

INGREDIËNTEN

Voor 400 gr
100 gr wortel
100 gr paprika
100 gr witte kool
50 gr rode ui
50 gr zilveruitjes (of augurk)
40 ml yoghurt
10 ml fritessaus
1 kleine theelepel mosterd
peper en zout
peterselie

RAUWKOST MET YOGHURTDRESSING

Bevat per 100 gr: Kcal: 46 | Eiwit: 1,6 gr | Koolhydraten: 7,0 gr | Vet: 0,9 gr | Vezels: 2,5 gr

ZO MAAK JE HET

• Snij alle groenten in hetzelfde (kleine) formaat. De wortel kun je eigenlijk beter raspen dan snijden.
• Hak een beetje peterselie fijn.
• Meng de yoghurt, fritessaus, mosterd en peterselie door elkaar. Voeg naar smaak peper en zout toe.
• Meng de dressing door de gesneden groente.

TIPS EN TRICKS

• Je kunt uiteraard ook een zakje rauwkost kopen in de winkel en die vervolgens aanmaken met ‘onze’ dressing.
• Als je rauwkost mee wilt nemen raad ik je aan om de dressing en rauwkost in aparte bakjes te doen. Dan blijft de rauwkost lekker knapperig.
• Gebruik gerust andere groenten als je dat lekkerder vindt. Bijvoorbeeld radijs, bleekselderij, prei, augurk of komkommer.