ENERGIEKE VROUWEN
FIT FOR THE FUTURE

FRISSE ZUURKOOL SALADE

VERANDER JE VOEDING, VERANDER JE LEVEN.

TOELICHTING

Je hoeft zuurkool eigenlijk helemaal niet te koken. Omdat de kool gefermenteerd is kan je 'm ook prima rauw verwerken in een salade. Paula Grotendorst bedacht er een lekker recept mee. Vol van smaak en fris tegelijk. En....lekker snel klaar!

DIT HEB JE NODIG

voor 2 personen

- 250 gram zuurkool, uitgeknepen en fijngesneden
- 200 gram wortel, grof geraspt
- 1 appel, grof geraspt
- 40 gram rozijnen of dadels, in kleine stukjes
- Walnoten of pecannoten, grof gehakt

Dressing

- 3 el olijfolie
- ½ el honing
- 1 tl mosterd

ZO MAAK JE HET

Meng alle ingrediënten door elkaar in een schaal. Klop de dressing en giet over de salade. Zet even weg en laat de smaken intrekken. Verdeel de nootjes erover en serveer. De salade is het lekkerst op kamertemperatuur.