

INGREDIËNTEN

Voor 230 gr
100 gr roomkaas naturel
75 gr magere kwark
1/2 rode ui (vrij klein)
10 gr bieslook
knoflookpoeder, zout en peper
naar smaak

ROOMKAAS BIESLOOK

Bevat per 100 gr: Kcal: 169 | Eiwit: 6,2 gr | Koolhydraten: 5,6 gr | Vet: 13,6 gr | Vezels: 0,5 gr

ZO MAAK JE HET

• Snipper de ui zo fijn mogelijk.
• Hak de bieslook fijn.
• Meng de roomkaas en kwark door elkaar tot je een mooi glad mengsel hebt.
• Roer vervolgens de rode ui en bieslook erdoor.
• Maak de roomkaas op smaak met peper, zout en een beetje knoflookpoeder. Van die laatste zou ik ongeveer een halve theelepel gebruiken.

TIPS EN TRICKS

• Als je nog wat peterselie hebt liggen kun je dat er ook gerust doorheen doen.