



Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



AARDPEER OVENSCHOTEL



© Diëtistenpraktijk De Snekens

Ingrediënten (voor 4 personen):

- 750 g aardpeer
- 8 stronken witloof
- enkele takjes peterselie
- 500 ml soya roomvervanger light
- 100 g magere zuivelspread

Bereidingswijze:

- Schil de aardperen en snij ze in blokjes of schijfjes.
- Was het witloof en snij in ringen.
- Schik de schijfjes aardpeer en witloof in een vuurvaste schotel.
- Meng de zuivelspread onder de soya roomvervanger en giet het egale mengsel over de aardpeer en witloof.
- Zet het geheel gedurende 30 minuten in een voorverwarmde oven op 180°C.
- Haal uit de oven.
- Was de peterselie en snipper deze over de ovenschotel.
- Smakelijk eten!