

Volkorenbol met rodebietensalade



Deze volkorenbol met gezonde rodebietensalade zit boordevol lekkere groenten en fruit, zoals bietjes, aardappel, augurk, mierikswortel, veldsla, ui en appel. Een lekker en makkelijk recept!

Koken : 10

Totaal : 10 min

Ingrediënten

1 ei
100 g gare bietjes
1 gekookte aardappel
2 augurken
2 theelepels mierikswortel
peper
50 g veldsla
1/2 ui
1/2 appel
3 eetlepels magere kwark
2 volkorenbolletjes
6 ongezouten walnoten

Recept

1. Kook het ei hard.
2. Snijd de bietjes, de aardappel en de appel in blokjes.
3. Snijd de ui en de augurken klein.
4. Pel het ei en snijd het in blokjes.
5. Schep in een kom de bietjes, aardappel, ei, ui, appel en augurk door elkaar.
6. Roer in een kleine kom de mierikswortel door de kwark en breng op smaak met vers gemalen peper. Schep de kwark door de salade.
7. Snijd de volkorenbolletjes door. Beleg de onderste helften met de blaadjes sla en schep de bietensalade erop. Garneer met de ongezouten walnoten. Leg tenslotte de bovenste helften van de broodjes erop. Eet smakelijk!

Voedingswaarden

calories : 360 calories
fat : 12.00 grams
carbohydrate : 44.00 grams
protein : 16.00 grams

<https://www.veggipedia.nl/recepten/volkorenbol-met-rodebietensalade>