



Diëtistenpraktijk
De Snekens
Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste
Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



BBQ fruitsatés



Ingrediënten (voor 4 personen):

- 8 marshmallows
- 16 aardbeien
- 4 stukken verse ananas
- enkele vere muntblaadjes
- een koffielepel suikervrije appel-perensiroop

Bereidingswijze:

- Neem een verse ananas en snij er een dikke schijf af.
- Snij de ananasplak in kleinere stukken en prik op elke saté een stuk ananas.
- Prik er vervolgens een marshmallow op, daarna afwisselend een aardbei en een marshmallow.
- Neem een koffielepel suikervrije appel-perensiroop, doe in een potje en verwarm dit gedurende een minuutje in de microgolfoven zodat het vloeibaar wordt (het wordt ook weer hard als je de saté's besprenkelt hebt en even laat afkoelen).
- Grill de fruitsatés op de BBQ, besprenkel met enkele verse muntblaadjes en met de suikervrije siroop.
- Smakelijk!