



Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



INDIASE RAITA



Ingrediënten (voor 1 potje):

- 150 g magere witte yoghurt
- 1/4de komkommer
- enkele takjes koriander
- 1 citroen

Bereidingswijze:

- Doe de witte yoghurt in een kommetje.
- Pers de citroen uit en meng onder de yoghurt.
- Was de komkommer en rasp deze met een groffe rasp.
- Hak de koriander eveneens grof.
- Meng de komkommer en de koriander onder de yoghurt en dien op.
- Dit smaakt heerlijk bij bijvoorbeeld een rijstcurry of met naanbrood.