

Rauwkost met dipsausjes

Tussendoortje voor 8 personen

Bereidingstijd: 60 minuten

Ingrediënten:

1 doosjes kerstomaten
150 gram broccoliroosjes
150 gram bloemkoolroosjes
1 bosje radijs
1 blikje minimaïskolfjes
8 augurken
1 kleine komkommer

Bereiding:

1. Maak de groenten schoon en rangschik ze op een schaal.
2. Geef de dipsausjes erbij. (zie hieronder)

Voedingswaarde per portie:

40 kcal

Kruidendip (4 personen):

Roer 2 volle eetlepels (Franse) kwark glad met 1 eetlepel fritessaus, 1 eetlepel fijngehakte tuinkruiden (bieslook, peterselie of dille), zout en peper.

Voedingswaarde per persoon:

20 kcal

Mosterddip (4 personen):

Vervang de bieslook door 1 eetlepel mosterd.

Voedingswaarde per persoon:

25 kcal

Cocktaildip (4 personen):

Vervang de bieslook door 1 eetlepel tomatenketchup, 1 eetlepel sherry en 1 eetlepel paprikablokjes.

Voedingswaarde per persoon:

25 kcal

Kerriedip (4 personen):

Roer 2 volle eetlepels (Franse) kwark glad met 2 eetlepels kerriesaus.

Voedingswaarde per persoon:

25 kcal