



Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



HALLOWEENFRUIT



Ingrediënten (voor 2 personen):

- 4 mandarijntjes
- Selderstengel
- 1 banaan
- 6 chocoladedruppels

Bereidingswijze:

- Pel de mandarijntjes, maar laat ze in z'n geheel (de partjes aan mekaar)
- Was de selderstengel en snij deze in 4 reepjes van ongeveer 10 cm.
- Steek de selderreepjes in het midden in de mandarijntjes alsof het pompoenen zijn.
- Pel de banaan en snij de banaan middendoor.
- Maak met de chocoladedruppels een gezichtje (mond en 2 oogjes) op de twee halve bananen zodat het spookjes worden.
- En griezelen maar!