



Diëtistenpraktijk  
De Snekens

Wendie Pluymers  
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



## BLOEDAPPELSIEN FRUITDESSERT



### Ingrediënten (voor 1portie):

- 1 bloedappelsien
- 3 gedroogde dadels
- 1/2<sup>de</sup> kleine banaan
- 4 blauwe bessen
- 1 el Alpro Mild & Creamy cocos
- enkele kokosschilfers

### Bereidingswijze:

- Schil de bloedappelsien, snij in schijven en schik op een dessertbordje.
- Pel de banaan, snij eveneens in schijfjes en schik bij op het bord.
- Snij de gedroogde dadels middendoor en schik eveneens bij op het bord.
- Doe een beetje Alpro Mild & Creamy cocos op elke schijf bloedappelsien en schik er telkens een blauwe bes op.
- Werk af met enkele schilfers kokos.
- Geniet van dit fruitig dessert.