

Gezond tussendoortje

Gezond tussendoortje

Gezond tussendoortje

Maakt gezamenlijk een gezond tussendoortje klaar!

Jullie hebben nodig:

- ✓ volkorenbrood
- ✓ radijsjes
- ✓ tomaten
- ✓ paprika
- ✓ appel
- ✓ karnemelk
- ✓ kwark-broodbeleg (zie recept)

Kwark-broodbeleg:

Roer 2 pakjes kwark met 1 bekerdje zure room door elkaar. Snijd 1 bosje bieslook in kleine stukjes en meng deze onder het kwarkmengsel. Kruid het mengsel met peper en zout!



Hoe moet je je aan tafel gedragen? Schrijf enkele regels (tafeletiquette) op:
