



Diëtistenpraktijk  
De Snekens

Wendie Pluymers  
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



## GEVULDE AVOCADO



© Diëtistenpraktijk De Snekens

### Ingrediënten (voor 8 stuk):

- 100 g speltparelcouscous
- 1 pakje surimisticks
- 4 avocado's (eetrijp)
- 1 mango
- enkele sprietjes bieslook
- veldsla
- 4 dikke wortelen

### Bereidingswijze:

- Kook de speltparelcouscous beetgaar en giet af.
- Hak de surimisticks heel fijn en meng ze onder de speltparelcouscous.
- Snij de avocado's midden door en hol de twee helften uit.
- Verwijder de pit, snij het vruchtvlees in kleine blokjes en meng onder de speltparelcouscous.
- Schil de mango, verwijder de pit, snij in fijne blokjes en meng eveneens onder de speltparelcouscous.
- Vul de avocado-helften opnieuw op met dit mengsel.
- Schik wat veldsla op 8 dessertbordjes.



Diëtistenpraktijk  
De Snekens

Wendie Pluymers  
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



- Schil en rasp de wortelen en verdeel de geraspte wortelen eveneens over de bordjes.
- Schik hierop de gevulde avocadohelft.
- Werk af met een beetje fijngesnipperde bieslook en dien op.
- Smakelijk!