Eet je VOLumel

LET'S GO DUTCH

Serves: 1 | Prep: 2 Minutes | Cook: 10 Minutes

INGREDIENTS

- 200 gr bloemkool couscous
- 150 gr spruitjes
- 65 gr magere spekblokjes
- 25 gr Muharammara

METHOD

1. Kook de spruitjes in een pan met water.
2. Bak de magere spekblokjes in een koekenpan.
3. Doe de bloemkool couscous rauw in een bowl en verspreid de gebakken spekblokjes en de spruitjes er over heen.
4. En de finishing touch. De muhamarra on top. That's it!.

244 kcal
Khd 20
Eiwit 20
Vet 8
Vezels 9