



Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



GEZONDE TIRAMISU



Ingrediënten (voor 6 potjes):

- 500 g schapemelkyoghurt
- 250 ml geitemelk
- 3 el zoetstof 1:1
- 3 gelatineblaadjes of agar-agar
- 1/2^{de} pak Boudoir koekjes
- 1 tas ricoré oploskoffie
- zuiver, ongezoet cacao poeder



Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



Bereidingswijze:

- Meng de schapemelkyoghurt in een kom samen met de zoetstof tot een glad geheel.
- Laat de gelatineblaadjes weken in een beetje koude geitemelk.
- Breng de rest van de geitemelk aan de kook, haal van het vuur en los de gelatineblaadjes hierin op onder voortdurend omroeren.
- Meng de yoghurt met het mengsel van geitemelk met opgeloste gelatineblaadjes.
- Dop de boudoirkoekjes kort in de koude oploskoffie en schik ze in 6 schaalpjes.
- Giet hierover het yoghurt-melkmengsel en laat afkoelen en opstijven in de koelkast.
- Haal uit de koelkast en doe op elk potje met een klein zeefje wat cacaopoeder als afwerking.
- Dien op en laat het smaken.