

# **SALADE MET GEROOKTE ZALM EN GLUTENVRIJ BROOD**

## **PRIKKELBARE DARMSYNDROOM**

### **INGREDIËNTEN**

krulsla  
50g witte kool  
3-4 snacktomaatjes  
50g geraspte wortelen  
50g komkommer  
1 schijfje gerookte zalm  
2 dunne plakjes mozzarella light (lactose-arm)  
2 sneden Glutenvrij brood  
peterselie  
1 tl pesto  
1 etl lactose-arme yoghurt dressing

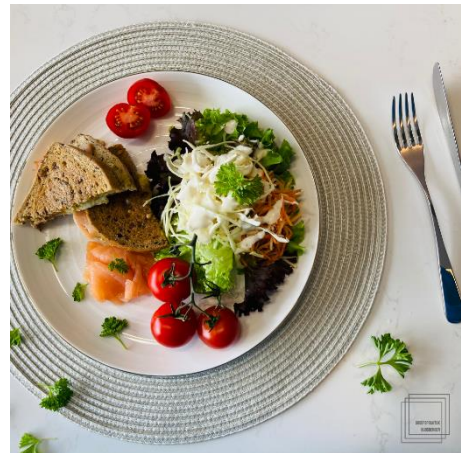
### **BEREIDINGSWIJZE**

Schik de groenten mooi op een bord en doe er de dressing over.

Beleg het glutenvrij brood met de gerookte zalm en mozzarella en smeer een klein beetje pesto op het brood. Voor de liefhebbers kan dit kort in de toaster.

### **TIP**

Je kan als alternatief ook zelf een lactose-arme yoghurt-kruiddressing maken.  
Smullen maar!



*By Blockx Kristel, Food allergy, Sports nutrition and Health professional ([www.kristelblockx.be](http://www.kristelblockx.be))*