



Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



RAMENAS RADIJSJES KOMKOMMERSALADE



Ingrediënten (voor 4 personen):

- 1 ramen
- 1 busseltje radijsjes
- 1 komkommer
- 1 citroen
- 2 el hennepolie of lijnzaadolie
- zout en peper

Bereidingswijze:

- Schil de ramen.
- Was de radijsjes en verwijder het groene loof.
- Was de komkommer.
- Rasp de ramen, de radijsjes en de komkommer en meng alles onder mekaar.
- Maak de dressing van het sap van de citroen, de olie en peper en zout en verdeel dit over de salade.