

3X EEN ZOMERS BESCHUITJE

AARDBEIEN

1 persoon

INGREDIËNTEN

4 aardbeien

1,5 EL milde magere kwark

1 volkoren beschuitje

Lekkere aanvulling: 1 blaadje verse munt

BEREIDING

Snijd 1,5 aardbei in mooie gelijke plakjes en zet even opzij

Prak de rest van de aardbeien fijn en roer deze door de kwark

Houd je van munt, dan kun je een muntblaadje heel fijnhakken en deze door het kwarkmengsel roeren. Geeft een heerlijke frisse smaak.

Als de kwark mooi roze van kleur is, verdeel je de kwark over het beschuit

Vervolgens leg je de aardbeien er feestelijk bovenop en klaar ben je!

ANANAS BLAUWE BES

2 personen

INGREDIËNTEN

8 frambozen (diepvries, ontdooit)

10 stukjes ananas (vers of diepvries ontdooit)

4 EL blauwe bes (vers)

16 blauwe bes voor de versiering (vers)

3 EL milde magere kwark

2 volkoren beschuitjes

BEREIDING

Leg 4 stukjes ananas en 16 blauwe bessen even apart voor de versiering

Doe de frambozen, rest van de ananas en blauwe bessen in de blender tot een mooie gladde substantie

Meng dit vervolgens door de kwark tot een mooi egale kleur

Verdeel de kwark over de twee beschuitjes en leg vervolgens per beschuitje twee stukjes ananas in het midden en 8 blauwe bessen er rond omheen.

NECTARINE, BANAAN & MANDARIJN

2 personen

INGREDIËNTEN

- 1 nectarine in plakjes snijden, leg er 8 even apart
- ½ mandarijn
- 1 stukje banaan, let op niet te veel plakje van circa 1 cm
- 3 EL magere kwark
- 2 volkoren beschuitjes

BEREIDING

- Leg de 8 partjes nectarine even apart voor de versiering
- Doe de rest van de nectarine, ½ mandarijn en stukje banaan in de blender tot een mooie gladde substantie.
- Roer het mengsel vervolgens door de kwark tot een egale kleur.
- Verdeel de kwark over de twee beschuitjes en maak het af door op elk beschuitje 4 plakjes nectarine te leggen