



1A+1B

Vegetarisch

Witte koolsalade met bieslook en lente-ui



Bereidingstijd
15 minuten



Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

- 1 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.

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

Voedingswaarden per persoon

Energie	50 kcal
Koolhydraten	6 g
Eiwit	4 g