

KOMKOMMER-RADIJS SALADE (IDEAAL VOOR BIJ DE BBQ) – V

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

+/- 20 radijzen

1 komkommer

1 appel

+/- 10 verse muntblaadjes

4 el magere yoghurt (0% vet)

1 el honing

1 el cider azijn

1 tl olijfolie

Peper en zout

BEREIDINGSWIJZE

Was de radijzen en snijd ze in dunne plakjes. Snijd 2/3 van de komkommer in kleine blokjes en de rest rasp je fijn. Snijd ook de appel in kleine blokjes en doe alles in een saladekom.

Hak de muntblaadjes fijn.

Doe 4 el yoghurt in een kommetje en doe hier de geraspte komkommer, de honing, cider, olijfolie en de muntblaadjes bij. Verdun de dressing eventueel met 1 à 2 el water en smaak af met peper en zout.

Verdeel de dressing over je salade en serveer deze fris.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

70 kcal

SMAKELIJK!