

**1 PLANK = 8 PERSONEN**

⌚ 15 + 15 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 🍈 100 g ongebrande cashewnoten
- 🍈 1 mini watermeloen
- 🍈 1 mango
- 🍈 1 ananas
- 🍈 125 g verse frambozen
- 🍈 150 g yoghurt Griekse stijl 0%
- 🍈 7½ g verse munt
- 🍈 250 g verse Nederlandse aardbeien

MATERIAAL: satéprikkers, staafmixer met hoge beker

ZO MAAK JE HET:

1. Laat 80 g van de cashewnoten 30 minuten in ruim water weken.
2. Verhit ondertussen een koekenpan zonder olie of boter en rooster de rest van de cashewnoten 3 minuten.
3. Laat afkoelen op een bord en hak fijn.
4. Snijd ondertussen het vruchtvlees van de watermeloen in blokjes van ca. 1½ cm.
5. Schil de mango, snijd het vruchtvlees van de pit en snijd in lange repen van ca. 1 cm dik.
6. Leg de ananas dwars op een snijplank en snijd de boven- en onderkant recht eraf.
7. Zet de vrucht rechtop en snijd van boven naar beneden de schil eraf.
8. Snijd de ananas in kwarten, verwijder de harde kern en snijd het vruchtvlees in blokjes van ca. 2 cm.
9. Rijg aan elke satéprikker achtereenvolgens de frambozen en de ananas.
10. Giet de geweekte cashewnoten af in een zeef en laat uitlekken.
11. Pureer samen met de yoghurt in de hoge beker van de staafmixer tot een smeeuige puree.
12. Verdeel over een kom en bestrooi met de geroosterde noten.
13. Haal de blaadjes van de takjes munt en snijd fijn.
14. Verdeel de watermeloen, aardbeien, mango en fruitprikkers over een serveerschaal en garneer met de munt.
15. Serveer met de cashewdip.

Eet smakelijk!

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

