Diëtistenpraktijk De Snepkens
Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



FRUITSLA



Ingrediënten (4 personen):

- appel
- peer
- galia-meloen
- sinaasappel
- aardbeien
- blauwe bessen
- frambozen
- multivitaminenfruitsap, ongezoet



Bereidingswijze:

- Schil de appel en de peer en snij in kleine blokjes.
- Snij de meloen in 2, verwijder de pitten en hol deze uit met een pomme-parisiënnemesje.
- Pel de sinaasappel en snij in stukjes?
- Was de aardbeien en snij in stukken.
- Was de blauwe bessen en voeg toe.
- Was de frambozen en voeg toe.
- Doe alle fruitstukje in een grote kom en giet hierover het multivitaminenfruitsap (zo verkleurt het fruit niet als je het even laat staan).

Provinciebaan 51A – 2230 Herselt Tel: 014/54 32 22
e-mail: wendie@dietisten-snepkens.be website: www.dietisten-snepkens.be