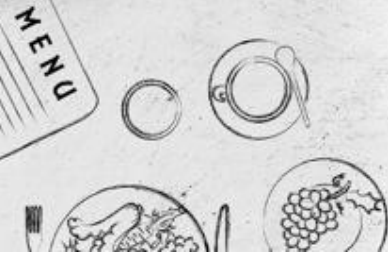




Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



GEGRILDE BLOEMKOOL



© Diëtistenpraktijk De Snekens

Ingrediënten:

- 1 dikke bloemkool
- pesto of currypasta naar smaak
- peper en zout

Bereidingswijze:

- Was de bloemkool, verwijder de bladeren en verdeel in roosjes of snij in groffe pakken, zoals je zelf wil.
- Bestrijk ze met pesto of met currypasta naar smaak.
- Leg ze in een ovenschotel en zet ze gedurende 25 minuten in een voorverwarmde oven op 180°C.
- Haal ze uit de oven en breng op smaak met peper en zout.
- Dien op als gezond aperieffhapje.
- Geniet er maar van!