



Bleekselderijsalade

Voor 2 personen



Wat stop je erin?

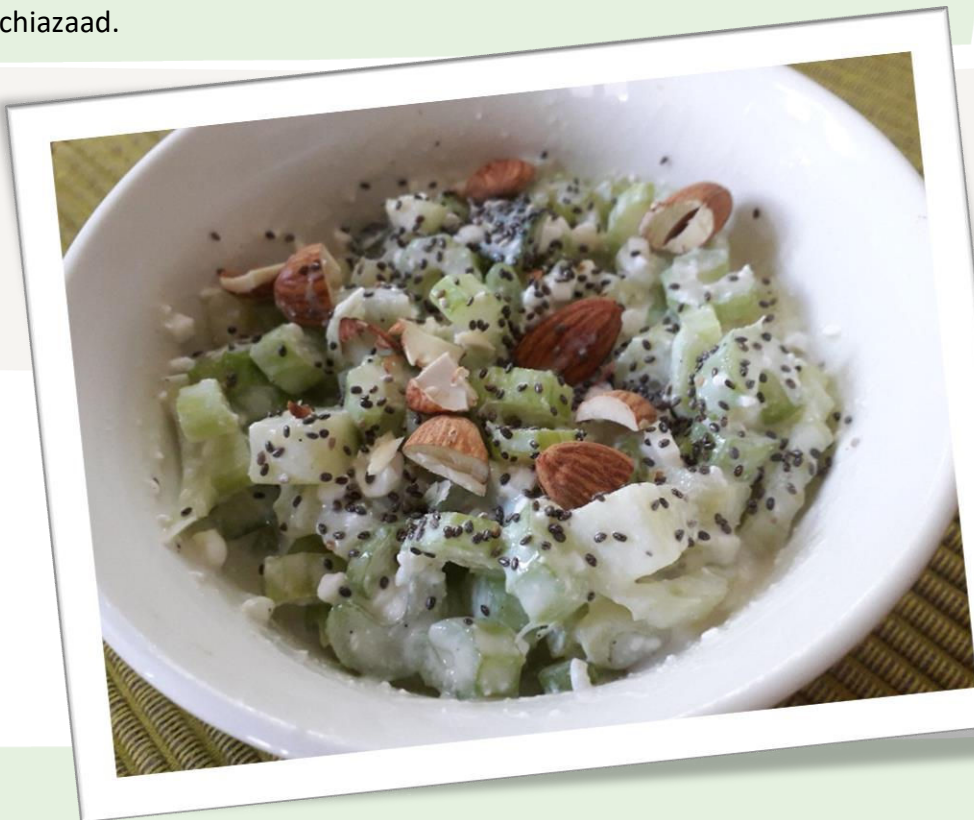
- ✱ 175 g bleekselderij, in heel kleine boogjes
- ✱ 175 g komkommer, in kleine blokjes
- ✱ 1 lente uitje, in ringetjes
- ✱ 2 teentjes knoflook, gehakt
- ✱ 2 el [olijfolie](#)
- ✱ 100 g cottage cheese
- ✱ 100 g kefir (zelfgemaakt van sojamelk)
- ✱ Snuf [Himalayazout](#) en zwarte peper
- ✱ 3 el citroensap
- ✱ [Stevia druppels](#), naar smaak
- ✱ Garnering: 30 g [amandelen](#), gehakt en 2 el [chiazaad](#)

Hoe maak je het klaar?

- ✱ Meng de groenten, lente-ui en knoflook door elkaar.
- ✱ Voeg olijfolie, cottage cheese, kefir, zout en peper en citroensap erdoor.
- ✱ Doe er een paar druppels stevia door. Proef even of je het op smaak vindt. Voeg evt. nog iets toe.
- ✱ Garneer met de amandelen en chiazaad.

Voedingswaarde p.p.

- ✱ Nihil portie Probiotica
- ✱ 1 portie Eiwitrijke voeding
- ✱ 1 portie Gezonde Groenten
- ✱ 1 portie Veilige Vetten
- ✱ ½ portie Reinigende Vezels



Tip

- ✱ Ook lekker als beleg voor een Eetlijn-boterham. Snijd de groenten dan heel fijn!
- ✱ Als je zout/peper/ui/knoflook weglaat en wat extra stevia (en evt. 2 el [cranberries zonder suiker](#)) toevoegt, kun je het omtoveren tot een zoet ontbijtgerecht.
- ✱ Variatie: gebruik restjes gekookte groenten, bv broccoli, bloemkool, boontjes.