


Witte koolsalade met bieslook en lente-ui

PS
PowerSlim

 **BEREIDINGSTIJD:** 15 MINUTEN

 **1 PERSOON**

 **BEREIDINGSWIJZE:**

Meng de kwark met de helft van de bieslook, het teentje knoflook, wat druppels limoensap, snufje zout en wat versgemalen peper. Meng de witte kool met de lente-ui, de rest van de bieslook en knijp het partje limoen erover uit. Meng de witte kool met de kwark.

*Tip:
lekker met een
stukje witvis of pulled
chicken uit de
slowcooker.*

Ingrediënten:

- 2 el magere kwark
- 100 g witte kool in dunne reepjes
- 2 stengels lente-ui in ringen
- 1 teentje knoflook, geperst
- ± 10 sprietjes bieslook, fijngehakt
- Partje limoen
- Zout
- Versgemalen peper



KCAL

50

EIWITTEN

4,1 g

KOOL-
HYDRATEN

6,6 g

VETTEN

0,1 g

FASE 1A + 1B