

Bieten - frambozensalade



Fase 2 Reflex Natuurlijk (w)eten

Bereiding

1. Was en snij de spinazie wat kleiner en leg het op je bord.
2. Snij de gekookte biet in plakjes en leg het op de spinazie.
3. Snipper de ui en snij de augurk en voeg dit toe aan je salade.
4. Snij de geitenkaas in kleine blokjes en verdeel over de salade.
5. Verdeel de frambozen, noten en sesamzaad erover.
6. Meng de ingrediënten voor de dressing en schenk dit over je salade.

Variatie:

Voeg extra of andere zaden en pitten toe als bijvoorbeeld; pompoenpitten, zonnebloempitten. De salade is ook lekker met kiemgroenten of bieslook.

Eet smakelijk.

Met gezonde groet,

Celien van Dalen

www.reflex-zwolle.nl

<https://www.reflex-leren.nl/>

info@reflex-zwolle.nl

