Met liefde
gemaakt in
Nederland

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



Good to know

- ✓ We maken noten-pasta'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 noten-pasta's in potjes van 250 g of in handige familiepotten 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 *

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 smeuijge 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 cacao-poeder *

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 100 ml 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 cacao-poeder 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 waken



1
PORTIE

GLUTEN
VRIJ

VEGAN

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

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

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.





(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

GLUTEN
VRIJ

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 *	

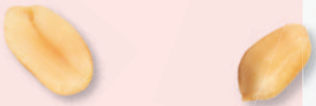
* TerraSana product

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

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.





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 *

150 ml koude amandeldrank
of 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.
4. Liever een dikkere of koudere smoothie? Gebruik dan bevroren stukjes banaan of voeg een paar ijsblokjes toe.

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 mét 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 kokosbloesemuiker *

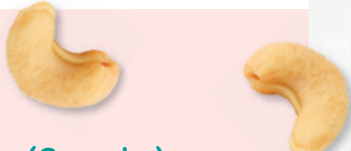
* TerraSana product

Cashewpasta is
heerlijk zacht en romig.
Liever wat meer bite?
Probeer de crunchy
cashew met zout eens.

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 kokosbloesemuiker 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.





(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
wachtijd



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

Onze hazelnootpasta
wordt al jaren
tot in de puntjes
geperfectioneerd.

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!





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

Frambozenreep

met pistachepasta

Dit heb je nodig

50 g vegan witte chocolade

50 g vegan melkchocolade

1 el pistachepasta *

100 g frambozen

* TerraSana product

Dit is de meest luxe
100% notenpasta die
we hebben. Vind jij de
pistachetrend helemaal
top? Dan is dit jouw
potje vol groen!

Zo maak je het

1. Smelt de witte chocolade en melkchocolade afzonderlijk op laag vuur of au bain-marie.
2. Bekleed een bakje of cakeblik met bakpapier. Leg de frambozen met de open kant naar beneden, in rijtjes. Zorg dat ze dicht tegen elkaar aanliggen.
3. Swirl de witte chocolade over de frambozen, dan de pistachepasta en dan de melkchocola. Zorg dat alle frambozen goed bedekt zijn, zodat ze na het opstijven aan elkaar blijven zitten
4. Laat opstijven in de koelkast of de vriezer. Ook lekker als frozen snack.
5. Snijd in repen of blokjes per framboos en serveer.

Liever geen frambozen, of is het lastig om vegan witte chocola te vinden? Dit recept is ook erg lekker met blauwe bessen, pistachepasta en pure chocolade.



Pistachepasta is lekker...

- ✓ met appel of peer
- ✓ met chocola
- ✓ als topping op ijs
- ✓ op een cracker of brood
- ✓ in een gevulde dadel
- ✓ op een vegan croissant



Meer info
over de
pistachepasta

Klaar in
10 minuten +
minimaal
30 minuten
wachten



6-8
PORTIES

GLUTEN
VRIJ

VEGAN

Hummus

met tahin (sesampasta)

Dit heb je nodig

350 g kikkererwten in pot	1/2 tl paprikapoeder
80 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

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.

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 wel 5-10 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 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 glasnoedels 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 geroosterde sesamolie *

* TerraSana product

lets hartige pitten-
pasta's met veel eiwit
(meer dan 22%)!

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 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 zijanten naar binnen. Rol vanaf de onderkant tot een pakketje.
6. Snijd de summerroll met een scherp mes doormidden. Serveer met de dipsaus.





Zonnebloempit- pasta en pompoenpitpasta zijn lekker...

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



Meer info
over de
zonnebloempitpasta
en pompoenpitpasta

Klaar in
15 minuten



1
PORTIE

GLUTEN
VRIJ

VEGAN

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

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

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.



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

GLUTEN
VRIJ

VEGAN

Gevulde dadels

met sweet & salted amandelpasta vanilla date

Dit heb je nodig

12 medjool dadels
25 g pure chocolade 75%

40 g pistachenoten *

4 el sweet & salted
amandelpasta vanilla date *

Zeezout naar smaak
(optioneel)

* TerraSana product

Zo maak je het

1. Snijd de dadels open aan één kant en verwijder de pit.
2. Vul elke dadel met amandelpasta vanilla date.
3. Schaaf de chocola met een scherp mesje of breek in kleine brokjes. Duw in de amandelpasta vanilla date.
4. Hak de pistachenoten. Strooi over de dadel.
5. Optioneel: garneer met een minibeetje zeezout.
6. Serveer direct of bewaar in de koelkast in een afgesloten bakje. Ook superlekker met 3-mix, amandelpasta chai of hazelnootpasta.

Een gevaarlijk
lekkere combo van
romige amandelen, echte
vanille, dadel en kleine
stukjes die stiekem naar
karamel smaken. Met
een klein snufje zout,
omdat dat alles nóg
lekkerder maakt.



Amandelpasta vanilla date is lekker...

- ✓ met appel of peer
- ✓ op rijstwafels
- ✓ als topping op ijs
- ✓ over je ontbijt
- ✓ op pannenkoeken
- ✓ om zo uit de pot te lepelen
- ✓ met chocolade



Meer info
over de
amandelpasta
sweet & salted
vanilla date

Klaar in
10 minuten



12
PORTIES



VEGAN

Saladedressing

met omega 3 hennep-cashewpasta

Dit heb je nodig

1/2 pot kikkererwten (175 g)	1 el omega-3 hennep-cashewpasta *
1 tomaat	1 el olijfolie
1/2 avocado	1 el citroensap
50 g vegan feta	Zout en peper naar smaak
60 g komkommer	
20 g verse peterselie	
1 tl lijnzaad *	* TerraSana product

Vol met plantaardige omega 3, eiwitten en goede vetten. De hennep-cashewpasta is romig en nootachtig van smaak, terwijl de proteïne pindakaas zorgt voor een extra stevige en voedzame basis.

Zo maak je het

1. Giet de kikkererwten af.
1. Snijd de tomaat, komkommer en avocado in blokjes.
1. Snijd de vegan feta in dunne reepjes of blokjes.
1. Snijd de peterselie fijn.
1. Meng alle ingrediënten in een kom.
1. Maak dan de dressing klaar. Meng de omega 3 hennep-cashewpasta, de olijfolie, en de citroensap in een kom. Voeg naar smaak zout en peper toe.
1. Voeg de salade bij de dressing en meng goed.
1. Bestrooi met lijnzaad en serveer.



Omega 3 hennep-cashewpasta en proteïne pinda-kaas zijn lekker...

- ✓ op een cracker met komkommer of radijs
- ✓ als dip met vegan mayonaise en miso
- ✓ als saus of dressing
- ✓ op avocado toast
- ✓ op een wrap
- ✓ als broodbeleg



Meer info
over de
omega 3
hennep-
cashewpasta
en proteïne
pindakaas

Klaar in
10 minuten



1
PORTIE

GLUTEN
VRIJ

VEGAN

20+ soorten
notenpasta!

Koop in potten van
250 of 500 gram



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



art.nr: 261.0401

