

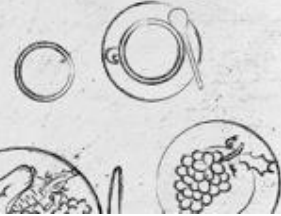


Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



MENU



MEERGRANENBROODJE MET LENTESLA



Ingrediënten:

- meergranenbroodje
- 1/5^{de} knolselder
- 1 wortel
- 1 eetlepel diepvriesdoperwten
- 1 maïskolf
- zilveruitjes
- zoetzure augurkjes
- een weinig light mayonaise
- een plakje tomaat
- peterselie



Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste

Bereidingswijze:

- Schil de knolselder en rasp deze fijn.
- Schil de wortel en rasp deze fijn.
- Kook de doperwtjes gaar.
- Kook de maïs gaar verwijder de maïskorrels van de kolf.
- Laat de zilveruitjes en de augurkjes uitlekken.
- Snij de augurkjes in stukjes en meng alles onder mekaar samen met de light mayonaise.
- Snipper enkele takjes peterselie fijn en meng ook dit onder het geheel.
- Serveer op een meergranenbroodje samen met een schijfje tomaat.
-