

«««« Niet aankomen tijdens de feestdagen: zo doe je dat! »»»»

Wil jij ook slank en fit de decembermaand doorkomen? Wij hebben lekkere en slanke kersthapjes voor je!  
Zo geniet je van lekker en gezellig eten, en blijf je ook nog eens gezond én op gewicht. Fijne feestdagen!



## MOVE35 KERSTHAPJES



### KERSTBOOM-WRAPS

(Borrelhapje voor 8 personen)

#### INGREDIËNTEN:

6 wraps  
1 bakje smeerbare kruidenkaas light  
1 pakje gerookte zalm  
1 zakje rucola  
1 doosje granaatappelpitjes  
Enkele lente-uitjes

#### EXTRA:

Huishoudfolie  
Ster ter decoratie

#### BEREIDING:

Besmeer de wraps met de kruidenkaas. Beleg met wat fijngesneden lente-ui en rucola. Leg daarop een plakje zalm. Rol de wraps voorzichtig op tot een mooie stevige rol. Wikkel in een vel huishoudfolie en laat een uurtje rusten in de koelkast. Haal de wraps uit de koelkast en snijd ze in plakjes van 1,5 à 2 cm dik. Schik de plakjes op een groot bord en stapel ze zo op elkaar tot je een mooie kerstboom krijgt (zie foto). Bestrooi met wat granaatappelpitjes en prik een sterretje op de top van de 'kerstboom'.

### KERST-BORREL-BOOM

(Borrelhapje voor 8 personen)

#### INGREDIËNTEN:

Blokjes kaas  
Stukjes worst  
Komkommer  
Tomaatjes  
Druiven

#### EXTRA:

Piepschuim kegel van 20 cm  
Aluminiumfolie  
Coctailprikkers  
Uitsteker in de vorm van een ster

#### BEREIDING:

Bekleed de piepschuim kegel met aluminiumfolie. Zo wordt hij niet vies en kun je de kegel vaker gebruiken. Snijd de komkommer in plakjes en steek er sterretjes uit met de uitsteker. Steek nu iedere keer een hapje op een prikkertje en steek dit prikkertje dan in de boom. Je kunt het ook andersom doen, door verschillende prikkers in de boom te steken en daarop de hapjes te prikken; doe gewoon wat je zelf het prettigst vindt.

Je kunt voor een patroon kiezen, maar je kunt ook heel random prikken. Ga zo door totdat de boom vol is. Bewaar de kerstboom met hapjes tot gebruik op een koele plek. Bijvoorbeeld in de koelkast of in een koud schuurtje buiten.

### KOMKOMMER KERSTBOOM

(Kinderhapje voor 8 kinderen)

#### INGREDIËNTEN:

2 komkommers  
Paprika of  
Kaas of  
Meloen of  
Brood

#### EXTRA:

Kaasschaaf

#### BEREIDING:

Zo simpel, maar zo leuk! Snijd een komkommer in dikke plakken en snij die plakken dan doormidden. Dat is de "voet". Schaaf met de kaasschaaf plakken van de komkommer en rijg ze op een satéprikker. De ster bovenop kun je maken van paprika, meloen, kaas of brood. Leuk om voor en door kinderen te maken!



VOOR MEER RECEPTEN — CHECK ONZE WEBSITE

[WWW.MOVE35.NL](http://WWW.MOVE35.NL)



**Move35**

fit with a smile