

Babs' REGENBOOG SALADE

High protein • Veel volume • Bomvol smaak

DE PERFECTE MAALTIJD VOOR EEN
STERK, FIT & ENERGIEK LICHAAM

PER PORTIE



±50 G
EIWITTEN



±5 G
VETTEN



±350
KCAL



PERFECT VOOR
SPIEROPBOUW

INGREDIËNTEN (2 PORTIES)

VOOR DE SALADE

- 360 g kipfilet
- ½ Granny Smith appel
- ½ rode ui
- 200 g rode kool
- ½ rode paprika
- 100 g selderij

OM DE KIP TE KOKEN

- 1 mager bouillonblokje
- 1 teentje knoflook
- 1 laurierblaadje

VOOR DE DRESSING

- 1 tomaat
- 100 g cottage cheese
- 10 g mosterd
- 10 g zero ketchup
- 5 g honing
- Scheutje ongezoete amandelmelk
- Zout
- Peper
- Paprikapoeder
- Cayennepeper

AFWERKING

- 15 g geraspte Parmezaanse kaas

BEREIDING



1 KIP BEREIDEN

Breng water aan de kook en voeg het bouillonblokje, knoflook en laurierblad toe.

Leg de kipfilets in het water en laat 15 minuten zachtjes garen.

Haal de kip uit het water, laat afkoelen en trek met twee vorken uit elkaar tot fijne draadjes.



2 GROENTEN SNIJDEN

Snijd alle groenten en de appel in kleine blokjes.

Meng alles samen met de pulled chicken.



3 DRESSING MAKEN

Doe alle ingrediënten voor de dressing in een blender of mixer.

Mix tot een romige, gladde dressing.



4 ALLES MENGEN

Giet de dressing over de salade en meng goed.

Werk af met 15 g geraspte Parmezaanse kaas.

GLOW & STRONG TIP

Extra lekker met:



- een blaadje rode kool als wrap



- reepjes paprika



- selderijstengels om te dippen



Zo krijg je nog meer crunch, meer volume en blijf je extra lang verzadigd!



VEEL EIWITTEN • VEEL GROENTEN • LANG VERZADIGD

Sterker worden begint op je bord.

