



Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



BABYWORTELEN



© Diëtistenpraktijk De Snekens

Ingrediënten (voor 4 personen):

- 1,5 kg wortelen
- 1 dikke ui
- 2 el gezonde margarine
- 2 el Sukrin Syrup
- citroensap of limoensap
- 1 cm gember
- Peterselie
- peper en zout



Bereidingswijze:

- Schil de babywortelen en stoom of kook ze beetgaar.
- Verhit de vetstof in een kookpot.
- Pel de ui, snij deze fijn en stoof deze aan in de vetstof.
- Voeg de worteltjes bij de gestoofde ui en roer goed om.
- Rasp het stukje gemberwortel en voeg toe aan de wortelen.
- Blus na een paar minuutjes aanstoven met een klein scheutje water en laat nog even doorsudderen.
- Voeg 2 el Sukrin Syrup toe en glaceer hiermee de wortelen.
- Kruid met peper en zout, besprenkel met een beetje citroensap/limoensap en dien op.
- Was de peterselie en hak deze fijn.
- Werk de wortelen af met de fijngehakte peterselie.
- Smakelijk!