



Diëtistenpraktijk  
De Snekens

Wendie Pluymers  
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



## MAÏS



© Diëtistenpraktijk De Snekens

### Ingrediënten:

- enkele maïskolven (suikermaïs)
- oliespray (olijfolie)

### Bereidingswijze:

- Verwijder de bladeren en de draden van de maïs.
- Snij met een groot mes de kop en het einde van de maïs.
- Laat de maïskolven 15 min garen in kokend water en giet af.
- Besproei de maïskolven nog even met olijven en zet ze enkele minuten onder de grill.
- Snij overlans de maïskorrels van de kolf af.
- Dien op in een slaatje met een sausje naar keuze.