

BORRELPLANK Gezonde borrelplank



1 PLANK = 4 PERSONEN

⌚ 30 + 10 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- ◆ 160 g plantaardige köfte
- ◆ 100 g koelverse bloemkoolroosjes
- ◆ 200 g regenboog wortelmix
- ◆ ½ venkelknol
- ◆ 2 snoepkomkommers
- ◆ 4 radijsjes
- ◆ 200 g pitloze witte druiven
- ◆ 150 verse bramen
- ◆ 1 appel
- ◆ 2 volkoren tortilla wraps
- ◆ 4 dunne crackers kaas
- ◆ 60 g ongebrande, ongezouten noten (optioneel)

MATERIAAL: airfryer, tapasprikker

ZO MAAK JE HET:

1. Verhit de airfryer op 180 °C.
2. Rooster hierin de köfte 10 minuten.
3. Halveer ondertussen de bloemkoolroosjes, schil de wortelmix en snijd in stukken.
4. Snijd de halve venkelknol in partjes en halveer de snoepkomkommers in de lengte.
5. Maak de radijsjes schoon, maar laat het loof zitten.
6. Verdeel de druiven in kleinere trosjes en leg op een schaal.
7. Leg de bramen erbij.
8. Snijd de appel in parten, verwijder het klokhuis en leg de parten ertussen.
9. Besmeer volkorentortilla's met een van de dipsausjes naar keuze, rol op, snijd in plakjes en prik op de tapasprickers.
10. Breek de kaascrackers in grove stukken.
11. Verdeel alles over de schaal.
12. Voeg eventueel per 4 personen 60 g ongebrande, ongezouten noten toe.

Eet smakelijk!

TIP: Lekker met een gezonde citrusdip, groene-kruidendip of pittige paprikadip.

BRON: [ah.nl](https://www.ah.nl)

