



Diëtistenpraktijk  
De Snekens

Wendie Pluymers  
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



## SPITSKOOL MET SCAMPI'S EN NOODELS



### Ingrediënten (voor 4 personen):

- 2 spitskolen
- 250 g speltnoodels
- 600 g gepelde scampi's
- 1 brikje van 250 ml magere soyaroomvervanger
- 1 vetarm visbouillonblokje
- Maïzena Expresse voor witte sauzen
- Bieslook
- Koriander
- paprikapoeder



Diëtistenpraktijk  
De Snekens

Wendie Pluymers  
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



### Bereidingswijze:

- Was de spitskolen en snij deze in dunne reepjes.
- Kook of stoom deze beetgaar.
- Kook de speltnoodels beetgaar en giet af.
- Bak de scampi's gaar en kruid met paprikapoeder.
- Doe de roomvervanger samen met 250 ml water en een vetarm visbouillonblokje aan de kook en bindt met Maïzena Expresse voor witte sauzen.
- Snipper hierin de bieslook fijn en roer onder mekaar.
- Meng de gekookte spitskoolreepjes hier onder als ook de gekookte speltnoodels.
- Verdeel over 4 kommetjes.
- Werk af met blaadjes koriander en de gebakken scampi's.
- Laat het smaken!
-