



Diëtistenpraktijk  
De Snekens

Wendie Pluymers  
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



## ZOETE AARDAPPEL OVENFRIETEN



© Diëtistenpraktijk De Snekens

### **Ingrediënten (voor 4 porties):**

- 1 kg zoete aardappelen
- 4 el olijfolie
- 2 el Maïzena Plus
- Losalt vervangzout

### **Bereidingswijze:**

- Schil de zoete aardappelen en snij ze in de vorm van frietjes.
- Verwarm de oven voor op 180 °C.
- Doe ze in een plastic zak samen met de olijfolie en de Maïzena Plus.
- Schud de zak goed door elkaar zodat alles goed verdeeld (en de Maïzena Plus aan de frietjes blijft plakken).
- Leg de frietjes uit elkaar op een bakplaat.
- Zet ze 10 min in een voorverwarmde oven op 180°C en schep ze om.
- Zet ze vervolgens opnieuw 10 min in de oven op 180°C.
- Strooi er de Losalt over voor de smaak.
- Zet het geheel vervolgens nog enkele minuten onder de grill en dien op.
- Smakelijk!