



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     |