



# Zelfgemaakte ketchup



## INGREDIËNTEN

Voor ongeveer 500 ml ketchup:

- 100 g tomatenpuree
- 1 blik tomatenblokjes (400 g)
- 1 rode ui
- 25 g zoetstof op basis van stevia\*
- 3 eetlepels azijn
- 1 eetlepel mosterd (optioneel)
- 2 eetlepels olijfolie

Voor de **kruiding**:

- 1/2 theelepel lookpoeder
- 1 theelepel paprikapoeder (mild)
- Snuijfe gemalen kruidnagel
- 1 theelepel zout

\*Meer of minder afhankelijk van hoe zoet je je ketchup wilt.

## BEREIDING

Pel en snij de ui fijn.

Voeg een klein beetje olijfolie toe aan een steelpan en bak de ui glazig op een laag vuur gedurende 2 minuten.

Voeg de kruiden toe samen met de tomatenpuree. Bak twee minuten al roerend mee.

Voeg dan de tomatenblokjes, azijn, mosterd en de zoetstof toe samen met een theelepel zout.

Laat de ketchup zo'n 20 minuten zachtjes pruttelen.

Pureer de ketchup met een staafmixer en zeef eventueel voor een extra fijn resultaat.

Laat afkoelen en bewaar in een afgesloten bewaardoos in de koelkast.



PER EETLEPEL

t.o.v. een gesuikerde versie

VOOR ALLE GEVALIDEERDE INFORMATIE OVER ZOETSTOFFEN, SURF NAAR:

www. **ZOETSTOFFEN** .eu