

# Venkelsalade met rivierkreeftjes

PS  
PowerSlim



BEREIDINGSTIJD: 15 MINUTEN



1 PERSOON



BEREIDINGSWIJZE:

Meng de kwark met de mayonaise, citroensap en wat peper en zout om een dressing te maken. Verdeel de venkel en de komkommer op een bord en breng op smaak met peper en zout. Meng de salade met de dressing en maak af met de rivierkreeftjes.

Tip:  
lekker  
met verse  
peterselie



## Ingrediënten:

- 150-200 g rivierkreeftjes
- 100 g venkel, flinterdun gesneden (gebruik eventueel een mandoline)
- 100 g komkommer in stukjes
- 1 el magere kwark
- 1 tl mayonaise
- 1 tl citroensap
- Peper en zout



KCAL

194

EIWITTEN

27,1 g

KOOL-  
HYDRATEN

6,2 g

VETTEN

6 g

FASE 1A + 1B