



Diëtistenpraktijk  
De Snekens

Wendie Pluymers  
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



## BROODJE GEGRILDE GROENTEN



### Ingrediënten (voor 4 personen):

- 1 zakje veldsla
- enkele pijpajuinen
- 1 rode puntpaprika
- 4 stuks naanbrood
- 8 el lentesla
- 1 courgette
- 1 gele puntpaprika
- 2 wortels



Diëtistenpraktijk  
De Snekens

Wendie Pluymers  
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



### Bereidingswijze:

- Rooster de afbaknaanbroodjes gedurende 30 seconde in een broodrooster en snij ze in 2 helften.
- Besmeer ze met zelf bereide lentesla.
- Was de puntpaprika's, de courget en de wortelen en maak ze schoon.
- Hou een beetje van de rode puntpaprika apart voor de afwerking en snij de rest van de groenten in groffe stukken.
- Stop de stukken groenten even in de grill en verdeel ze over de naanbroodjes met lentesla.
- Was de pijpajuinen en snij ze fijn.
- Was de veldsla.
- Snij het overgebleven stukje rode puntpaprika in fijne reepjes.
- Leg op elk bord 2 stukjes belegd naanbrood.
- Werk de borden af met wat veldsla en de reepjes rode puntpaprika en fijngesneden pijpajuin.
- Laat het smaken!