



Koolsla met kikkererwten



1p



5-10m

INGREDIËNTEN SALADE

50 gram witte kool
30 gram peen julienne
3 el magere kwark
2 el slasaus halfvol
 $\frac{1}{2}$ tl mosterd
1 tl honing
2 handen rucola
80 gram kikkererwten
20 gram rozijnen

BEREIDINGSWIJZE SALADE

1 • Meng de witte kool met de peen julienne. Meng in een kleine kom de magere kwark, slasaus, mosterd en honing met peper en zout tot een dikke dressing.

2 • Meng alle ingrediënten door elkaar en klaar is je salade.



TIP

Ook lekker met rode kool!

INGREDIËNTEN AARDBEIEN MOCKTAIL

5 aardbeien
2 eetlepels suiker
1 eetlepel sap van een verse limoen
300 ml aardbeienlimonade bereid
2 schijfjes limoen
1 takje munt

BEREIDINGSWIJZE AARDBEIEN MOCKTAIL

1 • Snijd de aardbeien in stukjes. Mix de aardbeien met het limoensap, de aardbeienlimonade en de ijsblokjes in een blender. Voeg de suiker toe en roer het geheel goed los.

2 • Schenk de mocktail in de isoleerfles Ellipse en doe de schijfjes limoen en munt erbij in.