



Bakje 'friet'

voor 30 traktaties / 50 kcal per stuk

- 6 mango's of 2 meloenen
- 1 kg magere vanillekwark zonder toegevoegd suiker
- 30 (wegwerp)bakjes of borden
- 30 (wegwerp)vorkjes

1. Maak het fruit schoon en snijd het vruchtvlees in repen.
2. Roer de vanillekwark glad.
3. Verdeel de repen fruit en kwark over de bakjes en steek er een vorkje in.

Variatie

Kies voor fruit of groente uit het seizoen. Denk aan ananas, peer, meloen, gele paprika of wortel. Serveer bij groente kruidenzuivelspread light in plaats van kwark.

Tip

Maak je de traktatie eerder? Bewaar het in de koelkast.