

GA VOOR KLEUR

# BREAK



## APPELPLAKJES MET NOTENBOTER, BANAAN, KANEEL EN HENNEPZAAD

VEGAN | 86 GRAM FRUIT PER PORTIE!

### INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

- 2 kleine appels (ga uit van 2 plakken per portie)
- 1 kleine banaan, in dunne plakjes
- 25 g granaatappelpitjes
- 25 g 100% amandelpasta
- 5 g hennepzaad
- 1 tl kaneel

### BEREIDINGSWIJZE

- Verwijder het klokhuis van de appel met behulp van een appelboor en snijd iedere appel in 4 plakken. Laat de schil zitten voor extra vitamines (de meeste vitamines zitten vlak onder de schil).
- Besmeer de plakken met een dun laagje amandelpasta en verdeel de banaan over de appelplakken.
- Garneer de appelplakken met kaneel, granaatappelpitjes en hennepzaad!

### VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE

Energie	107,00 kcal
Vet	3,96 g
Verzadigd vet	0,35 g
Koolhydraten	13,88 g
Vezels	2,74 g
Eiwitten	2,26 g
Zout	0,00 g