






Wat stop je erin?

- * Scheutje [olijfolie](#)
- * 1 ui, gesnipperd
- * 2 teentjes knoflook, gehakt
- * 200 g courgette, in kleine blokjes
- * 150 g cherrytomaatjes, gehalveerd
- * Zwarte peper en [Himalayazout](#), naar smaak
- * 1 tl kerriepoeder
- * 250 g rauwe zuurkool, uitgelekt
- * 50 g gemengde [noten](#), kort geroosterd in een droge koekenpan, grof gehakt
- * 30 g feta, verkruimeld
- * 2 el [hennepzaad](#)
- * Een paar kneepjes [Green Sweet Syrup Gold](#)
- * Wat kiemen

Hoe maak je het klaar?

- * Verwarm de olijfolie en smoor ui en knoflook.
- * Voeg de courgette, tomaatjes, peper, zout en kerrie toe en roerbak dit enkele minuten.
- * Zet de warmtebron uit.
- * Roer de zuurkool door het groentemengsel en laat het een paar minuten met deksel erop staan.
- * Verdeel dit over 2 borden.
- * Garneer met de noten, feta en hennepzaad.
- * Schenk/knijp er wat Syrup overheen.
- * Maak het af met een plukje kiemen.

Voedingswaarde p.p.

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



Tip

- * Je kunt ook andere vezels gebruiken ([pompoenpitten](#), [zonnebloempitten](#), [chia](#)- of [lijnzaad](#)).
- * Ook koud heel lekker.