



Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



WALDKORNTRIANGEL MET ROSBIEF OF BIEFSTEAK

© Diëtistenpraktijk De Snekens



Ingrediënten (voor 4 porties):

- 4 Waldkorn triangelen
- een zakje veldsla
- 1 schijfjes rosbief
- 1 mini rode paprika en 1 mini gele paprika
- enkele zongedroogde tomaten
- Balsamico crème
- enkele plakjes biefsteakbeleg (Albert Heyn)
- een potje [rode bietensla](#)

Bereidingswijze:

- Was de veldsla en de paprika's.
- Maak de paprika's schoon en snij ze in reepjes.
- Snij de Waldkorn triangelen midden door.
- Beleg ze met wat veldsla.
- Beleg 2 van de 4 met rosbief, enkele schijfjes paprika en enkele zongedroogde tomaten en een beetje balsamico-crème.
- Beleg de andere 2 met biefsteakbeleg en [rode bietensla](#).
- Laat het smaken!