



Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



WITLOOF APPELSALADE



Ingrediënten (voor 4 personen):

- 1 kg witloof
- 4 zoete appels
- citroensap

Bereidingswijze:

- Was het witloof, verwijder onderaan het bittere gedeelte (voor de mensen die niet zo van de bittere smaak houden) en snij in fijne reepjes.
- Sprengel hierover wat citroensap en meng het met het witloof.
- Was de zoete appels, snij in 4 en verwijder het klokhuis en snij vervolgens in dunne reepjes.
- Meng de appelreepjes onder het witloof