IRIS DAEMS
https://www.irisdaems.be
Grensstraat 24, 2580 Putte & Damstraat 88, 1982 Weerde
0486 27 81 10

RECEPT Ananas makes you smile

Vaak krijg ik te horen wat moet ik tussendoor eten?

Fruit is altijd prima en ja fruit is fun. Door fruit anders te snijden, anders te combineren heb je weer iets helemaal anders.

Gebruik ook leuke schaaltjes, prikkers,.. maak van kleine momentjes echte genietmomentjes. Zo is je dag weer wat vrolijker

Heb je kinderen? Steek fruit op een stokje en maak een heuse fruitsaté.

Hier mijn versie van opgepimpte ananas

Ingrediënten

- 100 g (2 tal schijven) verse ananas of course > heb je geen zin om zelf te snijden - koop dan voorgesneden ananas
- 1 el kokosschilfers > vind je dit te grof dan neem je kokosrasp, ik bestel deze bij de notenshop
- 1 el zwarte sojabonen > kleine eiwitbommetjes en zorgen voor wat bite , ik kocht deze in Colruyt Keerbergen
- 1 el gepofte quinoa > gewoon in supermarkt te koop zoals Delhaize, Albert Heijn
- 1 kl bijenpollen > boostje voor uw immuniteit, licht nootig van smaak, maar is sterk afhankelijk van merk, seizoen,
  ik kocht deze onlin bij de notenshop
- muntblaadjes > heerlijk fris

Bereiding

1. ananas in stukjes snijden > ik heb een ananasslider dit is een handige keukentool en is je ananas in no time gesneden
2. kies een leuk bord - een leuke prikker
3. leg alles erop
4. enjoy en relax

Simpel, snel en lekker daar hou ik van.

Heb je dit recept gemaakt? Vergeet mij dan niet te taggen @irisdaemsdietistenpraktijk . Alvast bedankt en vooral ENJOY