Diëtistenpraktijk De Snepkens
Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



VERFRISSEND YOGHURTIJS MET FRUIT.



Ingrediënten (6 personen):

- griekse yoghurt 0%
- kokosrasp
- zoetstof naar smaak
- vers rood fruit: aardbeien, blauwe bessen, braambessen, ...

Bereidingswijze:

- Meng de Griekse yoghurt met de kokosrasp en de zoetstof tot een egaal geheel.
- Doet dit geheel in een kom zodat enkel de bodem bedekt is.
- Was het fruit en schik dit over het yoghurtmengsel.
- Zet het geheel enkele uren in de diepvries.
- Haal de kom uit de diepvries en breek de yoghurtplaat in grove stukken.
- Lekker verfrissend tijdens deze warme dagen!

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