



Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluyvers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



APERITIEFGLAASJES PARELCOUSCOUS SURIMI AVOCADO



© Diëtistenpraktijk De Snekens

Ingrediënten (voor 10 stuks):

- 100 g speltparelcouscous
- 1 pakje surimisticks
- 4 avocado's (eetrijp)
- 4 el joppiesaus
- enkele sprietjes bieslook

Bereidingswijze:

- Kook de speltparelcouscous beetgaar en giet af.
- Hak de surimisticks heel fijn en meng ze onder de speltparelcouscous.
- Schil de avocado's, verwijder de pit en snij het vruchtvlies in kleine blokjes.
- Meng de avocado eveneens onder de parelcouscous.
- Meng hieronder wat joppiesaus en verdeel in 10 mini-glaasjes.
- Werk af met een beetje fijngesnipperde bieslook en dien op.
- Smakelijk!