

FRUITSPIESEN

(voor 4 personen)

Dit heb je nodig:

- 1 mango
- 2 appels
- een trosje druiven (ongeveer 12 druiven)
- 2 bananen
- een potje magere yoghurt
- een koffielepel honing



Materiaal:

- een groentemesje
- een snijplank
- 4 houten spiesen
- een kommetje voor de yoghurtdipsaus
- bestek (3 koffielepels)

Bereiding :

1. Was en schil het fruit.
2. Snij het fruit in plakjes of blokjes. Laat de druiven heel.
3. Rijg het fruit aan de spiesen tot alles is opgebruikt.
4. Leg de spiesen mooi geschikt op een bord.
5. Meng de yoghurt met wat honing en kaneel in een kommetje. Dit wordt de dipsaus waarin je de fruitspiesen kan dippen.

Tip: Lekker als nagerecht maar ook als tussendoortje.

Je kan ook andere fruitcombinaties gebruiken, bv. naargelang het seizoen. Bijvoorbeeld: verschillende soorten meloen, perzik, aardbeien, ontpitte kersen.