

Gezonde recepten

GROENTEDIP

Wat heb je nodig:

- 150 gram zuivelspread
- 75 gram volle yoghurt
- 10 gram peterselie
- 1 stengel bosui of 1 sjalotje
- 1 teentje knoflook
- Paar sprietjes bieslook
- Peper en zout

Om te dippen:

- Paprika in reepjes
- Snackwortel
- Plakjes komkommer

Hoe maak je het:

1. Meng in een kommetje de zuivelspread met de yoghurt.
2. Hak de bosui, peterselie en bieslook zo klein mogelijk en voeg deze toe aan het zuivelspread-yoghurt-mengsel.
3. Pers de knoflook uit boven het kommetje en meng alles goed door elkaar.
4. Breng de groentedip op smaak met peper en zout.

Tip

Probeer deze dip eens met een mespuntje mosterd en roer deze goed door de spread heen. Dit zorgt voor wat extra pit!

