



Tamara's recepten



Tamara's Notenrotsjes

Ingrediënten:

- 100 gram pure chocolade
- 80 gram walnoten
- 25 gram cranberries

Bereiden:

- Smelt 100 gram pure chocolade au bain-marie.
- Meng er de grof gehakte walnoten en cranberries doorheen.
- Maak hier kleine rotsjes van en leg ze op een bord, bedekt met bakpapier, minstens 1 uur in de koelkast.
- 1 notenrotsje staat gelijk voor een gezond tussendoortje.



Tamara's voedingadvies

voedingsdeskundige & gewichtsconsulente

Tamara Rossingh
info@tamarasvoedingsadvies.nl
www.tamarasvoedingsadvies.nl
06-10732104