

Ingrediënten

- 200 gram Griekse yoghurt (0%)
- 200 gram gerookte zalm
- theelepel honing
- theelepel mosterd
- bieslook
- peper & zout
- limoensap



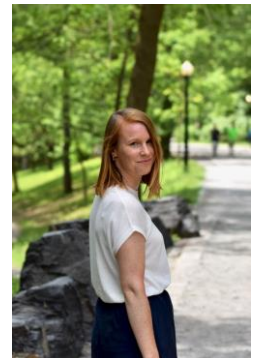
Recept

Versnipper de zalm in kleine stukjes en meng met de Griekse yoghurt. Voeg de honing en de mosterd toe en roer goed om. Kruid met wat peper en zout. Voeg ten slotte nog wat verse bieslook toe en werk af met wat limoensap. Heerlijk op een boterham of op een toastje als aperitief!

Bron

DE *kleine* DINGEN

<http://www.dekleinedingen.com/recept-3-gezonde-spreads-op-boterham/>



Info Martine Lycke 05/01/2018

Gebruikt : 175g yoghurt en alles gemixt

Fotos

