

Wortel met yoghurt mieriksworteldip



1. Was de worteltjes, schrap ze en snijd ze eventueel in frietjes. 2. Meng de yoghurt en mierikswortelpasta in een kleine kom. 3. Voeg vers gemalen peper toe en laat een uurtje rusten in de koelkast.

Ingrediënten

1 theelepel mierikswortel
2 eetlepels halfvolle yoghurt of magere kwark
10 wortels
peper

Recept

1. Was de worteltjes, schrap ze en snijd ze eventueel in frietjes.
2. Meng de yoghurt en mierikswortelpasta in een kleine kom.
3. Voeg vers gemalen peper toe en laat een uurtje rusten in de koelkast.

Voedingswaarden

calories : 42 calories
fat : 1.00 grams
carbohydate : 6.00 grams
proteïn : 1.00 grams

<https://www.veggipedia.nl/recepten/wortel-met-yoghurt-mieriksworteldip>