



Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



APPELDONUTS



Ingrediënten (voor 4 stuks):

- 1 zoete appel
- 1 el citroensap
- 125 g magere witte plattekaas
- 125 g verse aardbeien
- een takje rode besjes
- 1 granaatappel
- 1 el kokosschilfers
- 1 el amandelschilfers



Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



Bereidingswijze:

- Was de appel goed en snij deze in 4 dikke ronde plakken.
- Verwijder het klokhuis door middenin een rondje uit te snijden.
- Leg de vier appelschijven op een bord.
- Besprenkel hierover het citroensap (om te voorkomen dat de appel bruin wordt).
- Meng de plattekaas met de aardbeien en mix deze tot een egaal geheel.
- Verdeel de plattekaas in een dikke laag over de appelschijven.
- Was de rode bessen en pluk ze van het steeltje.
- Verdeel de besjes over de plattekaas.
- Snij een granaatappel middendoor en haal de pitten er uit door er met een houten lepel op te kloppen.
- Verdeel wat granaatappelpitjes over het plattekaasmengsel.
- Bestrooi wat kokosrasp over de appel-plattekaas schijven.
- Rooster de amandelschilfers kort onder de grill of in een pan tot ze bruin kleuren.
- Berstrooi de geroosterde amandelschilfers eveneens over de appelschijven en dien op.