



Diëtistenpraktijk  
De Snekens

Wendie Pluymers  
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



## MAKREELMOUSSE



### Ingrediënten:

- enkele toastjes
- 60 g gerookte makreel
- 1 lente-uitje
- een stukje komkommer
- 1 trostomaat
- radijsjes
- 2 el yoghurt
- peper



### Bereidingswijze:

- Was het lente-uitje en snij in dunne schijfjes.
- Hou een deel van de uisnippers apart voor de afwerking.
- Plet de gerookte makreel fijn met een vork.
- Mix de makreel samen met de yoghurt, de lente-ui schijfjes en breng op smaak met peper.
- Doe dit in een spuitzak.
- Was de komkommer en snij er enkele plakjes vanaf.
- Schil de rest van het stukje komkommer en snij in kleine blokjes.
- Was de tomaat en snij eveneens in kleine blokjes.
- Was de radijsjes, verwijder het loof en snij in fijne schijfjes.
- Spuit op de komkommerschijfjes een beetje makreelmousse en werk af met een stukje tomaat.
- Spuit op de toastjes eveneens wat makreelmousse en schik hierover de schijfjes radijs.
- Neem enkele kleine glaasjes en voeg toe (van onder naar boven): blokjes komkommer, makreelmousse, blokjes tomaat, makreelmousse.
- Werk af met enkele snippers pijpajuin.
- Voilà: makreelmousse op drie wijzen!
-