

---

# Tonijnsalade met avocado en koolsla met lage glycemische index

*Een eiwitrijke, bloedsuikervriendelijke salade met omega-3 rijke tonijn, romige avocado en knapperige groenten met een frisse Griekse yoghurt dressing.*

Vorbereiding: 5 min

Totaal: 5 min

Porties: 2

**GL 4.3 / GI 21**

## Ingrediënten

---

**Canned, drained weight** tonijn op water, uitgelekt

**Pre-shredded cabbage and carrots** koolslamix

**Medium-sized, ripe** avocado, in blokjes

**Raw or roasted** pompoenpitten

**Freshly squeezed preferred** vers citroensap

**Full-fat or 2% recommended** Griekse yoghurt

**Use quality mayo with healthy oils** mayonaise met heel ei

**Adds tangy flavor** Dijon-mosterd

**Freshly ground, to taste** zwarte peper

# Instructies

---

## Step 1

Bereid je dressing door de Griekse yoghurt, mayonaise met heel ei, Dijon-mosterd en vers geperst citroensap in een kleine kom te combineren.

## Step 2

Klop de dressingrediënten krachtig door elkaar tot het volledig glad en goed geëmulgeerd is, waardoor een romige, frisse basis ontstaat. Breng royaal op smaak met versgemalen zwarte peper.

## Step 3

Open en lek de tonijn uit blik grondig uit, druk voorzichtig om overtollig water te verwijderen. Verdeel de tonijn in hapklare stukjes met een vork.

## Step 4

Combineer in een grote slabak de koolslamix met de tonijn en verdeel het eiwit gelijkmatig door de groenten.

## Step 5

Snijd de avocado doormidden, verwijder de pit en snijd het vruchtvlees in hapklare blokjes. Schep de avocado voorzichtig door het tonijn-koolslamengsel, zonder het te pletten.

## Step 6

Giet de bereide yoghurtdressing over de salade en schep voorzichtig maar grondig door elkaar, zodat elk ingrediënt licht bedekt is met de romige dressing.

## Step 7

Verdeel de salade over twee serveerkommen of borden en maak een aantrekkelijke hoop van het kleurrijke mengsel.

## Step 8

Werk elke portie af door royaal pompoenpitten over de bovenkant te strooien voor extra knapperigheid, gezonde vetten en een boost magnesium. Serveer direct voor de beste textuur en smaak.

<https://www.lifefood.nl/recipes/tonijnsalade-met-avocado-en-koolsla-met-lage-glycemische-index>