

RECEPT

DE SNACK:

Appel 'donuts'

DIT IS EEN RECEPT VOOR:

6 'donuts'

INGREDIËNTEN

- ② 2 appels
- ② 90 g Griekse yoghurt
- ② 2 el pindakaas
- ② 1 tl dadelstroop
- ② Snuifje kaneel
- ② 1 tl verse granola
- ② Fruit voor de 'topping'
(bessen, aardbeien
of kiwi, kies best voor
seizoensfruit)





BEREIDING

- ① Mix de Griekse yoghurt met pindakaas, dadelstroop en kaneel met een lepel, in een kommetje.
- ① Schil de appels niet, maar verwijder wel het klokhuis. Snij de appels in dikke plakken.
- ① Besmeer de appelplakken met het pinda-yoghurt mengsel.
- ① Voor kids: versier de 'donuts' met fruit, maak er vogel-gezichtjes van.
- ① Voor volwassenen: versier de 'donuts' met kleine stukjes fruit, bessen en granola.

RECEPT

DE SNACK:

Wortelcake Energy Balls

DIT IS EEN RECEPT VOOR:

12 balls (6 porties)

INGREDIËNTEN

- ⑥ 60 g heel fijn geraspte worteltjes
- ⑥ 40 g cashew pasta
- ⑥ 60 g fijngemalen haverhout
- ⑥ 10 g walnoten
- ⑥ 2 zachte ongezoete dadels
- ⑥ Voor volwassenen: 1 tl vers geraspte gember





BEREIDING

- ① Knijp de geraspte worteltjes goed uit zodat het meeste vocht eruit is.
- ② Doe alle ingrediënten in een blender en mix totdat je een gladde massa hebt (je kan ook een staafmixer gebruiken).
- ③ Voor volwassenen: voeg de gember toe.
- ④ Draai er 12 balletjes van.
- ⑤ Bewaar de balletjes in de koelkast.

RECEPT

DE SNACK:

Tortilla chips met zoete-aardappel & cottage cheese

DIT IS EEN RECEPT VOOR:

2 porties

INGREDIËNTEN

- ④ 3 meergranen tortilla wraps
- ④ 1 el olijfolie
- ④ 100 g cottage cheese
- ④ 70 g zoete aardappel
- ④ 1 tl limoensap
- ④ 1 teentje look, geperst
- ④ Snuifje zout
- ④ Specerijen & kruiden (gemalen komijn, paprika poeder, voor volwassenen: chilli mix en verse koriander)





BEREIDING

- ① Prik gaatjes met een vork in een zoete aardappel en doe hem in de microgolf op 800 watt/7 minuten.
- ② Snij de aardappel open en lepel het kruiem eruit.
- ③ Mix de cottage cheese, zoete aardappel, limoensap en look goed samen (met de hand of met de mixer) in een kommetje.
- ④ Breng op smaak met zout, specerijen en kruiden (chilli mix & verse koriander alleen in de volwassen versie).

Tortilla chips maken:

- ① Verwarm de oven voor op 180C.
- ② Snij de tortillas in driehoeken of gebruik voor de kids cookie cutters om leuke vormpjes uit te snijden zoals sterren en wolkjes.
- ③ Bestrijk de chips met wat olijfolie en bak gedurende 8-9 minuten.
- ④ Serveer de chips met de cottage cheese & zoete aardappel dip.

RECEPT

DE SNACK:

DIT IS EEN RECEPT VOOR:

INGREDIËNTEN

BEREIDING

RECEPT

DE SNACK:

DIT IS EEN RECEPT VOOR:

INGREDIËNTEN

BEREIDING

RECEPT

DE SNACK:

DIT IS EEN RECEPT VOOR:

INGREDIËNTEN

BEREIDING
