

Voor de dip met biet:

INGREDIËNTEN

- 2 gekookte rode bieten
- 150 g magere verse kaas (lactosevrij indien nodig)
- 1 teentje look
- Munt
- 1 eetlepel witte sesamzaadjes

 4 pers.  20 min.

BEREIDING

Snij 2 gekookte rode bieten in stukjes. Mix samen met 1 teentje look, enkele muntblaadjes en 150 g magere verse kaas.

Breng op smaak en voeg 1 eetlepel witte sesamzaadjes toe.

Koel bewaren.

Deze tapenades kunt u opdienen met rauwe groenten en pitabrood of naanbrood.

Voedingswaarde (/portie)

Energie 64 kcal; Eiwitten 4,7 g;
Vetten 1,7 g; Koolhydraten 7,1 g;
Voedingsvezels 1,5 g

