

Bietensalade



met frambozen

Ingrediënten voor 4 porties

- gemengde slablaadjes (kropsla, mosterdblad, rucola, verse tuinkruiden etc.)
- 3 gekookte nieuwe bietjes
- 200 gram feta
- 125 gram frambozen
- 2 takjes munt
- 2 eetlepels brooddrank
- 2 eetlepels lijnzaadolie
- 2 eetlepels olijfolie extra vierge
- wat honing
- wat zout en peper

Bereiding:

1. Was en droog de slablaadjes.
2. Schaaf of snij de gekookte en geschilde nieuwe bietjes in niet te dunne plakjes.
3. De feta in blokjes snijden.
4. Maak al roerend een dressing van brooddrank, lijnzaadolie en olijfolie, breng het op smaak met zout, peper en honing.
5. Verdeel de sla over 4 borden en voeg de plakken biet, de fetablokjes en de frambozen toe.
6. Besprenkel de salade met de dressing.
7. Gebruik de muntblaadjes als garnering.

Voedingswaarde per portie:	
Kcal	290
Vet (g)	24
Waarvan verzadigd (g)	10
Eiwit (g)	8
Koolhydraat (g)	10
Natrium (mg)	1300
Kalium (mg)	370
Calcium (mg)	170
Magnesium (mg)	15
IJzer (mg)	1,1
Selenium (µg)	0
Zink (mg)	0,3
Foliumzuur (mg)	37
Vitamine A (µg)	9
Vitamine B1 (mg)	0,09
Vitamine B2 (mg)	0,20
Vitamine B3 (mg)	0
Vitamine B6 (mg)	0,06
Vitamine B12 (mg)	0
Vitamine C (mg)	4
Vitamine D (µg)	0
Vitamine E (mg)	0,9
Voedingsvezels (g)	5

Brooddrank

Brooddrank wordt gemaakt van zuurdesemvolkorenbrood en bronwater. Door middel van melkzuurfermentatie (een volkomen natuurlijk proces) ontstaat een melkzure drank met zeer grote hoeveelheden levende melkzuurbacteriën. Regelmatig gebruik kan veel bijdragen aan het herstel en behoud van een goede darmflora en daarmee ook een gunstige invloed hebben op onze vitaliteit. Brooddrank is mild zuur van smaak, het kan puur gedronken worden of bijvoorbeeld aangevuld worden met diksap en water. In de keuken zijn er tal van toepassingen in plaats van azijn of citroensap.