

PS PowerSlim

Bietensalade met geitenkaas

 1 PERSOON



Vorbereiding: 5 tot 10 min +
30 min in koelkast

Bereidingswijze:

Snijd de gekookte bietjes en appel in kleine stukjes en doe deze in een kom. Meng de olie, azijn, mosterd en zoetstof tot een dressing en doe deze door de bietjes. Laat het 30 minuten staan in de koelkast zodat alle smaken met elkaar kunnen vermengen. Doe de bietensalade op een bord en leg de plakjes geitenkaas erop. Strooi de fijngehakte walnoten over de salade en voeg zout en peper toe naar smaak.

Ingrediënten:

- 200 g gekookte bietjes
- 1 kleine appel
- 1 el olie
- 1/2 el balsamico azijn
- 1/2 tl mosterd (of mierikswortel)
- Klein beetje zoetstof
- 120 g verse geitenkaas
- 8 walnoten, fijngehakt
- 1 klontje roomboter
- Zout en peper

Kcal

434

Eiwitten

21,1 g

Kool-
hydraten

24,3 g

Vetten

28,0 g

VANAF FASE 3