

HARTIGE EN ZOETE TUSSENDORTJES - (V)

INGREDIËNTEN VOOR 1 PERSOON

Tzatziki: dipsaus van komkommer

1 cracotte volkoren
50 g Griekse yoghurt 0%
1/6 komkommer,
1 citroen

Avocado

1/2 avocado
1 citroen
Peper en zout

Appel in de oven

1 appel
Kaneel
1 eetlepel muesli
Enkele druppels olijfolie

Sap van groenten en fruit

1 schijf watermeloen (90g)
3 kerstomaten

7 aardbeien

BEREIDINGSWIJZE

Tzatziki: dipsaus van komkommer(74 kcal)

Snijd de komkommer fijn. Duw het vocht van de komkommer uit in huishoudpapier. Meng de Griekse yoghurt met de komkommer. Kruid af met peper en zout. Besprenkel met wat citroen om een frisse toets aan de dip te geven. Smeer de dip op de cracotte of eet deze met een lepel.

Avocado(150 kcal)

Besprenkel een ½ avocado met citroen. Kruid met peper en zout.

Appel in de oven(137 kcal)

Snijd de appel in stukjes of schijfjes. Leg deze in een ovenschaaltje. Strooi er wat kaneel over en 1 eetlepel muesli. Besprenkel met olijfolie. Plaats in de oven op 170°C totdat de appel zacht is en de muesli goudgeel.

Sap(88 kcal, zonder cracker = 46 kcal)

Mix alle ingrediënten samen tot een glad sapje. Je kan dit eten met een 1 cracker.

Recepten opgemaakt door diëtiste Mieke Camerlynck, Infraligne leper

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

SMAKELIJK!