



Diëtistenpraktijk  
De Snekens

Wendie Pluymers  
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



## VISCOCKTAIL

© Diëtistenpraktijk De Snekens



### Ingrediënten (voor 4 personen):

- 1/4<sup>de</sup> ijsbergsla
- 20 snoeptomaten
- 2 eieren
- 100 g gerookte zalmblokjes
- 100 g rivierkreeftjes
- 4 el light cocktailsaus
- Peterselie



Diëtistenpraktijk  
**De Snekens**

Wendie Pluymers  
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



### **Bereidingswijze:**

- Was de ijsbergsla en snij in zeer fijne reepjes.
- Verdeel dit over 4 kleine kommetjes.
- Was de snoeptomaatjes en verdeel eveneens over de 4 kommetjes.
- Kook de eieren hard, laat ze afkoelen, pel ze en plet met een vork.
- Verdeel de geplette eieren eveneens over de vier kommetjes.
- Verdeel hierover de gerookte zalmblokjes en de rivierkreeftjes.
- Voeg aan elk kommetje 1 el light cocktailsaus toe.
- Werk af met een snoeptomaatje en wat geraspte peterselie.