



Recept koolsalade

Ingrediënten

Halve witte kool (fijngesneden reepjes)
Halve rode kool (fijngesneden reepjes)
wortelen (julienne / kleine blokjes)
2 bosuitjes
30 gram rozijnen
100 gram plantaardige yoghurt (zoals kokosyoghurt)
1 eetlepel mosterd
½ citroen
olijfolie
peper/zout
Optioneel: noten/pitten/zaden

Bereiding

Deze salade is ideaal om in een grote afgesloten bak in je koelkast te zetten. Je kunt dan dagelijks gemakkelijk hier wat van bij je ontbijt of lunch eten, zonder dat dit extra tijd kost. In de koelkast blijft deze salade tot een week goed, dus houdt hier rekening mee qua hoeveelheden. Je kunt ook naar hartenlust variëren met wat je er in doet, mits het goed houdbaar is.

Snijd de witte en rode kool in hele fijne reepjes en doe ze in een grote kom. Snel alternatief: doe ze door de foodprocessor en rasp ze grof. Snijd of rasp de wortels fijn en voeg ze toe. Snijd de bosuitjes in fijne ringetjes en voeg ze toe aan de salade. Maak een dressing van de yoghurt, mosterd, citroensap, olijfolie en peper/zout en roer deze door de koolsalade (goed omscheppen). Voeg de rozijnen toe en eventueel extra noten, pitten, zaden.