



Diëtistenpraktijk  
De Snekens

Wendie Pluymers  
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



## HERFSTFRUIT



© Diëtistenpraktijk De Snekens

### Ingrediënten (voor 2 porties):

- 1 zoete appel
- 1 conference peer
- 1 el rozijnen
- 1 theelepel kaneel

### Bereidingswijze:

- Schil de appel, verwijder het klokhuis en snij deze in kleine blokjes.
- Schil de peer, verwijder het klokhuis en snij eveneens in kleine blokjes.
- Doe de stukjes appel en peer in een kommetje en verwarm gedurende 2 minuten in de microgolfoven.
- Voeg een eetlepel rozijnen toe en roer de rozijnen onder het appel-peer mengsel.
- Breng op smaak met kaneel en dien op.
- Laat het smaken!