



Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



KIDS WORTEL BLOEMPOT



© Diëtistenpraktijk De Snekens

Ingrediënten (voor 4 personen):

- een blikje tonijn in eigen nat of een tonijnmoot, gekookt
- kruidendressing
- selderijzout
- een ui
- babywortelen
- platte peterselie

Bereidingswijze:

- Meng het blikje tonijn (of de gekookte tonijnmoot) met 1 eetlepel kruidendressing en selderijzout.
- Pel de ui en snipper deze zeer fijn.
- Meng de fijngesnipperde ui onder de tonijnsla.
- Doe de tonijnsla in een mini aarde bloempotje.
- Stop er in het midden een geschilde babywortel in.
- Breng één takje platte peterselie aan bovenop het worteltje.
- Dit is een ludieke manier om kinderen wat extra groenten te laten knabbelen als tussendoortje of bij hun broodmaaltijd!