

RECEPT KOOKWORKSHOP – YOGHURTSNOEPJES

Hoeveelheid zelf te bepalen. Reken 1 stuk fruit per persoon.

Ingrediënten

- ✓ 1 pot volle yoghurt (500 ml) voor een hele klas.
- ✓ Fruit naar keuze: 1 stuk per persoon.

Materiaal

- ✓ Snijmesjes
- ✓ Snijplank
- ✓ Per persoon: 2x kommetje
- ✓ Satéprikker
- ✓ Diepvries
- ✓ Bakpapier/zilverpapier

Aan de slag!

- ✓ Spoel het fruit onder stromend water.
 - ✓ Snijd het fruit in stukjes.
- ✓ Doe de yoghurt in een verdeelkommetje.
 - ✓ Prik met de satéstok een stukje fruit.
 - ✓ Dip je stukje fruit in de yoghurt.
- ✓ Leg je stukje fruit, omhuld met yoghurt op het zilverpapier/bakpapier.
 - ✓ Als alles klaar is, kunnen de stukjes fruit 1 uur in de diepvriezer.
 - ✓ Haal ze na 1 uur uit de diepvriezer. Ze zijn klaar om op te eten!

TIPS !

- ✓ Koop diepvriesfruit om budgetvriendelijk te werken. Diepvriesfruit verliest niets aan voedingswaarde ten opzichte van vers fruit.
- ✓ Producten van het huismerk hebben quasi dezelfde samenstelling als merkproducten van dezelfde aard en soort, maar zijn een stuk goedkoper !

Seizoensgebonden

Recepten kunnen aangepast worden volgens elk seizoen. Kies voor seizoensgebonden fruit om budgetvriendelijk te werken.

herfst	september	Appel, braam, druif, framboos, kiwibes, meloen, nectarine, peer, perzik, pruim, vijg
	oktober	Appel, braam, druif, framboos, kiwibes, meloen, peer
	november	Appel, druif, meloen, peer

winter	december	Appel, peer
	januari	Appel, peer
	februari	Appel, peer
lente	maart	Appel, rabarber
	april	Aardbei, rabarber
	mei	Aardbei, rabarber
zomer	juni	Aardbei, abrikoos, framboos, kers, nectarine, perzik, rabarber, rode bes, zwarte bes
	juli	
	augustus	