



Recepten gezonde snacks:

per rolletje:

1 plakje carpaccio of licht gezouten rookvlees
6 stukjes rucolasla
wat magere Zwitserse strooikaas

Leg een plakje rookvlees of carpaccio op een bordje, strooi er wat Zwitserse kaas over.
Leg de blaadjes rucolasla op het plakje vlees en rol het op

voor 20 hapjes:

1 komkommer
blikje tonijn op water
4 eetlepels tomatenketchup
kruiden zoals peper, paprikapoeder, kerrie en selderij

Was de komkommer, snij hem in de lengte door, hol hem met een lepel uit. Laat het blikje tonijn uitlekken vermeng de tonijn met tomatenketchup en de kruiden. Vul de komkommer met het tonijnmengsel en snijdt deze in stukjes

voor 25 hapjes:

1 bakje magere smeerkaas (Linese)
1 eetlepel Zwitserse strooikaas
25 gepelde walnoten (totaal 50 halve noten)

Vermeng de smeerkaas met de Zwitserse kaas, goed doorroeren. maak met een theelepel van het mengsel een bolletje en druk die op een walnoot, doe de andere noot aan de andere kant van het bolletje.

Laat het voor serveren een uurtje opstijven in de koelkast

Eet smakelijk!

Ans Roest - Redegeld