Gezonde decemberborrel

- Recepten voor feestelijke & gezonde mocktails en hapjes-

Tips!

» Zet deze recepten op intranet
» Maak deze mocktails voor de eindejaarsborrel
» Stuur de ingrediënten voor deze mocktails naar uw werknemers voor een digitale kerstborrel
» Verzamel meer ideeën door een mocktail-wedstrijd te organiseren onder werknemers.

Mocktail met komkommer, limoen en vlierbloesem

Voor 4 glazen:
1 limoen
2 snackkomkommers
12 ijsblokjes
60 ml vlierbloesemsiroop
600 ml bruiswater komkommer
4 steranijsjes
2 takjes verse munt

Pers de helft van de limoen uit, snijd de andere helft in parten.
Schaaf met een dunschiller lange linten van de komkommers.
Vul de glazen met de ijsblokjes en de komkommerlinten.
Verdeel de vlierbloesemsiroop, bruiswater en het limoensap erover en roer door.
Verdeel de limoenpartjes en steranijs over de mocktails.
Garneer met de muntblaadjes.

Red fruit mocktail

Voor 2 glazen:
250 g aardbeien
1 klein handje basilicum
200 ml bruisend water
1 hand frambozen

Doe de aardbeien en de basilicum in een keukenmachine en maal fijn.
Verdeel dit over twee glazen.
Schenk het bruisende water erbij en roer even door.
Maak af met de frambozen.

Appelmocktail met druiven en limoen

Voor 2 glazen:
4 witte druiven zonder pit
4 dunne plakjes limoen
2 takjes munt
200 ml appelsap
4 ijsklontjes
150 ml bruisend water

Doe de plakjes limoen, de gehalveerde druiven en de munt in de glazen.
Mix in de blender de appelsap met het ijs en schenk in het glas.
Voeg het bronwater toe.

Gezonde hapjes

Snackgroenten met een (yoghurt)dip
Volkoren wraps met zalm, komkommer en roomkaas
Spiesje met cherrytomaat en bolletje mozzarella
Ongezouten nootjes
Meer tips? Klik hier!

GGD Noord- en Oost-Gelderland
EEN GEZOND HOUVAST
NOG FITTERENVITALER.NL