



Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



GEZONDE WORSTENBRODEN



Ingrediënten (voor 4 worstenbroden):

- 4 vellen fillodeeg
- 4 curryworsten
- 1 el olijfolie

Bereidingswijze:

- Verwarm de oven voor op 200° C.
- Laat de curryworsten ontdooien.
- Haal 4 vellen fillodeeg voorzichtig uit de verpakking en leg deze open.
- Maak een keukenhanddoek vochtig en leg dit op de vellen fillodeeg, zodat ze vochtig blijven.
- Snij de vellen fillodeeg overlangs door.
- Wikkel per curryworst 2 stukken fillodeeg rond de worst.
- Strijk met een borsteltje een dun laagje olie over de worstenbroodjes.
- Bak het geheel gedurende 5 minuten in een voorverwarmde oven op 200° C of bak ze in de oven op een "crisp-plaat" (enkel voor Whirlpool-ovens).
- Laat het smaken!