

WHOLE FIBER™

RECEPTENBOEKJE



Inspiratie voor vezelrijke maaltijden en snacks



WELKOM

WholeFiber is een toevoeging aan je voeding die speciaal is ontworpen om je te helpen op een smakelijke manier aan je dagelijkse vezelbehoefte te voldoen. Puur natuurlijk en rechtstreeks van Nederlandse bodem, elke hap WholeFiber zorgt voor een knapperige en lekkere ervaring terwijl je je darmgezondheid herstelt.

Een goede darmgezondheid is de sleutel tot ons algehele welzijn en voedingsvezels spelen een cruciale rol bij het ondersteunen van een gezonde darmflora. Ontdek hoe je op een verrukkelijke en moeiteloze manier je darmgezondheid kunt verbeteren met onze verzameling vezelrijke recepten. Wil je nog meer recept-inspiratie, volg ons dan ook op social media.



De witlofwortel

WholeFiber™ is een groente en een 100% natuurlijke plantaardige vezel. Het bevat alle goede nutriënten en prebiotische vezels die van nature aanwezig zijn in de witlofwortel. WholeFiber is minimaal bewerkt, alleen de groente zelf wordt gebruikt. Het resultaat is een puur natuur groente met een prebiotisch vezelgehalte van 85%.

WETENSCHAPPELIJK bewezen gezondheidseffecten:

- Verbetering stoelgang
- Verbetering darmmicrobioom
- Verbetering bloedglucosewaarden
- Verbetering weerstand
- Langere verzadiging
- Gezond gewicht



INHOUD

Ontbijt

- 5 Snelle omelet
- 6 Appel-kaneel granola
- 7 Havergranola pompoenpitten
- 8 Ontbijtmuffins
- 9 Smoothiebowl
- 10 Soft-baked ontbijtkoekjes

Diner

- 18 Noedelsalade
- 19 Tomatenorzo met gegrilde groenten
- 20 Couscoussalade
- 21 Pokebowl
- 22 Vega cheddarburgers

Lunch

- 12 Pizzabroodjes
- 13 Hartige muffins
- 14 Wrap Griekse stijl
- 15 Linzen-currysoep
- 16 Zadencrackers

Snacks

- 24 Bananenbrood
- 25 Carrot cake balletjes
- 26 Appelkoekjes
- 27 Choco-hazelnoot balletjes
- 28 Cookie dough bars

Spreads

- 30 Bietenspread
- 31 Artisjokhummus



ONTBIJT

SNELLE OMELET



INGREDIËNTEN

- Olijfolie om in te bakken
- 1/2 (rode) paprika, in kleine stukjes
- 2 eieren
- 1 el peterselie, fijngehakt
- 10 gram WholeFiber
- Peper en zout naar smaak

ZO MAAK JE HET

1. Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
2. Voeg de paprikastukjes toe en bak ze 2-3 minuten tot ze iets zachter zijn.
3. Kluts in een kom de eieren met de peterselie en WholeFiber. Breng op smaak met zout en peper.
4. Giet het eimengsel in de pan bij de paprika en bak de omelet op laag vuur tot hij stevig is.
5. Serveer direct. Lekker met een frisse salade of op zuurdesembrood.



APPEL-KANEEL GRANOLA



INGREDIËNTEN

- 150 gram havervlokken
- 50 gram gedroogde appelblokjes
- 50 ml water
- 1 eetlepel zonnebloemolie
- 1 eetlepel agavesiroop
- 1 eetlepel kaneel
- Snufje zout
- 25 gram WholeFiber

ZO MAAK JE HET

Verwarm de oven voor op 150°C . Meng de havervlokken met de zonnebloemolie, agavesiroop, kaneel, zout en de appelstukjes. Voeg het water toe en meng goed.

Spatel de WholeFiber door het mengsel en verdeel over een met bakpapier beklede bakplaat. Druk goed aan.

Bak de granola in totaal 45 minuten en roer regelmatig door. De granola is klaar als hij knapperig is. Laat de granola goed afkoelen en bewaar deze vervolgens in een luchtdichte pot.

HAVERGRANOLA MET POMPOENPITTEN



INGREDIËNTEN (6-8 PORTIES):

- 150 g havervlokken
- 1 el kokosolie, gesmolten
- 1 el honing
- 1 el kaneel
- Snuf zout
- 50 g pompoenpitten
- 50 ml water
- 25 g WholeFiber

ZO MAAK JE HET

Verwarm de oven voor op 150 °C en bekleed een bakplaat met bakpapier.

Meng de havervlokken met gesmolten kokosolie, honing, kaneel, zout en pompoenpitten.

Voeg het water toe en meng goed tot alles licht vochtig is.

Spatel de WholeFiber voorzichtig door het mengsel.

Verdeel het mengsel gelijkmatig over de bakplaat en druk het licht aan.

Bak de granola 45-60 minuten, schep iedere 15 minuten even om.

Laat volledig afkoelen en bewaar in een luchtdichte pot.

ONTBIJTMUFFINS



INGREDIËNTEN

- 1 ei
- 1,5 banaan
- 55 gram havermout
- 25 gram rozijnen
- 15 gram WholeFiber
- Snufje zout
- Snuf kaneel
- 1 theelepel bakpoeder
- ½ theelepel vanille-extract

ZO MAAK JE HET

Verwarm de oven voor op 180°C. Doe de banaan en het ei in de blender en blend. Voeg de havermout, zout, kaneel, bakpoeder en vanille-extract toe. Blend opnieuw tot een gladde massa. Er mag nog wat van de havermout te zien zijn. Roer de WholeFiber, noten en eventueel chocolade door het beslag.

Doe papiertjes in de vorm en vul deze met beslag. Ze mogen lekker vol zitten. Bak de muffins af voor ca. 15 minuten. Check ze met behulp van een prikker. Die moet er schoon uit komen.

SMOOTHIEBOWL



INGREDIËNTEN

- ½ banaan
- 1 kiwi
- 100ml (plantaardige) melk
- Snuf kaneel
- 3 eetlepels havermout
- 2 eetlepels WholeFiber
- Optioneel: gehakte noten, pitten en zaden

ZO MAAK JE HET

Pureer de banaan, kiwi en (plantaardige) melk tot een gladde massa. Schenk in een diepe kom. Top de smoothiebowl af met de havermout, WholeFiber en de overige toppings. Variatietip: Ook lekker met fruit uit de diepvries. Denk bijvoorbeeld aan mango of bosvruchten!

SOFT BAKED ONTBIJTKOEKJES



INGREDIËNTEN

- 1 rijpe banaan
- 3 eetlepels zuivelspread (light)
- 1 ei
- 4 eetlepels honing
- 1 theelepel vanillearoma
- 40 gram kokosmeel
- 60 gram volkoren tarwemeel
- 5 gram baksoda
- 2 eetlepels rozijnen
- 2 eetlepels pompoenpitten
- 2 el WholeFiber

ZO MAAK JE HET

Verwarm de oven voor op 180°C.

Pel de banaan en prak deze fijn. Meng in een kom de banaan met de zuivelspread, het ei, de honing en het vanillearoma. Spatel daarna het kokosmeel, het volkorenmeel en de baksoda erdoor.

Vervolgens schep je de rozijnen, de pompoenpitten en de WholeFiber door het deeg.

Verdeel het deeg in zes bolletjes en druk ze plat tussen je handen.

Leg ze op een met bakpapier beklede bakplaat en bak ze ongeveer 20 minuten in de oven.

Laat de koekjes na het bakken even afkoelen.



LUNCH

PIZZABROODJES



INGREDIËNTEN

- 125 gram tarwemeel
- 10 gram WholeFiber
- 3 gram droge gist
- 75 lauwwarm water
- Een snufje zout
- ½ el olijfolie
- Toppings naar keuze voor op het broodje

ZO MAAK JE HET

Activeer de droge gist door deze met het water te mengen en laat het even staan. Roer het gistmengsel even door en voeg toe aan de droge ingrediënten. Kneed het door met je handen of een mixer met deeghaken. Het deeg blijft redelijk plakkerig tijdens het kneden. Wanneer je een bal kunt vormen van het deeg smeer je deze in met de olijfolie en laat deze afgedekt reizen voor minstens een uur. Verwarm de oven voor op 220°C met een pizzasteen of met de bakplaat erin. Kneed het deeg goed door en verdeel het in twee stukken. Vorm je broodjes tot de gewenste vorm en leg op een op bakpapiertje. Beleg de pizza met de gewenste toppings, bijvoorbeeld pesto, tomaatjes en stukjes mozzarella. Leg het pizzabroodje met bakpapier op de voorverwamde plaat in de oven en bak af voor 10 tot 15 minuten op 220°C in het midden van de oven.

HARTIGE MUFFINS



INGREDIËNTEN

- 50 gram tomaat
- ½ theelepel knoflookpoeder
- 100 gram diepvriesspinazie
- 75 gram amandelmeel
- 1 ei
- 1 theelepel bakpoeder
- Wat gehakte ongezouten noten
- 50 gram zachte geitenkaas
- 10 gram WholeFiber

ZO MAAK JE HET

Verwarm de oven voor op 175°C. Vet de bakvorm eventueel in met wat olie. Halveer als eerste de tomaatjes of snijd de grote tomaat in stukjes. Zorg dat de spinazie is ontdooid en laat dit uitlekken, anders is er een kans dat de muffins te nat zullen worden. Spatel hier de eieren, het amandelmeel, knoflookpoeder en bakpoeder doorheen. Meng de noten en zaden en WholeFiber door het beslag. Voeg naar smaak peper en zout aan toe.

Schenk het beslag in de bakvorm en verdeel stukjes geitenkaas en de tomaatjes over het beslag. Schuif de hartige muffins de oven in voor zo'n 15 minuten. Laat de muffins afkoelen buiten de oven.



WRAP GRIEKSE STIJL



INGREDIËNTEN

- 1 volkoren wrap
- 1/2 aubergine
- Olijfolie
- 1/2 theelepel kaneel
- Peper & zout naar smaak
- 40 gram feta
- 20 gram pijnboompitjes
- 1 el WholeFiber

ZO MAAK JE HET

Rooster de pijnboompitten.

Snijd de aubergine in blokjes en bak in wat olijfolie. Kruid met kaneel, peper en zout.

Beleg de volkoren wrap met de aubergine, feta, WholeFiber en pijnboompitjes.

LINZEN-CURRYSOEP



INGREDIËNTEN (2 PORTIES)

- 1 kleine ui
- 1 teentje knoflook
- 150 gram gedroogde linzen
- 1½ eetlepel kerrievoeder
- 1 groentebouillonblokje
- 700 milliliter water
- 200 milliliter kokosmelk
- 2 el WholeFiber
- Olie om in te bakken

ZO MAAK JE HET

Pel de ui en de knoflook, snipper de ui en pers de knoflook. Verwarm wat olie in een soeppan en bak de ui en de knoflook tot de ui glazig is.

Voeg de rest van de ingrediënten, behalve de kokosmelk, toe. Laat het geheel met een deksel op de pan minstens 20 minuten koken (roer om de 5 minuten even door). Na 20 minuten maal je de soep fijn met een staafmixer of in een blender. Voeg daarna de kokosmelk toe. Laat de soep nog even warm worden (laat het niet koken) en serveer.

Voeg voor het serveren per portie 1 el WholeFiber toe aan de soep en garneer met wat kokosmelk.



ZADENCRACKERS



INGREDIËNTEN

- 150 g volkoren speltmeel
- 3 eetlepels zonnebloempitten
- 3 eetlepels pompoenpitten
- 3 eetlepels WholeFiber
- 100 ml water
- 1 eetlepel (olijf)olie
- Zout

ZO MAAK JE HET

Verwarm de oven voor op 175°C.

Meng alle ingrediënten tot een deeg en breng op smaak met zout.

Bekleed een bakplaat met bakpapier en leg het deeg erop. Leg een tweede vel bakpapier bovenop en rol het deeg dun uit (met deegroller of fles).

Snijd eventueel in stukken vóór het bakken, of breek ze daarna.

Bak 30 minuten in de oven. Laat afkoelen.



DINER

NOEDELSALADE



INGREDIËNTEN (1 PORTIE)

- 50 gram volkorennoedels
- 1 kleine winterpeen
- Een handje spinazie
- 1 el WholeFiber
- Eventueel: Sesamzaadjes

Voor de saus

2 eetlepels tahin, 1 eetlepel honing, 2 theelepels sojasaus, 4 eetlepels water, ¼ theelepel citroensap, een snuffje knoflookpoeder, een snuffje gemberpoeder

ZO MAAK JE HET

Bereid de noedels volgens de aanwijzingen op de verpakking. Maak ondertussen slierten van de wortel met een spiralizer of een kaasschaaf. Scheur de spinazieblaadjes in stukjes.

Voor de saus meng je de tahin, de honing, de sojasaus, het water, het citroensap, het knoflookpoeder en het gemberpoeder.

Wanneer de noedels klaar zijn, spoel je ze af met wat water. Hierdoor voorkom je dat ze aan elkaar gaan plakken als ze afkoelen. Meng de noedels met de wortel en de spinazie. Bestrooi tijdens serveren met een el WholeFiber.

De dressing kun je er ook door mengen, maar je kunt hem ook in een apart bakje bewaren en als je gaat lunchen over de salade heen gieten.

TOMATENORZO



INGREDIËNTEN

Gebakken groenten

- 250 g cherrytomaatjes, 1 rode paprika, 1 courgette, 1 el olijfolie, Peper naar smaak

Risotto

- 2 sjalotten
- 3 teentjes knoflook
- 225 g peulvruchtenrijst
- 250 ml groentebouillon
- 400 g passata
- 5 zongedroogde tomaten
- Verse basilicum
- 1 el WholeFiber
- Optioneel: v(egan) geraspte kaas

ZO MAAK JE HET

Verwarm de oven voor op 175°C.

Verwijder kroontjes van tomaatjes. Snijd paprika en courgette grof.

Leg op een bakplaat, besprenkel met olie en peper.

Rooster 45 minuten in de oven.

Maak bouillon, snijd sjalot en knoflook fijn en snijd zongedroogde tomaten klein.

Verhit olie in een pan en bak sjalot.

Voeg knoflook toe en bak kort mee.

Voeg peulvruchtenrijst toe en roer tot alle korrels bedekt zijn met olie.

Voeg in één keer bouillon toe en laat inkoken (blijven roeren).

Voeg daarna passata en zongedroogde tomaten toe en herhaal het inkoken.

Voeg op het einde verse basilicum toe. Meng de geroosterde groenten door de risotto of serveer ernaast.

Werk af met basilicum, WholeFiber en eventueel (vegan) kaas.

COUSCOUSSALADE



INGREDIËNTEN (1 PORTIE)

- 50 gram volkorencouscous
- 80 gram kikkererwten in blik
- 1 paprika
- ½ aubergine
- 1 eetlepel olijfolie
- 2 takjes verse munt
- Een klein handje rozijnen
- ½ theelepel citroensap
- 1 el WholeFiber

Zout en peper

ZO MAAK JE HET

Bereid de couscous volgens de aanwijzingen op de verpakking. Laat de kikkererwten uitlekken. Snijd de paprika in vier stukken (verwijder de zaadlijsten) en de aubergine in plakken. Besprenkel de groenten met de olijfolie. Verwarm een grillpan (als je die niet hebt, kun je de paprika en de aubergine ook in een koekenpan bakken). Gril de paprika en de aubergine 3 minuten per kant. Haal de muntblaadjes van de stengels en snijd de blaadjes fijn. Meng de gare couscous met de munt, het citroensap, de WholeFiber en eventueel zout en peper. Serveer de couscous met de kikkererwten, paprika, rozijnen, aubergine en eventueel wat verkruimelde feta.

POKEBOWL



INGREDIËNTEN (2 PORTIES)

- 150 gram zilvervliesrijst
- 40 milliliter rijstazijn
- 200 gram verse zalm
- 100 gram mango
- 100 gram avocado
- ½ avocado
- 2 norivellen of 2 handjes noriflakes
- 2 el WholeFiber
- 100 milliliter zoete sojasaus

ZO MAAK JE HET

Bereid de zilvervliesrijst volgens de aanwijzingen op de verpakking. Roer de rijstazijn en de WholeFiber door de rijst als deze nog warm is. Laat de rijst afkoelen. Snijd ondertussen de verse zalm en de mango in blokjes van ongeveer 2 x 2 centimeter. Halveer de avocado in de lengte, verwijder de pit en schep het vruchtvlees uit de schil. Snijd het vruchtvlees in plakjes. Knip de norivellen – als je deze gebruikt in plaats van de flakes – in kleine stukjes. Verdeel de rijst over twee kommen. Verdeel de zalm, de mango, de avocado en de norivellen over de kommen. Besprenkel met de zoete sojasaus.

VEGA CHEDDARBURGERS



INGREDIËNTEN (4 PORTIES)

- 250 gram broccoli
- 200 gram spinazie
- 70 gram cheddar (plus extra om te smelten)
- 50 gram volkorenmeel
- 50 gram kikkererwtenmeel
- 2 el WholeFiber
- 1 ei
- 2 teentjes knoflook

Zout en peper naar smaak

TIP Eet deze burgers op een zacht volkorenbolletje met wat truffelmayonaise

ZO MAAK JE HET

Doe de broccoli in een grote pan en voeg water toe tot de broccoli ongeveer driekwart onderstaat. Doe de deksel op de pan en breng het geheel op hoog vuur aan de kook.

Draai het vuur lager en laat de broccoli 3-4 minuten zachtjes koken. Doe het vuur uit en voeg de spinazie toe aan de pan en laat deze een minuutje slinken. Giet de broccoli en de spinazie af, en wring uit in een theedoek om zoveel mogelijk vocht uit de groenten te krijgen. Doe de spinazie en de broccoli in een grote kom en stamp ze fijner, zodat er grove stukken van ongeveer 1 x 1 centimeter overblijven.

Rasp de cheddar (als deze nog niet is geraspt) en voeg de kaas met de WholeFiber, het volkorenmeel, het kikkererwtenmeel en het ei toe aan de groenten. Pel de knoflook, pers deze uit en voeg ook toe. Meng het geheel met een houten spatel of pollepel.

Verdeel het mengsel in vieren en maak er burgers van. Verwarm wat olie in een koekenpan op middelhoog vuur.

Bak de burgers in ongeveer 5 minuten per kant gaar.



SNACKS

BANANENBROOD



INGREDIËNTEN

- 200 g amandelmeel
- 1 tl (wijnsteen) bakpoeder
- Snufje zout
- 1 el kaneel
- 3 rijpe bananen
- 3 eieren
- 2 el honing
- 2 handen ongebrande noten, grof gehakt
- 2 el WholeFiber

ZO MAAK JE HET

Verwarm de oven voor op 180 °C en bekleed een cakeblik met bakpapier.

Meng in een kom het amandelmeel, bakpoeder, zout en kaneel.

Pureer 2 van de 3 bananen samen met de eieren en honing tot een glad mengsel.

Voeg het natte mengsel toe aan de droge ingrediënten en roer goed door tot een samenhangend beslag.

Voeg ook de noten en WholeFiber toe en spatel door het beslag.

Giet het beslag in het cakeblik. Snijd de overgebleven banaan in dunne repen en druk deze voorzichtig bovenop het beslag.

Bak het bananenbrood ±45 minuten, tot een prikker er schoon en droog uitkomt.

Laat afkoelen en bewaar het bananenbrood het liefst in aluminiumfolie buiten de koelkast.



CARROT CAKE BALLETTJES



INGREDIËNTEN

- 80 gram walnoten
- 150 gram winterpeen
- 60 gram dadels
- 20 gram havermout
- 1 theelepel vanille aroma
- ½ theelepel koek- en speculaaskruiden
- 1 theelepel kaneel
- 24 gram WholeFiber

ZO MAAK JE HET

Maal de helft van de walnoten fijn in een keukenmachine en zet dit vervolgens apart. Was de wortel en snijd deze in stukken. Hak de wortel fijn in de keukenmachine. Voeg de dadels, havermout en de andere helft van de walnoten toe en maal alles fijn. Voeg de vanille aroma, koek- en speculaaskruiden, kaneel en WholeFiber toe en meng alles door met een lepel. Rol ongeveer 12 balletjes van het mengsel en rol ze door het apart gezette walnotenkruid. Zet in de koelkast en laat 30 minuten opstijven.

APPELKOEKJES



INGREDIËNTEN (15 KOEKJES)

- 150 g amandelmeel
- 50 g kokosmeel
- 1/2 tl zout
- 1 tl bakpoeder
- 1 el kaneel
- 4 el WholeFiber
- 3 el erythrol (of kokosbloesemsuiker)
- 2 el honing
- 100 g roomboter, gesmolten
- 3 middelgrote appels, geschild en geraspt
- 3 eieren
- 1/2 vanillestokje

ZO MAAK JE HET

1. Verwarm de oven voor op 180 °C en bekleed een bakplaat met bakpapier.
2. Meng in een kom het amandelmeel, kokosmeel, zout, bakpoeder, kaneel, WholeFiber en erythritol.
3. Meng in een andere kom de honing, gesmolten roomboter, appelrasp, eieren en het merg van het vanillestokje.
4. Giet het natte mengsel bij de droge ingrediënten en roer goed door tot een samenhangend deeg.
5. Vorm met je handen circa 15 balletjes ter grootte van een golfbal en leg ze op de bakplaat. Druk de balletjes voorzichtig plat tot koekjes.
6. Bak de koekjes ±45 minuten tot ze goudbruin en stevig zijn. Laat volledig afkoelen.

- Bewaar de koekjes enkele dagen in een koekblik of afgesloten Tupperware.
- Serveer eventueel met een likje zure room of crème fraîche voor extra smaak.



CHOCO-HAZELNOOT BALLETJES



INGREDIËNTEN

- 100 gram dadels
- 50 gram hazelnoten
- 1½ eetlepel cacaopoeder
- 12 gram WholeFiber

ZO MAAK JE HET

Week de dadels twee uur voor in lauwwarm water. Giet ze daarna af. Maal de dadels en hazelnoten fijn in de keukenmachine. Voeg de cacaopoeder en WholeFiber toe en meng goed met een lepel. Rol van het mengsel 12 balletjes. Variatietip: lekker om door 40 gram kokosrasp heen te rollen.



COOKIE DOUGH BARS



INGREDIËNTEN (10 BARS)

- 350 gram cannellini bonen
- 80 gram honing
- 60 gram 0%
- appelmoes
- 50 gram pindakaas
- 5 el WholeFiber
- 1 ei
- 1 theelepel vanillearoma
- 30 gram magere melkpoeder
- 75 gram havermeel
- ¼ theelepel baksoda
- 50 gram (extra) pure chocolade in kleine stukjes

Bakspray of olie om in te vetten

ZO MAAK JE HET

Verwarm de oven voor op 180°C. Doe de cannellini bonen in een zeef en spoel ze af. Maal ze daarna fijn in een keukenmachine (pureren met een staafmixer kan ook).

Doe de bonenpuree in een kom. Meng de natte ingrediënten (honing, appelmoes, pindakaas, ei en vanillearoma) met een garde door de bonenpuree. Voeg de droge ingrediënten (melkpoeder, meel, WholeFiber en baksoda) toe en meng alles tot een stevig beslag. Je kunt nadat je de bonen vermalen hebt de overige ingrediënten (behalve de chocolade) bij de bonen in de keukenmachine doen en het geheel malen tot een stevig beslag. Vet een vierkante bakvorm of ovenschaal in met wat bakspray of olie. Giet het beslag in de vorm en verspreid het over de vorm met een spatel. Hak de chocolade in kleinere stukken en strooi dit over het geheel heen. Bak het beslag in 25 minuten gaar in de oven. Laat afkoelen en snijd het geheel in tien repen.



SPREADS

BIETENSPREAD



INGREDIËNTEN

- 2 gekookte rode bieten
- 250 gram feta
- 1 teentje knoflook
- Sap van een halve citroen
- Peper en zout
- 1 eetlepel WholeFiber

ZO MAAK JE HET

Mix met een staafmixer de gekookte rode biet met de feta. Voeg de knoflook, het citroensap en de peper en zout toe.

Meng totdat het een glad geheel vormt. Voeg dan de WholeFiber toe.



ARTISJOKHUMMUS



INGREDIËNTEN

- 200 gram kikkererwten
- 1 blik artisjokken
- 1 teen knoflook
- 1 lepel (glutenvrije) tahin
- 2 theelepels paprikapoeder
- 3 eetlepels olie
- Sap van een ½ citroen
- Peper
- 4 el WholeFiber

ZO MAAK JE HET

Laat de kikkererwten en de artisjokken uitlekken. Pel het teentje knoflook en snijd het in stukjes. Doe de kikkererwten, artisjokken en de knoflook met de overige ingrediënten in een keukenmachine en maal het geheel fijn tot een gladde hummus (pureren met een staafmixer kan ook). Meng de WholeFiber door de hummus.



HEB JIJ EEN FAVORIET
RECEPT MET
WHOLEFIBER? DEEL HET
MET ONS VIA SOCIAL
MEDIA, OF E-MAIL NAAR
INFO@WHOLEFIBER.NL

Eet smakelijk!