



Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



ZWAN MUMMIES



Ingrediënten:

- zwan worstjes (light versie of gevogelte)
- fillodeeg
- ketchup
- mosterd

Bereidingswijze:

- Wikkel fillodeegsliertjes rond de zwanworstjes en bak deze gedurende enkele minuten in de oven op 180°C.
- Haal uit de oven en teken met wat mosterd oogjes op de worstjes.
- Doe ketchup in een potje en teken hierin een spinneweb met wat mosterd (dit kan je gebruiken als dipsaus bij de zwan-mummies).
- En nu maar griezelen.