



1A+1B

Vegetarisch

## Lentestamppotje met raapstelen



Bereidingstijd  
5 minuten



Porties  
Voor 1 persoon

### Bereidingswijze

- 1 Doe 100 ml koud water in de shaker en meng met de inhoud van het zakje aardappelpuree. Warm dit op in een pannetje of circa 15-20 seconden in de magnetron (800 W). Was de raapstelen goed en snijd ze in stukjes van 1 cm. Meng de raapstelen met de aardappelpuree en de gesmolten roomboter. Breng op smaak met peper en zout en maak af met de ringetjes lente-ui.

### Ingrediënten

- ☐ 1 zakje PS. food & lifestyle aardappelpuree
- ☐ 200 g raapstelen
- ☐ 1 lente-uitje in ringen
- ☐ ½ el gesmolten roomboter
- ☐ Peper
- ☐ Zout

### Voedingswaarden per persoon

|              |          |
|--------------|----------|
| Energie      | 208 kcal |
| Koolhydraten | 7 g      |
| Vet          | 7 g      |
| Eiwit        | 24 g     |