



6 heerlijke toppers van de zomer!

Fruitboost met SPAR

Heb jij ook nood aan wat extra vitamientjes? Bij SPAR vind je nu het lekkerste zomerfruit aan zachte prijsjes. Da's niet alleen supergezond maar ook nog eens geweldig lekker.

Smul samen met ons mee van het lekkerste zomerfruit met deze tips én recepten:

Ananas

Ananas is een prachtige exotische vrucht, zowel qua kleur als qua vorm. Met zijn zoete smaak is hij een échte lekkere fruitsoort.

Ananas tip:

Begint je tong ook te prikkelen of zelfs te branden bij het eten van deze tropische vrucht? Grill, rooster of bak je ananas voor je hem eet. Je zal smullen van deze exotische vrucht zonder enige klacht!



Desserten

Ananas met kaneeljalapenomarinade



Hoofdgerechten

Scampi's met ingelegde ananas, avocadosa...



Bijgerechten
Overige

Swineapple

Aardbeien van Belgische bodem

Belgische aardbeien: hebben ze nog een introductie nodig? Ze zijn zacht, zoet en heel gevoelig. Iedereen houdt ervan!

Bewaartip voor aardbeien:

Dé ultieme bewaartip voor je aardbeien is om het kroontje er zo lang mogelijk op te laten. Leg ze na je aankoop in een afsluitbaar bakje met een stukje keukenpapier in. Het keukenpapier absorbeert het vocht waardoor je ze langer kunt bewaren.





Bijgerechten

[Aardbei brunch-bruschetta's](#)



Desserten

[Carpaccio van aardbeien met basilicum en...](#)



Hoofdgerechten

Bijgerechten

Zomerse maaltijdsalade met aardbeien

Frambozen

Frambozen zijn heerlijk zomerfruit bij uitstek. Ze behoren tot het zogenoemde rood fruit en zijn zacht, gevoelig en héél lekker. Veelzijdig te gebruiken in desserts, maar ook heerlijk in een fruitsalade!

Zo bewaar je frambozen langer:

Net zoals bij je aardbeien bewaar je deze vrucht best op een koele plek. Leg ze in een papieren zak met een stukje keukenpapier om het vocht te absorberen.



Desserten

Semifreddo met frambozen



Desserten

Frambozenmuffins



Desserten

Frambozentaart met mascarpone

Meloen: geel of groen

Een meloen met lekker zoete smaak en stevig vruchtvlees. Ideaal om te verwerken in jouw favoriete fruitsalade!

Meloen tip:

Wist je dat een meloen rijk is aan vitamine C en bètacaroteen? Deze twee voedingsstoffen helpen bij het verbeteren van je huid en voorkomen rimpels. Daarnaast helpt hij je ook bij het verbeteren van je bloeddruk.





Dranken

[Tricolore meloenwater met gember](#)



Hoofdgerechten

[Salade pita met meloen en burrata](#)



Hapjes

[Italiaanse borrelplank](#)

Nectarines

De nectarine is een prachtige vrucht met een gladde schil, wat hem minder kwetsbaar maakt dan de perzik. Verder lijken de smaken van een rijpe perzik en nectarine best veel op elkaar!

Nectarine tip:

Dit zacht fruit bewaar je het beste op een koele plaats buiten de koelkast. Dit is beter voor de smaak van deze vrucht en de narijping. Een nectarine kan helaas niet worden ingevroren.



Overige

Sweet & salty toastwafels



Overige

Perziksangria



Hapjes

Nectarine en Ganda-prikkers

Blauwe besjes

Blauwe bessen zijn heerlijk zomerfruit bij uitstek. Ze zijn zacht, gevoelig en héél lekker. Veelzijdig te gebruiken in desserts, maar ook heerlijk in een fruitsalade!

Blauwe bessen tip:

Was je blauwe besjes niet voordat je ze oppeuzelt. Ze bevatten een bescherm laagje waardoor deze vrucht langer vers blijft. Bewaar deze heerlijke zoete vrucht ook in de koelkast ver weg van ander rijpend fruit.





Dranken

Blauwe bessen-citroenlimonade



Bijgerechten

Varkensspies met saus van blauwe bessen



Overige

[Chia pudding met bessen](#)

Heb jij een van deze recepten geprobeerd? Of heb je zelf nog tips of een vraag over zomerfruit? Laat het zeker weten via [Facebook](#) of [Instagram](#) en gebruik de hashtag **#lekkerspar**.
