

Gewichtsconsulente

Marian Teunissen



- Begeleiding bij gewichtsproblemen
- (Sport)Voedingsadvies
- Leefstijlcoach

Laan van Broekpolder 307
1967 KG Heemskerk
06 – 51 01 99 44

www.marianteunissen.nl
info@marianteunissen.nl

Bietensalade met blauwaderkaas-dressing

2 personen

Ingrediënten:

400 gram gekookte rode bieten

1 eetlepel balsamico azijn

2 mespuntjes suiker

50 gram blauwaderkaas

2 eetlepel magere yoghurt

50 gram botersla (of veldsla / waterkers / rucola)

Knapperig broodje, in sneetjes

Bereiding:

Stroop het vel van de bieten. Snijd de bieten in blokjes. Meng de azijn met de suiker en schep dit door de bieten. Wrijf de kaas fijn door een zeef en meng de yoghurt erdoor. Verdeel de gewassen sla over een schaal en schep de blokjes biet er op. Schep het blauwaderkaasmengsel erop.

Serveer de sneetjes brood erbij.