

Vitaliteits4Daagse – woensdag 26 mei

Recepten zijn voor 4 personen

Wrap van rode bietjes met geitenkaas

Bietjes of krootjes zijn gezonde vitaminebommetjes. Ze zijn rijk aan vitamines, nitraten, foliumzuur en antioxidanten. Deze combinatie met geitenkaas is een gouwe ouwe maar niet te versmaden. Bietjes kunnen warm of koud bereid worden, hier gebruiken we ze koud, maar in een lauwwarme salade, een soep of in combinatie met aardappelen en een gehaktbal is zijn ze net zo lekker.

Wat heb je nodig

4 gekookte bietjes
2 x 2 eieren
2 x 2 eetlepels melk
zout
peper
zachte geitenkaas
1 krop botersla
peterselie
zout
peper
2 lente-uitjes

Aan de slag!

Haal de kaas uit de koelkast en snij de bietjes in plakjes. Hou er rekening mee dat de bietjes veel rood sap af kunnen geven dus pas op met je kleding! Klop twee eieren los met de melk, zout en peper en bak de omelet op een laag vuurtje goud bruin aan beide kanten. Laat afkoelen op een plat bord en herhaal dit met de andere twee eieren.

Snij de zachte geitenkaas in stukjes, was de salade en droog deze in een theedoek en snij de lente-ui in stukjes.

Beleg één omelet met plakjes van 2 bietjes, de helft van de geitenkaas, blaadjes salade, lente ui en wat peterselie. Rol voorzichtig op en snij schuin in tweeën.

Gezonde juice

Dit is een gezonde, snel klaar combinatie van fruit en groenten. Zo kom je wel aan je dagelijkse hoeveelheid vitamines en mineralen. Heb je weinig tijd? Dan is dit ook een goede maaltijdvervanger wanneer je er een banaan in verwerkt.

Wat heb je nodig?

1/2 komkommer met schil
het sap van 2 sinaasappels
50 gr. frambozen
2 appels (geschild)
2 wortelen- geschild
Verse munt

Aan de slag!

Meng alles in de juicer of in de keukenmachine (gebruik dan 250 ml. vers geperst appelsap en 200 ml.wortelsap) en verdeel over 4 glazen. Versier met wat verse munt.