



Diëtistenpraktijk  
De Snekens

Wendie Pluymers  
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



## BOTERHAM MET CHOCO



### Ingrediënten (voor 1 persoon):

- 1 bruine boterham (van een lang bruin brood)
- 1 el honing
- 1 koffielepel 100% puur cacao poeder bv. Van Houthem
- een kleine banaan
- enkele blauwe bessen
- enkele framboosjes

### Bereidingswijze:

- Mix de honing met het cacao poeder in een blender en besmeer hiermee je boterham niet te dik.
- Pel de banaan, snij deze in schijfjes en maak een gezichtje met de bananenschijfjes, de blauwe bessen en de frambozen.
- En nu smullen maar!