



Diëtistenpraktijk  
De Snekens

Wendie Pluymers  
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



## APERITIEFHAPJE MET DADELS



### **Ingrediënten (voor 1 stuk):**

- 1 Medjul dadel
- 1 theelepel geitenkaas
- 1/2<sup>de</sup> schel gerookte ham

### **Bereidingswijze:**

- Snij de dadel overlangs door.
- Vul de dadel met een theelepel geitenkaas.
- Verwijder de witte vetrand van de gerookte ham en wikkel deze rond de gevulde dadel.
- Prik er een prikkertje door zodat het geheel bij mekaar blijft en dien op.