



Gezonde bloemkool fritters met knoflook, lente ui en Skyr natuur.

Ingrediënten (3 à 4 pers.) :

- 1 bloemkool
- ½ kop volkorenbloem
- 2 eieren
- 1 knoflookteentje
- 3 eetlepels versnipperde lente ui
- Skyr natuur (als afwerking)
- 2 eetlepels olijfolie
- ½ theelepel zout
- ¼ theelepel peper

Bereidingswijze

Kuis de bloemkool. Breek de bloemkool op in grote stukken en laat in licht gezouten water koken (3 à 5 min, breekbaar). Giet af en plaats de bloemkool op een snijplank. Versnijd ze nu in kleine stukken (+/- de grootte van een erwt of kleiner).

Kuis de knoflookteentjes en snijd in kleine stukjes. Versnipper de lente ui.

Breek de 2 eieren in een mengkom en klop los met een garde. Voeg hiernaast de knoflook toe en 3 eetlepels versnipperde lente ui. Neem een kop, vul voor de helft met volkorenbloem en voeg toe aan de mengkom. Vul dezelfde kop nu vier maal met de bloemkoolstukjes en voeg eveneens toe aan de kom. Kuid met ½ theelepel zout en ¼ theelepel peper.

Meng al deze ingrediënten nu tot een homogeen geheel. Maak met dit beslag 8 fritters, zorg dat ze niet te dik zijn zodat ze goed doorbakken zijn.

Neem een pan met 1 eetlepel olijfolie en laat warm worden. Plaats enkele fritters in de pan en laat ze goudbruin kleuren aan elke zijde (1,5 min. per zijde).

Serveer de fritters met toefje Skyr natuur als extra smaakmaker.

TIP: voeg wat stukjes kippenwit toe aan de mengkom en bekom een volwaardige maaltijd in één fritter. Vanaf fase 2B, mag je Parmesaanse kaas (20 g) toevoegen aan de mix.

Smakelijk!