



Diëtistenpraktijk  
De Snepkens

Wendie Pluymers  
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



## SLAATJE MET ZEEWIER, GROENE ASPERGES EN ROZE GARNALEN.



### Ingrediënten (voor 4 personen):

- 1 krobsla
- een bakje zeewier van 200 g
- een klein schaaltje groene asperges van 200 g
- 300 g roze garnalen
- 1 koolrabi
- 2 lente-uitjes

### Bereidingswijze:

- Was de sla en snij in dunne reepjes.
- Was de asperges en kook deze beetgaar.
- Schil de koolrabi en snij in groffe stukken.
- Was de lente-uitjes en snij in fijne ringetjes.
- Verdeel alles over 4 borden en dien op met een mager slausausje.