



BEREIDINGSTIJD: 20 MIN
1 PERSOON

INGREDIËNTEN:

- 1 el olijfolie
- 1/2 el koriander
- 1/2 el kerriepoeder
- 1/2 el curry pasta
- 1/2 rode paprika
- 150 gram champignons
- 175 gram bloemkool
- 50 ml kokosmelk

KOOLHYDRAATARME BLOEMKOOLCURRY

Was de bloemkool en snijd in kleine roosjes.
Snijd de paprika en champignons in kleine stukjes.
Doe olijfolie in een koekenpan en voeg de bloemkool,
paprika, champignons, kerriepoeder en curry pasta toe.
Doe er na 3 minuten 25 ml water en de kokosmelk bij
en laat de curry 15 minuten zachtjes pruttelen.
Serveer met de koriander.

TIP: OOK LEKKER MET EEN KOMMETJE (POWERSLIM)
RIJST ALS JE NIET KOOLHYDRAATARM WILT ETEN

KCAL
186

EIWITTEN
9 G

KOOLHYDRATEN
15 G

VETTEN
12 G

FASE 2