

Fit Mixx

Fit Mixx

Wendy Somers-van Gils

Schrijver:

Coverontwerp:

ISBN:9789402190496

© Wendy Somers-van Gils

Inhoudsopgave

1	Bieten kwark brood met geitenkaas, uien, walnoten en honing	5
2	Courgette brocoliburger met sinaasappel uichutney	7
3	Courgette spinazie kwarkbrood met paprikapesto, gehakt en mais	9
4	Courgettespaghetti met kip, paddenstoelen en tonijnpesto ..	11
5	Couscous pompoensalade	13
6	Kip appelcurry met quinoa en walnoten	15
7	Kipchilisalade	17
8	Makreelsalade met sinaasappel en geroosterde amandelen ..	19
9	Mediterraanse zoete aardappelsalade	21
10	Poké bowl met haring met gember knoflookdressing	23
11	Sardine ovenschotel met courgette, paprika, champignons en olijven	25
12	Sinaasappelsalade met geitenkaas	27
13	Waldkornbroodje met gegrilde kip, pompoenspread en gegrilde groenten	29
14	Zoete aardappelsoep met gegrilde groenten	31