

Boodschappenlijstje

Moestuin maaltje

Romige Radijsjes

44 miljoen mini-moestuintjes gaf Albert Heijn weg. Maar wat moet je met al die bossen peterselie en bergen radijs? Simpel: een #moestuinmaaltje maken!

Alle #moestuinmaaltjes op een rij: www.dianavanewijk.nl
Meer slimme kweekweetjes: www.meriambeek.nl
Prachtige printables groenten: www.letterhand.com

recept 1 | 20, 9 april 2015 | #moestuinmaaltje

Romige Radijsjes

Ingrediënten

- resies groenten, bijvoorbeeld wortel of pastinaak, radijs, meiknol, paprika, augurken en zilveruigjes (voor een friszuur effect)
- yoghurt
- mayonaise
- eventueel een avocado
- zout en peper

Bereidingswijze

- Neem je (resies) groente, en snij alles heel fijn (dit kan in de keuken machine of bijvoorbeeld met een ouderwetse hakker)
- Maak een sausje van hangop (da's yoghurt die je in een vergiet met theedoek erin een avondje laat uitlekken in de koelkast) en mayo (voor een extra gezonde variant vervang je de mayo voor een rijpe avocado), en voeg nog een snuf zout en peper toe
- Roer alles door elkaar en stop in een lege, schoongemakte pot.
- Klaar!

Heel lekker op een boterham met (smeer)kaas of op een cracker.

Kweekweetjes

1. wat

Eetbare, rode of witte knolletjes

2. weten

Een gezonde groente, met weinig calorieën maar wel veel vezels en vitamines. Goed voor de spijsvertering en een goede werking op je nieren. Een heel gezonde snack dus!

3. kweken

Wist je dat jonge radijsjes die je in het voorjaar zaait en oogst, helemaal niet zo pittig zijn? Dat komt omdat ze meer water bevatten dan de zomer-oogst. Geef je radijsjes dus altijd genoeg water, dan krijg je knapperig-frisse radijsjes - die kinderen ook erg lekker vinden!