



Hapjes

Lichte guacamole van broccoli

Voor 2 personen.

Ingrediënten

250 gram broccoli (roosjes)
60 milliliters Griekse yoghurt
rode peper (ontpit en fijngehakt, naar smaak)
1 rode ui (fijngehakt)
1/2 lookteentje
1/2 eetlepel koriander
1 eetlepel limoen
peper
zout

De brocamole of de met broccoli verrijkte guacamole wordt jouw favoriete dip. Deze variant is nóg gezonder en bevat nog minder calorieën.

Bereidingswijze

Kook de broccoli gedurende 15 minuten.

Doe hem samen met alle ingrediënten in de blender en serveer de brocamole op een toastje of als dipper.

Tip:

No waste door de brocamole te serveren met de stengels van je broccoli.

Keukenbenodigdheden

Blender

