



Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



RODEBIETENDIP

© Diëtistenpraktijk De Snekens



Ingrediënten (voor 1 potje):

- 3 el [rode biet zoetzuur](#)
- enkele takjes koriander
- peper en zout
- 1 koffielepel soya yoghurt Grec Style
- sesamzaadjes

Bereidingswijze:

- Doe 3 eetlepels rode bietenstukjes in een blender samen met wat koriander-takjes, 1 koffielepel soya yoghurt Grec Style, peper en zout en mix het geheel tot een egale massa.
- Werk af met enkele blaadjes koriander en geroosterde sesamzaadjes en dien op.
- Dit is heerlijk bij zoete aardappelenfrietten.
- Laat het smaken.