

Salade met geitenkaas

Type gerecht: lunchgerecht

Bereidingstijd: 10 minuten

Porties: 2 personen

Ingrediënten

20 gr pecannoten

1 appel

30 gram babyspinazie

50 g zachte geitenkaas

1 granaatappel

1 el olijfolie

1 el witte wijn azijn

1 tl mosterd

1 tl honing



Instructies

1. Hak de pecannoten grof en rooster ze in een droge koekenpan kort en laat ze afkoelen.
2. Klop in een kommetje de dressing van olie, witte wijn azijn, mosterd, honing en zout en peper naar smaak.
3. Maak de appel schoon en snijd deze in kwarten, verwijder het klokhuis en snijd de appel in kleine stukjes. Doe de appel in een grote kom en meng deze met de spinazie.
4. Snijd de granaatappel open en tik met een lepel tegen te bovenkant zodat de pitjes in de kom vallen.
5. Verbrokkel de geitenkaas erboven en verdeel de noten over salade.
6. Sprenkel de dressing erover en eet smakelijk!

Voedingswaarden per persoon

Energie 310 kcal

Eiwit (g) 6

Koolhydraten (g) 22

Vet (g) 12

Verz. Vet (g) 4

Vezels (g) 6

Zout 0,6

Wist je dat in een appel veel antioxidanten zitten?

Eén daarvan; Phloridzin, zorgt ervoor dat er minder glucose vrijkomt in je bloedbaan.

Erg handig voor een stabiele bloedsuikerspiegel.



Blijf Gezond

06-14570762

info@blijfgezondnijkerk.nl | www.blijfgezondnijkerk.nl