

SINTERKLAAS



KRUIDNOTEN, PER 5
50 KCAL
1,5 SUIKERKLONTJE

11 MINUTEN



CHOCOLADE
KRUIDNOTEN, PER 5
144 KCAL
4 SUIKERKLONTJES

29 MINUTEN



1 CHOCOLADELETTER
(160 GRAM)
900 KCAL
20 SUIKERKLONTJES

200 MINUTEN



SINTSCHUIMPJES, PER 3
33 KCAL
3 SUIKERKLONTJE

9 MINUTEN



MARSEPEIN, 1 STUKJE
(25 GRAM)
108 KCAL
3 SUIKERKLONTJE

23 MINUTEN



TAAI TAAI, PER 3
32 KCAL
1,5 SUIKERKLONTJE

9 MINUTEN

SINTERKLAAS



CHOCOLADEMUNTEN,
PER 3
49 KCAL
1,5 SUIKERKLONTJE



11 MINUTEN



STUKJE BANKETSTAAF
(25 GRAM)
100 KCAL
4 SUIKERKLONTJES



24 MINUTEN



REEPJE GEVULDE
SPECULAAS (40 GRAM)
174 KCAL
3 SUIKERKLONTJES



39 MINUTEN



TUM TUMS, PER 5
69 KCAL
3 SUIKERKLONTJES



15 MINUTEN



HALVE
SPECULAASBROK
950 KCAL
16 SUIKERKLONTJE



209 MINUTEN



KIKKERS EN MUIZEN,
PER 3
45 KCAL
2 SUIKERKLONTJES



10 MINUTEN

De Sint is weer in het land en al weken liggen de schappen vol met verleidelijk snoepgoed. ProFitt geeft je tips hoe je tóch kan genieten van de decembermaand. Vergeet niet: de dagen dat je het meest aankomt zijn niet tussen Sinterklaas en oud en nieuw, maar de dagen tussen oud en nieuw en Sinterklaas!

3 tips:

1. Houd de porties klein. Doe het snoepgoed in een schaalje en leg de verpakking weg. Zo kom je minder snel in de verleiding om te overeten.
2. Kies wat jij écht lekker vindt. Geef het snoep een cijfer tussen de 0-10. Geef je het een 8 of hoger? Maak er dan een genietmomentje van.
3. Haal het pas in huis rond 5 december. Zo kan je toch meedoen. Heb je na Pakjesavond veel over? Kijk of je er anderen blij mee kan maken, neem het mee naar je werk.



Recept: Sinterklaas dessert

Ingrediënten:

- 250 ml magere kwark
- 1 mandarijn
- speculaasje
- kaneel

Roer de kaneel door de kwark. Verdeel de kwark over twee mooie glaasjes. Kruimel het speculaasje en voeg samen met het mandarijntje toe aan de kwark.

Recept: winterse chai latte

Ingrediënten:

- zakje thee naar smaak: chai, karamel, vanille, kaneel
- 100 ml kokend water
- 100 ml magere melk of sojamelk
- specerijen: kaneel, steranijs
- optioneel: zoetje / theelepeltje honing

Zet de thee. Verwarm de melk in een pannetje met de specerijen en klop met een garde of melkopschuimer tot een luchtige geheel. Meng dit samen met de thee en breng eventueel op smaak met honing/zoetje.

