

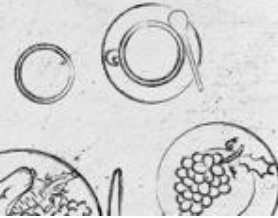


Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



MENU



GEVULDE ANANAS



Ingrediënten (voor 4 personen):

- 1 verse ananas
- 1 groene kiwi
- 125 g aardbeien
- 125 g blauwe bessen
- 125 g frambozen
- 125 g kersen

Bereidingswijze:

- Snij de verse ananas overlans middendoor.
- Hol de ananas uit en snij het vruchtvlees in stukken.
- Schil de groene kiwi en snij eveneens in stukken.
- Was de aardbeien, verwijder het kroontje en snij in stukken.
- Was de blauwe bessen en de frambozen.
- Was de kersen, verwijder de steeltjes en ontpit de kersen.
- Meng alle soorten fruit onder mekaar en vul de ananas met deze fruitmengeling.
- Laat het smaken.