PS. food & lifestyle

FASE 1

Venkelsalade met rivierkreeftjes

15 minuten | 1 persoon

VOEDINGSWAARDE

Energie	**194 Kcal**
Koolhydraten	**6.2 g**
Eiwitten	**27.1 g**
Vet	**6 g**
Vezels	**0 g**

Voedingswaarde per persoon

TIP: LEKKER MET VERSE PETERSELIE.

INGREDIËNTEN

- 150-200 g rivierkreeftjes
- 100 g venkel, flinterdun gesneden (gebruik eventueel een mandoline)
- 100 g komkommer in stukjes
- 1 el magere kwark
- 1 tl mayonaise
- 1 tl citroensap
- Peper
- Zout
-

BEREIDINGSWIJZE

Meng de kwark met de mayonaise, citroensap en wat peper en zout om een dressing te maken. Verdeel de venkel en de komkommer op een bord en breng op smaak met peper en zout. Meng de salade met de dressing en maak af met de rivierkreeftjes.