



Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



ALCOHOLVRIJE SANGRIA



(c) Diëtistenpraktijk De Snekens

Ingrediënten:

- 750 ml appel-kers
- 750 ml alcoholvrije Cava (bv. Gran Baron)
- 1 appel
- 1 sinaasappel
- 50 g aardbeien
- 50 g kersen
- 50 g druiven
- 50 g frambozen

Bereidingswijze:

- Was de appel en snij in kleine stukjes.
- Pel de sinaasappel en snij in kleine stukjes.
- Was de kersen, verwijder de steeltjes en ontpit deze.
- Was de aardbeien, druiven en frambozen.
- Doe alle fruitstukjes in een schenkbeker of kan.
- Giet hierop een fles alcoholvrije cava en 750 ml fruitsap: appel - kers.