

Lekker & gezond

Hou je van lekker eten maar wil je toch graag een gezonde maaltijd op tafel zetten?

Ben je af & toe de inspiratie een beetje kwijt?

DESSERTS

Ontbijt

Mocktails

OVENSCHOTELS

Eitjes

Sorbets — Ijsjes

SALADES

Soepen

VLEES & GEVOGELTE

Pasta

Dan zijn deze kookboekjes ideaal voor jou!

Lekkere & gezonde recepten die je in een handomdraai op tafel hebt staan!

www.dietiste-inebosmans.be

Recept VAN DE MAAND

ROZE TIRAMISU

Ingrediënten: (4 pers.)

4 sneetjes peperkoek met minder suiker
1 granaatappel
100 gr ricotta
2 zakjes slagschuim
160 ml magere melk
50 ml (alcoholvrije) rosé cava



Bereidingswijze:

Haal de granaatappelpitjes uit de schil en meng ze, samen met het sap, met de cava. Laat het geheel nog een half uurtje staan in de koelkast.

Klop het slagschuim samen met de melk tot een stevige massa. Roer er de ricotta door.

Haal het fruitmengsel uit de koelkast. Giet het door een vergiet en vang het vocht op.

Kies 4 mooie glazen uit. Verkrummel boven ieder glas een half sneetje peperkoek. Verdeel er wat granaatappelpitjes over. Giet 2 eetlepels van het cava-granaatappelsap over de koekjes. Schep er een laagje ricottacrème op. Herhaal dit proces, zodat ieder glas voorzien is van twee koeklaagjes en twee crèmelaagjes.

Zet de glazen minstens 2 uur in de koelkast om op te stijven.

Haal ze uit de koelkast en garneer de glazen met wat mooie rode granaatappelpitjes en nog wat kruimels van de peperkoek.

TIP: Eten de kindjes mee, dan kan je de cava vervangen door een alcoholvrij variant.

TIP: Met Roses de Reims-koekjes kleurt de tiramisu nog meer roze.

Smakelijk!

Diëtiste Ine Bosmans