

## Hapjes en dips

### Aardbeienspiesjes

*Voor 10 spiesjes:*

400-500 gram (kleine) aardbeien

2 eetlepels limoensap

2 eetlepels honing

Gestampte muisjes of geraspte kokos

10 blaadjes munt

10 (saté)prikkers

### Bereiding

- Was de aardbeien en verwijder de kroontjes.
- Meng het limoensap met de honing en schep dit door de aardbeien. Laat de aardbeien een uurtje afgedekt staan.
- Rijg het fruit aan (saté)prikkers en strooi er wat gestampte muisjes of kokos over. Garneer ieder spiesje met een blaadje munt.

*Voedingswaarden per spiesje: 50 kcal, 0,5 g eiwit, 10 g koolhydraten, 0 g vet, 0,5 gram vezel*

### Vegaballetjes in pittige tomatensaus

*Voor 10 stuks:*

1 kleine ui

1 teentje knoflook

4 takjes selderij

1 eetlepel olie

½ blik tomatenblokjes (200 gram)

paprikapoeder

chilipoeder

10 vegetarische balletjes

10 prikkers

- Maak de ui en de knoflook schoon en snijd het klein.
- Was de selderij en snijd de steeltjes klein.
- Fruit de ui, de knoflook en de selderijsteeltjes de olie. Voeg de tomatenblokjes toe en breng dit aan de kook. Laat de saus 10 minuten zacht pruttelen.
- Maak de saus pittig op smaak met paprikapoeder en chilipoeder.

- Doe de vegetarische balletjes in de saus en warm ze 5 minuten mee.
- Roer de klein geknipte selderijblaadjes er door.
- Houd de balletjes warm in de saus en geef er prikkers bij.

*Voedingswaarde per balletje: 60 kcal, 3 g eiwit, 3 g koolhydraten, 4 g vet, waarvan 1 g verzadigd vet, 1 g vezel*

### **Zalmrolletjes**

*Voor 10 stuks:*

2 meergranen of volkoren wraps (klein)

75 gram light roomkaas of zuivelspread

60 gram gerookte zalm

10 prikkers

- Bestrijk de wraps met de roomkaas en strooi er wat peper over.
- Verdeel er de zalm over.
- Rol de wraps strak op.
- Steek in iedere wrap 5 prikkers en snijd iedere wrap in 5 stukjes.

*Voedingswaarde per rolletje: 65 kcal, 3 g eiwit, 8 g koolhydraten, 2 g vet, waarvan 1 g verzadigd vet, 0 g vezel*

### **Pittige kiprolletjes:**

*Voor 10 stuks:*

20 sprieten bieslook of 8 takjes selderij of peterselie

3 eetlepels fritessaus light of friteslijn yoghurt

6 eetlepels hotketchup

2 meergranen of volkoren wraps (klein)

6 plakjes kiprollade of gebraden kipfilet

10 prikkers

- Was de kruiden en knip ze klein.
- Meng de kruiden met de fritessaus en de hotketchup.
- Bestrijk de wraps met het mengsel en verdeel de kip er over.
- Rol de wraps strak op.
- Steek in iedere wrap 5 prikkers en snijd iedere wrap in 5 stukjes.

*Voedingswaarde per rolletje: 40 kcal, 2 g eiwit, 1 g vet, waarvan 0 g verzadigd vet, 6 g koolhydraten, 0 g vezel*

### **Turks puntje**

*Voor 20 puntjes:*

2 aubergines

1 ui

2 eetlepels olie

1 teentje knoflook

2 eetlepels tomatenpuree

10 takjes koriander

mespunt kaneel

1 rond bruin Turks brood

- Maak de aubergines schoon en snijd ze in blokjes.
- Maak de ui schoon en snijd hem klein.
- Verwarm de olie in een koekenpan met een anti aanbak bodem en bak hierin de aubergine en de ui zacht.
- Pers het teentje knoflook er boven uit.
- Roer er de tomatenpuree door en bak dit even mee.
- Laat de aubergine in 5 minuten gaar worden.
- Voeg de takjes koriander toe en neem de pan van het vuur.
- Pureer de groente in de keukenmachine of met een staafmixer grof.
- Laat het afkoelen en maak het op smaak met peper en wat kaneel.
- Snijd het brood een keer horizontaal door.
- Bestrijk de snijkant van het brood met de auberginepuree. Snijd iedere helft in 10 punten.

*Voedingswaarde per puntje: 50 kcal, 2 g eiwit, 2 g vet, waarvan 0 g verzadigd vet, 8 g koolhydraten, 2 g vezel*

### **Puntje pizza**

*Voor 20 puntjes:*

1 rond bruin Turks brood

1 pot champignons in plakjes

1 blikje maiskorrels

4 dl tomaten- of spaghettisaus

oregano

100 gram geraspte belegen 30+ kaas

- Snijd het brood horizontaal een keer door.
- Laat de champignons en de mais uitlekken.
- Maak de tomaten- of spaghettisaus pittig op smaak met peper en oregano.
- Bestrijk de snijkanten van de helften brood met de saus en verdeel er de champignons, de mais en de geraspte kaas over.
- Laat de helften brood onder de hete grill in ca. 5 minuten heet worden.
- Snijd iedere helft in 10 punten. Geef ze warm of koud.

*Voedingswaarde per puntje: 70 kcal, 4 g eiwit, 2 g vet, waarvan 1 g verzadigd vet, 9 g koolhydraten, 2 g vezel*

### **Paprikarolletjes**

*Voor 10 stuks:*

2 geroosterde paprika's (pot)

5 plakjes rookvlees

10 kapperappeltjes (potje)

10 prikkers

- Laat de paprika's uitlekken en snijd iedere paprika in 5 stukken.
- Halveer de plakjes rookvlees.
- Leg de paprikastukken plat en leg er een stukje rookvlees en een kapperappeltje op.
- Rol de paprikastukken op en steek ze vast met een prikker.

*Voedingswaarde per rolletje: 20 kcal, 2 g eiwit, 1 g vet, waarvan 0 g verzadigd vet, 1 g koolhydraten, 0 g vezel*

### **Dips en sausjes**

#### **Paprikadip**

3 geroosterde paprika's (pot)

1 teentje knoflook

3 gepelde halve walnoten

1 theelepel gemalen komijn (djinten)

Mespunt chilivlokken

Citroensap

- Snijd de paprika's in stukken.
- Maak het teentje knoflook schoon.
- Hak de walnoten met de knoflook met een staafmixer of in de keukenmachine klein.

- Voeg de stukken paprika, de komijn en de chilivlokken toe en pureer alles fijn.
- Maak de puree op smaak met wat citroensap. Roer er eventueel een beetje water door.

Lekker met in repen gesneden groente zoals winterwortel, bleekselderij, paprika, komkommer en stukken (Turks) brood

*Voedingswaarde per persoon: 45 kcal, 1 g eiwit, 4 g koolhydraten, 3 g vet, waarvan 0 g verzadigd vet, 1 g vezel*

### **Kruidensaus**

5 augurken

5 takjes peterselie

5 takjes bladselderij

10 sprieten bieslook

5 eetlepels slasaus (25% olie)

5 eetlepels halfvolle yoghurt

2 theelepels mosterd

- Hak de augurken klein.
- Was de kruiden en knip ze fijn.
- Meng de augurken en de kruiden door de slasaus.
- Klop er de yoghurt door.
- Maak op smaak met een beetje mosterd.

Lekker met in repen gesneden groente zoals winterwortel, bleekselderij en paprika en stukken (Turks) brood.

*Voedingswaarde per persoon: 50 kcal, 1 g eiwit, 2 g koolhydraten, 4 g vet, waarvan 0 g verzadigd vet, 0 g vezel*