

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

Vis

Pasta

BARBECUE

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

MANGO-PISTACHEMOUSSE

Ingrediënten: (4 pers.)

- 2 verse mango's
- 2 potjes magere Griekse yoghurt
- 1 eetlepel chiazaad
- 40 gram ongezoeten pistachenootjes
- Verse munt
- Eventueel zoetstof



Bereidingswijze:

Mix 1,5 mango fijn, samen met het grootste gedeelte van de pistachenootjes en de chiazaadjes.

Snij de halve mango in kleine blokjes.

Roer de gemixte mango-pistachemengeling door 1 potje magere Griekse yoghurt. Voeg eventueel wat zoetstof toe als het geheel niet zoet genoeg is.

Verdeel het mengsel over 4 mooie glazen en laat een uurtje rusten in de koelkast.

Verdeel de resterende Griekse yoghurt over de glazen.

Werk het geheel af met de blokjes mango, nog wat pistachenootjes en wat verse munt.

Smakelijk!

Diëtiste Ine Bosmans