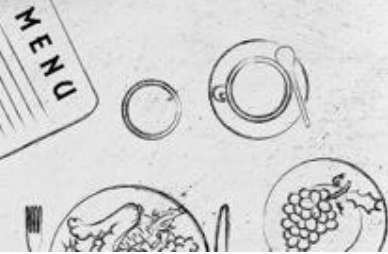




Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



GROENTENSPREAD MET ZALM



© Diëtistenpraktijk De Snekens

Ingrediënten (voor 4 personen):

- 8 sneetjes donker brood
- 20 blaadjes verse spinazie
- 1 avocado
- 1 Granny Smith appel
- 1 el limoensap
- 2 el rijstdrink
- 100 g gerookte zalm
- 2 pijpajuintjes
- een bakje tuinkers



Bereidingswijze:

- Snij het vruchtvlees van de avocado in 4.
- Schil de appel en snij in blokjes.
- Doe de blokjes appel, de stukken avocado, het limoensap, de spinazie en de rijstdrink in een hoge maatbeker en mix fijn.
- Besmeer de boterhammen met deze groentespread.
- Leg hierop een plakje gerookte zalm.
- Was de pijpajuintjes, maak ze schoon en snij ze fijn.
- Was de tuinkers en knip deze af.
- Verdeel de fijngesneden pijpajuin en de tuinkers over de boterhammen.
- Laat het smaken!