

GROEN SLAAI MET SPEK



GROEN SLAAI MET SPEK

300 g broccoli

100 g avokado

100 g komkommer

100 g seldery

50 g uie

100 g spekstukkies, gaar

100 g cheddar, grof gerasper of in blokkies gesny

125 ml mayonnaise

60 ml room

30 ml xyitol/erythritol, of versoeter na smaak

sout en peper na smaak

Berei die groente:

Sny die broccoli in kleiner stukkies en plaas in 'n mengbak. Sny die avokado en komkommer in blokkies en voeg by. Sny die seldery in repies, kap die uie en voeg by. Voeg die spek en kaas by en roer deur. Meng die mayonnaise, room en versoeter saam en roer dit by die slaai in. Geur na smaak. Verkoel die slaai vir ten minste drie ure voor opdiening.

Resep: Naomi Nell