

## **Frisse koolsalade**

Lunchgerecht, 1 persoon

### **Ingrediënten:**

- 100 gram fijn gesneden witte kool
- 100 gram fijn gesneden rode kool
- 100 gram julienne geraspte wortel
- 1 eetlepel halvanaise
- 1 eetlepel magere yoghurt
- 1 limoen
- 1 handje rozijnen
- 1 handje ongezouten amandelen

### **Bereiding:**

- Snijd of rasp de witte kool, rode kool en geraspte wortel in fijne reepjes.
- Meng in een kom de halvanaise, magere yoghurt met het sap van de limoen.
- Voeg de fijn gesneden groentes toe en roer goed door elkaar.
- Voeg een handje rozijnen toe en zet koud tot gebruik.
- Voeg vlak voor gebruik een handje gehakte amandelen toe.

Tip: Deze salade maak je in een handomdraai als je voorgesneden groente gebruikt.

### **Voedingswaarde:**

Bevat per persoon 11 g eiwit, 34 g koolhydraten, 22 g vet (waarvan 2 g verzadigd vet), 11 g vezel, 0,5 g zout, 411 kcal.