

## Wat stop je erin?




- 200 g rode kool, fijn gesneden
- Klein scheutje natuurazijn
- 5 kruidnagels
- 1 el Ceylon [kaneel](#)
- 300 g bloemkool, in kleine roosjes
- Klont roomboter
- 2 el [Culieet](#) (gezoet; heb je coeliakie? zie tips)
- Garnering: 50 g feta en 30 g [pecannoten](#), verbrokken
- 2 el [Green Sweet Syrup Gold](#)



## Hoe maak je het klaar?

- Breng de rode kool met een scheutje azijn, water, kruidnagels en kaneel aan de kook.
- Als het ongeveer 5 minuten kookt, voeg dan de bloemkool toe en kook de groenten beetgaar.
- Giet af; probeer te zorgen dat de kruidnagels eruit zijn!
- Pureer de groenten met een klontje roomboter.
- Roer de Culieet erdoorheen.
- Verdeel de stampot over 2 borden en garneer met feta, pecannoten en Syrup.

## Voedingswaarde p.p.

- 1 portie Eiwitrijke voeding 
- 1 portie Gezonde Groenten 
- 1 portie Veilige Vetten 



## Tip

- Je kunt ook andere noten nemen, bijvoorbeeld walnoten.
- Ook lekker met paddenstoelenhachée. Gebruik dan iets minder rode kool en bloemkool.
- Als je coeliakie hebt, kies dan voor deze variant: [Culieet](#) en zoet met een paar druppels [Stevia](#)