



## Recepten voor gezonde hapjes

### **Zalmwrap**

**Benodigheden:** Albert Heijn Tortilla wraps groot (6st /per pak), Philadelphia light paprika & kruiden, Albert Heijn gerookte zalm, bosuitje, sla.

**Bereiding:** verwarm de wraps zoals op de verpakking vermeldt staat, besmeer deze met een dun laagje Philadelphia, vervolgens zalm in dunne plakken verdelen over de wrap, snipper het bosuitje en de sla en verdeel deze over de zalm.

Nu de wrap strak oprollen in huishoudfolie en in de koelkast leggen (laten opstijven).

**Serveren:** snij de wrap in stukjes en prik er een cocktailprikker in.

### **Groentewrap**

**Benodigheden:** Albert Heijn Tortilla wraps groot (6st /per pak), Sandwichspread, komkommer en sla.

**Bereiding:** verwarm de wraps zoals op verpakking vermeldt staat, besmeer deze met een dun laagje Sandwichspread, vervolgens de komkommer in dunne plakken verdelen over de wrap, snipper de sla en verdeel deze over de wrap.

Nu de wrap strak oprollen in huishoudfolie en in de koelkast leggen (laten opstijven).

**Serveren:** snij de wrap in stukjes en prik er een cocktailprikker in.

### **Kipwrap**

**Benodigheden:** Albert Heijn Tortilla wraps groot (6st /per pak), Philadelphia light basilicum, Albert Heijn kipfilet flinterdun gesneden, bosuitje, sla.

**Bereiding:** verwarm de wraps zoals op de verpakking vermeldt staat, besmeer deze met een dun laagje Philadelphia, vervolgens kip in dunne plakken verdelen over de wrap, snipper het bosuitje en de sla en verdeel deze over de kip.

Nu de wrap strak oprollen in huishoudfolie en in de koelkast leggen (laten opstijven).

**Serveren:** snij de wrap in stukjes en prik er een cocktailprikker in.

### **Geitenkaas op roggebrood**

**Benodigheden:** roggebrood, President geitenkaas, walnoten. Optie: ook lekker op roggebrood; gerookte zalm met tuinkruiden garnering of tonijnsalade (zelf maken).

**Bereiding & serveren:** snij het roggebrood in vier delen, plaats daarop een schijfje geitenkaas en garneer deze met een halve walnoot.

### **Gevuld tomaatje**

**Benodigheden:** tomaatjes, Huttekäse.

**Bereiding & serveren:** halveer de tomaatjes en hol deze uit, vul de tomaatjes met Huttekäse en garneer ze naar smaak met bieslook of kruiden naar keuze.



## ***Een jasje van kip***

Benodigdheden: augurkjes, kipfilet gesneden.

**Bereiding & serveren:** neem de augurkjes en wikkel ze in de kipfilet.

## ***Visbootjes***

Benodigdheden: bleekselderij, makreelfilets.

**Bereiding & serveren:** stukjes bleekselderij opvullen met makreelfilet en peper.

## ***Komkommerkäse***

Benodigdheden: komkommer, Huttekäse, kruiden naar smaak.

**Bereiding & serveren:** dikke plakken komkommer met daarop Huttekäse, garneer met kruiden.

## ***Hartig eitje***

Benodigdheden: eieren, rookvlees.

**Bereiding & serveren:** kook de eieren, in de lengte in vieren delen, omwikkelen met rookvlees. (ei kan ook vervangen worden door een lepeltje Philadelphia light)

## ***Blokjes Hollands Glorie***

Benodigdheden: 20+ kaas, ananas.

**Bereiding & serveren:** blokjes 20+ kaas, cocktailprikker met ananas-zeiltje.

## ***Beste ballen***

Benodigdheden: vegetarische gehaktballetjes.

**Bereiding & serveren:** balletjes braden of grillen, koud serveren (evt. met yoghurtsaus met bieslook).

## ***Handje handige noten***

Benodigdheden: amandelen, cashewnoten, hazelnoten, paranoten, pecannoten, pindanoten, pistachenoten, walnoten en zonnebloempitten, allemaal ongezouten en liefst ongebrand (anders licht geroosterd of zelf roosteren).

## ***Lekkere knabbels***

Benodigdheden: radijsjes, wortelballetjes, komkommer, tomaatjes (evt. yoghurtdip).

***Geniet van een feestje, eet met mate en let op eiwitbehoefte.***

Namens, Albert Heijn De Berg Ouddorp en  
Team Weight Loss Challenge Ouddorp-Goedereede