



Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



SNACKGROENTEN HONING-MOSTERDDRESSING



Ingrediënten (voor 4 personen):

- snoeptomaatjes
- Babyworteltjes
- mini-komkommers
- 4 el water
- 2 el lijnzaadolie
- 1 el dijnmosterd
- 2 el Sukrin Syrup Gold
- 1 el wittewijnazijn
- 2 el gedroogde salie
- peper en zout

Bereidingswijze:

- Was de snoeptomaatjes.
- Schil de babyworteltjes.
- Was de mini-komkommertjes en snij ze in reepjes.
- Meng het water, de lijnzaadolie, de mosterd, de Sukrin Syrup en de witte wijnazijn tot een honing-mosterdvinaigrette.
- Voeg wat gedroogde salie toe en breng op smaak met peper en zout.
- Serveer de snackgroenten met de dressing als dipsaus.