

1.

SUMMERPROEFWEKEN



GEZONDE TUSSENDOORTJES

ISOKIN TRAINING EN THERAPIE - WWW.ISOKIN.NL - GEWICHTSCONSULT

- Een handje rozijnen (of ander gedroogd fruit)
- Olijven
- Een handje ongezoeten nootjes
- Augurk
- Een bakje kwark of yoghurt (mager)
- Een gekookt ei
- Fruit
- Puntpaprika met hüttenkäse
- Rauwkost (wortel, radijs enz..)
- Geroosterde kikkererwten (zie recept)
- Kommetje soep (zelfgemaakt)
- Smoothie

Voor 1 bakje geroosterde kikkererwten:

- 200 gr kikkererwten uit blik
- 1 el olijfolie
- 1 tl knoflookpoeder
- 1 tl paprikapoeder
- Zeezout
- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Laat de kikkererwten uitlekken en doe ze in een schaal.
- Voeg de olijfolie en de specerijen toe en mix het door elkaar.
- Leg een vel bakpapier op een bakplaat en verdeel de kikkererwten over de plaat.
- Rooster de erwten gedurende 15 minuten krokant.
- Hussel de erwten door elkaar en rooster ze nog eens 10 minuten tot ze goudbruin en knapperig zijn.

Met vriendelijke groet, Annemieke van Arendonk,
Summerproefweken



ANNEMIEKEVANARENDONK
@ISOKIN.NL



JEAN MONNETPARK 19



055-5341082



ISOKIN TRAINING EN
THERAPIE