

Lekker & gezond

Hou je van lekker eten maar wil je toch graag een gezonde maaltijd op tafel zetten?

Ben je af & toe de inspiratie een beetje kwijt?

DESSERTS

Ontbijt

Mocktails

OVENSCHOTELS

Eitjes

Sorbets — Ijsjes

SALADES

Soepen

VLEES & GEVOGELTE

Pasta

Dan zijn deze kookboekjes ideaal voor jou!

Lekkere & gezonde recepten die je in een handomdraai op tafel hebt staan!

www.dietiste-inebosmans.be

Recept VAN DE MAAND

Lichte start van het nieuwe jaar

Ingrediënten: (4 pers.)

8 sneden meergranen brood
minarine
4 eieren
100 gr veldsla
4 stronken witloof
2 rode appels
2 eetlepels honing
Peper



Bereidingswijze:

Was de veldsla, de witloofstronken en de appels. Verwijder het harde deel van de witloof en snij de stronken in reepjes. Snij de appel in reepjes. Meng de groenten en het fruit goed door mekaar.

Pocheer de eieren of kook ze zacht gaar.

Besmeer elke sneede brood met een mespunt minarine. Verdeel de salade over het brood en druppel er wat honing over. Leg er per 2 sneetjes brood een eitje op en kruid af met wat peper .

Smakelijk!

Diëtiste Ine Bosmans