



Groentewrap



INGREDIËNTEN

2 porties

- 2 groentewraps
- ± 60 gram zuivelspread
- Verse bieslook fijngesneden naar smaak
- 4 plakjes kalkoenfilet
- 2 handen fijne ijsbergsla
- 1 rode puntpaprika

BEREIDINGSWIJZE

- 1 • Meng in een kom de zuivelspread met de verse bieslook. Snijd de puntpaprika in dunne reepjes.
- 2 • Smeer de groentewraps in met de zuivelspread. Verdeel de kalkoenfilet eroverheen. Leg de ijsbergsla en paprika erbovenop. Rol de wraps op en snijd in stukjes.

LIEVER GLUTENVRIJ?

Gebruik dan glutenvrije wraps.

LIEVER LACTOSEVRIJ?

Gebruik dan plantaardige zuivelspread.

LIEVER VEGETARISCH?

Gebruik dan plakjes vegetarische kipfilet.

Fruitspiesjes

met verschillende soorten fruit



INGREDIËNTEN

2 porties

- 8 spiesjes
- 100 gram blokjes watermeloen
- 100 gram blokjes mango
- Hand blauwe bessen





Framboos citroen pannenkoekjes



10m

Aardbeienshake



5m

INGREDIËNTEN

2-3 porties

- 120 gram Griekse yoghurt
- 100 gram (glutenvrije) havermout
- 2 eieren
- 2 theelepels bakpoeder
- 2 theelepels vanille extract
- rasp $\frac{1}{2}$ citroen
- 2 handjes frambozen

BEREIDINGSWIJZE

- 1 • Meng in een blender de Griekse yoghurt, havermout, eieren, bakpoeder en vanille extract tot een glad beslag.
- 2 • Spatel het citroenrasp en de frambozen door het beslag.
- 3 • Verhit wat olie in een koekenpan en bak van het beslag $\pm$ 8 pannenkoekjes.

INGREDIËNTEN

2 porties

- 125 gram aardbeien
- 75 gram frambozen
- 400 ml halfvolle melk
- 2 el aardbeien limonadesiroop zonder toegevoegde suikers

BEREIDINGSWIJZE

- 1 • Doe alle ingrediënten in de blender. Is de shake te dik? Voeg dan nog wat extra melk of water toe. Giet de aardbeienshake door een zeef en verdeel over de drinkbeker.

LIEVER LACTOSEVRIJ?

Gebruik dan sojadrink.

