

Zelf aan de slag!

Kwark cheesecake met fruit en muesli

Ingrediënten voor 1 persoon:

- 200 gram magere kwark
- 30 gram zuivelspread light
- 1 banaan
- 4 eetlepels muesli

Bereiding

1. Meng de magere kwark en zuivelspread tot een glad geheel.
2. Kruimel de muesli fijn en bedek de bodem van het glaasje met de helft van het geheel.
3. Voeg hier vervolgens het kwark/zuivelspread mengsel overheen.
4. Snijd de banaan en voeg hier een laagje overheen.
5. Herhaal deze stappen nogmaals en top af met wat verkruimelde muesli.



Wrap met kipfilet/falafel

Ingrediënten voor 1 persoon:

- 1 volkoren wrap
- 20 gram kruidenkaas light/hummus
- 3 plakjes kipfilet of 3 balletjes falafel
- 5 schijfjes komkommer
- 5 cherrytomaatjes
- Handje sla

Bereiding

1. Smeer de wrap in met kruidenkaas light of hummus.
2. Beleg de ingesmeerde wrap met de plakjes kipfilet of balletjes falafel.
3. Snijd de tomaatjes en komkommer fijn en voeg samen met de sla toe.
4. Rol de wrap op.

