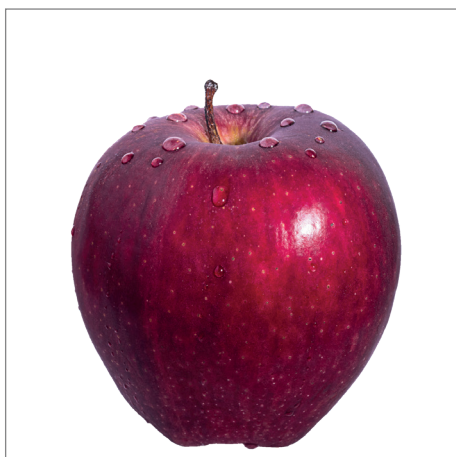


INGREDIËNTEN

300 g broccoli
1 rode paprika
1 appel
30 g zonnebloempitten
25 ml olijfolie
15 ml witte balsamicoazijn
1 theelepel honing
1½ theelepel mosterd
1 theelepel zout
½ theelepel peper

BEREIDING

Snijd de broccoli heel fijn (bij voorkeur in een blender). Snijd de paprika in blokjes, rasp de appel fijn. Meng azijn met olie, honing, mosterd, zout en peper voor de dressing. Voeg alles toe aan de groenten en de appel. Bestrooi met de zonnebloempitten en serveer.



Vitamine C & E, bètacaroteen, antioxidanten



Aanbevolen recepten van
CHARMANT
voor jouw ooggezondheid