



200 gram
groenten per
portie *

Keto bowl met feta en watermeloen

! Weinig koolhydraten

KETOGEEN Watermeloen past prima in een ketoëen dieet. Zoals de naam het al zegt zit er vooral heel veel water in deze meloen (92%). Verder bevat een watermeloen veel vitamine A en C en het antioxidant lycopene, wat de kans op hart en vaatziekten verkleint. Aangesneden kun je de vrucht enkele dagen bewaren in de koelkast, gewikkeld in plastic folie. Weet je wat de beste methode is om te checken of een watermeloen rijp is? Erop kloppen! Hoe doffer de klank, hoe rijper de vrucht. Let op! Dit is een ketoëen gerecht: hoog in vet en laag in koolhydraten.

15 min | 577 kcal

Help ons papier, Co2 en kosten
te sparen door je recepten te
bekijken via onze mobiele
website



BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

1P 2P 3P 4P

Watermeloentje	st	0.25	0.5	0.75	1
Little gem	st	0.5	1	1.5	2
Avocado	st	0.5	1	1.5	2
Rode ui	st	0.5	1	1	2
Feta	g	50	75	100	150
Walnoten	g	15	25	40	50
Verse munt	st	0.25	0.5	0.75	1

zelf toevoegen:

Olijfolie	el	1	2	3	4
Balsamicoazijn	el	0.5	1	1.5	2
Zout en peper					

**Bij biologische teelt is er meer diversiteit in gewicht van de geleverde groenten. Om verspilling te voorkomen passen we bij het inpakken soms de hoeveelheden aan. De garantie is 200-250 gram groenten per persoon.*



Deel je gerecht
online met
#ekomenu

BEREIDINGSWIJZE

1. Verwijder de schil van de watermeloen en snijd het vruchtvlees in kleine blokjes. Was de sla en snijd in reepjes. Snijd de avocado doormidden, verwijder de pit, lepel het vruchtvlees eruit en snijd klein.
2. Pel en snipper de ui heel fijn. Verbrokkel de feta of snijd in blokjes. Hak de walnoten grof.
3. Maak een dressing van olijfolie extra vierge, balsamicoazijn, zout en (chili)peper.
4. Hussel alle ingrediënten door elkaar en besprenkel met de dressing. Garneer met de walnoten en de verse munt.

Tip: Het is ook lekker om de walnoten kort in een droge bakpan te roosteren.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

