



Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



APERITIEFHAPJE MET VIJGEN



Ingrediënten (voor 4 personen):

- 1 verse vijg
- 1 el magere verse kruidenkaas
- 1/4^{de} walnoot
- kruiden naar smaak zoals bieslook, peterselie, thijm, rozemarijn, ...

Bereidingswijze:

- Snij een kruis door het midden van de vijg en strek de partjes een beetje open.
- Was de kruiden, snipper ze fijn en meng ze onder de verse kruidenkaas.
- Doe dit in een spuitzak en spuit in het midden van de vijg een toefje verse kruidenkaas.
- Werk af met een stukje walnoot en dien op.