



Diëtistenpraktijk  
De Snekens

Wendie Pluymers  
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



## SNIJBONEN MET KIKKERERWTEN

© Diëtistenpraktijk De Snekens



### **Ingrediënten (voor 4 personen):**

- 1 kg diepvriessnijboontjes
- 1 dikke ui
- 1 el vetarm groentebouillonpoeder
- 400 g kikkererwten uit blik
- 1 el gezonde margarine

### **Bereidingswijze:**

- Kook of stoom de snijboontjes gaar.
- Pel de ui en snij deze in fijne stukjes.
- Spoel de kikkererwten af alvorens te gebruiken.
- Verwarm de margarine in een pot en stoom hierin de snijboontjes gaar.
- Kruid met één eetlepel groentebouillon.
- Voeg de kikkererwten toe en verwarm nog even kort.
- Dit is lekker met een aardappel in de schil.