

### *--Tapas--*

Olijven – noten – tomaat mozzarella –  
Zongedroogde tomaten – pan con tomate met rauwe ham

### *--Aperitiefhapjes--*

Gemarineerde wortels – Arabische dip  
Carpaccio van vijgen – feta  
Aromatische olijfolie – rauwe groenten  
Flatbread – dipsaus

### *--Voorgerechten--*

Pompoensoep – notencrumble  
Pizza van courgette  
Koude spicy avocadosoep – zalm  
Tartaar van gerookte forel

### *--Hoofdgerecht--*

Eend – butternut – gedroogde tomaat  
Zalm – kruiden – pastinaak – avocado  
Ossobucco van kalkoen  
Zeebaars in zout

### *--Koolhydraten--*

Volkoren pasta  
Quinoa – spinazie – verse geitenkaas  
Gratin aardappelen  
Gnocchi

### *--Koolhydraatvervangers--*

Groentefrietten  
Puree van aardpeer  
Kroketten van pastinaak  
Zoete aardappelblokjes

### *--Dessert--*

Brownie – framboos  
Chocoladegebak  
Mousse van framboos  
Mango ijs – passievrucht

## Hapjes

### **Gemarineerde wortels en arabische dip**

Voor 4 personen

#### Ingrediënten:

- 18 mini wortels, liefst in verschillende kleuren (om het feestelijker te maken)

#### *Voor de marinade:*

- 100 ml olijfolie
- Zeste van ½ sinaasappel
- Sap van 1 sinaasappel
- ½ kl komijnzaad, geroosterd
- Zeste van ½ citroen
- 4 el azijn
- Fleur de sel

#### *Voor de arabische dip:*

- 500 g kikkererwten
- Sap van 2 citroenen
- 1 teentje look
- 3 el tahin
- 2 dl olijfolie
- Zout
- Cayennepeper
- 5 el Griekse yoghurt

#### Bereidingswijze:

Maak de marinade van de olie, zeste, sap van sinaasappel, azijn, zout en komijnzaad. Schil de worteltjes en laat ze hierin marineren.

Doe de kikkererwten in de blender en mix met citroensap, look, tahini, olijfolie, zout en cayennepeper. Voeg dan de yoghurt toe. Breng op smaak met zout en cayennepeper.

Gebruik de d als dipsaus voor de worteltjes.

### **Feta met vijgen**

Voor 1 persoon

#### Ingrediënten:

- 3 vijgen
- 60 g feta
- 1 handvol verse kruiden (munt, platte peterselie en basilicum)
- handje rucola
- 1 pijpajuintje, fijngesnipperd
- 30 g pijnboompitten
- olijfolie
- balsamico azijn

#### Bereidingswijze:

Verwarm de oven voor op 180°C. Bruin de pijnboompitten een 7-tal minuten in de oven. Snij de vijgen in dunne plakken en schik ze op een bord, samen met de rucola.

Verkruimel de feta met je handen over de vijgen en strooi er de geroosterde pijnboompitten over. Kruid met zwarte peper en wat verse kruiden zoals basilicum en munt). Giet er flink wat olijfolie over en een beetje balsamico.

### Aromatische olijfolie met rauwe groenten

#### Ingrediënten:

- 100 g kruiden (tijm, het groen van de venkel, kervel, peterselie, basilicum, ...)
- 125 ml olijfolie van eerste koude persing (extra vierge)
- Dipgroenten (venkel, wortel, selder, bloemkoolroosjes, kerstomaten)

#### Bereidingswijze:

Blancheer de kruiden voor enkele minuten. Spoel ze onder koud water en wring uit. Doe ze bij de olie en mix. Snij de groenten in staafjes.

### Flatbread met dipsauzen

#### Voor 4 personen

#### Ingrediënten:

##### *Voor de paprikasaus :*

- ½ rood pepertje
- 1 takje tijm (vers)
- 1 gegrilde paprika (bokaal)
- 100 g feta (blok)
- zwarte peper (molen)

##### *Voor de tsatsiki:*

- 1/2 komkommer
- 150 g griekse yoghurt
- 1 teentje knoflook
- Peper en zout (pezo)

##### *Voor de tonijnsalade:*

- 1 blikje tonijn in eigen nat
- 3 eetlepel cottage cheese
- 1 koffielepel mosterd
- Snuifje chilivlokken
- Pezo

##### *Voor het flatbread:*

- 120 g volkorenbakmeel
- 2 kl bakpoeder
- 110 ml yoghurt
- snuifje zout
- olijfolie

#### Bereidingswijze:

##### *Voor de paprikasaus:*

Verwijder de pitjes uit het rood pepertje, rits de blaadjes van de verse tijm en laat de gegrilde paprika uit bokaal uitlekken. Mix 100 g feta met de paprika's, het pepertje en de tijm tot een gladde saus. Kruid met zwarte peper uit de molen.

##### *Voor de tzatziki:*

Rasp de zijkanten van de komkommers, tot je aan de pitjes komt. De pitjes gebruik je niet. Snij de slierten komkommer daarna in kleinere stukken. Kruid de komkommer met zout en peper. Doe er een klein teentje look bij, heel fijn gesneden.

Doe de Griekse yoghurt bij de komkommer en meng alles. Kruid bij met peper en zout.

##### *Voor de tonijnsalade:*

Mix de tonijn met de cottage cheese, mosterd, chilivlokken, peper en zout.

##### *Voor het flatbread:*

Meng alle ingrediënten goed samen tot een stevig deeg. Wanneer je ziet dat het deeg nog te plakkerig is, kan je er nog wat extra bloem aan toevoegen. Verdeel het deeg in 6 gelijke stukken, je mag het ook in meer of minder verdelen. Dit hangt af van hoe groot je het brood wil maken. Strooi een klein beetje bloem op de ondergrond en rol het deeg uit tot een platte pannenkoek. Bak het brood af in de pan met een klein beetje olijfolie.

TIP: Je kan het afbakken in een grillpan, zo krijg je strepen op het brood, wat mooier presenteert.

Ook kan je nog andere ingrediënten toevoegen aan het deeg (bv kaas, olijven, look, tijm, rozemarijn) zo geef je het brood een extra boost.

## Voorgerechten

### **Pompoensoep met noten**

Voor 4 personen

#### Ingrediënten:

- 1 el olijfolie
- 2 ajuinen
- 2 dikke selderstengels
- 1 wortel
- 1 teentje look
- 1 kg pompoen
- Kruidentuiltje: tijm, laurier en peterselienstengels
- 1 bouillonblokje kip, vetarm
- Peper en zout
- 3 el walnoten
- 2 el pompoenpit, venkelzaad en zonnebloemzaad

#### Bereidingswijze:

Snij de ui, selder, pompoen, look en wortel grof. Overgiet met de olie. Doe de groenten in een ovenschotel en zet voor 30 minuten in een oven van 180°C.

Doe de groeten in een soeppan, overgiet met water en doe het kruidentuiltje en het bouillonblokje erbij. Laat koken voor 15 minuten. Mix de soep en kruidt bij met peper en zout.

Snij de noten in stukjes. Rooster de noten en zaden in een hete pan.

Versier de soep met de noten.

### **Pizza van courgette**

#### Ingrediënten:

- 1 courgette
- Olijfolie
- Pezo
- 2 tomaten
- 1 balletje mozzarella
- Provençaalse kruiden

#### Bereidingswijze:

Snij de courgette in schijfjes. Smeer ze in met pezo en olijfolie. Leg ze 2 minuten onder de grill. Leg er tomaat en mozzarella op en leg bak in de oven voor 10 minuten. Kruiden met Provençaalse kruiden.

### **Koude avocadosoep**

#### Ingrediënten:

- 2 avocado
- 2 limoen
- 1 kl ingelegde jalapenos + sap
- 200 ml kippenbouillon
- ½ sjalot
- 10 g olijfolie
- Pezo
- Crushed ijs
- 2 schellen gerookte zalm

#### Bereidingswijze:

Snij de avocado in 2 en lepel het vruchtvlees eruit.

Doe bij de avocado het sap van de limoen en van de ingelegde jalapenos. Doe ook een paar jalapenos bij naar smaak (hoe meer, hoe pikanter). Doe daarna de kippenbouillon erbij, de sjalot en pezo. Mix alles.

Doe de crushed ijs in een glas. Doe er het avocadosoepje bij en besprenkel met een beetje olijfolie en de gesnipperde zalm.

TIP: Om het mooi te presenteren kan je de schel van de avocado gebruiken om het soepje in te presenteren.

### **Tartaar van forel, radijs en aardappel**

#### Ingrediënten:

- 2 aardappelen
- 2 gerookte forelfilets
- ½ bosje radijzen
- 10 g kappertjes
- ½ el graantjesmosterd
- 1 el ongezouten pistachenoten
- ½ el olijfolie
- ½ citroen
- Peper en zout

#### Bereidingswijze:

Schil de aardappelen en snijd ze in blokjes van gelijke grootte en kook ze gaar.

Was de radijsjes en snijd ze fijn.

Snij de forelfilets in blokjes van gelijke grootte.

Doe de forelblokjes in een saladekom en voeg er de aardappelen, de radijsjes, de kappertjes, de mosterd, het citroensap, de pistachenoten en de olijfolie aan toe. Meng goed en gebruik een vormpje om de salade op een bord te leggen.

Dien koel op.

## Hoofdgerechten

### **Eend met butternut, gedroogde tomaat en yoghurt dressing**

Voor 1 persoon

#### Ingrediënten:

- 200 g tomaten
- Olijfolie
- Zeezout
- Verse tijm
- ¼ butternut pompoen
- 1 teentje knoflook
- 1 takje rozemarijn
- 4 el yoghurt natuur
- ½ theelepel mosterd
- Citroensap
- ½ eenden filet
- Klontje boter

#### Bereidingswijze:

Snij de tomaten in 4. Leg bakpapier op een bakplaat. Kruid met zeezout, tijm en olijfolie. Droog de tomaten voor 2,5 uur op 125° en laat daarna afkoelen.

Snij de pompoen in blokjes. Snij de look fijn. Doe de pompoen met de look, de rozemarijn en peper en zout in een ovenschaal. Laat 30 min garen in een oven van 180°C.

Meng de yoghurt met de mosterd en een beetje citroensap.

Kruid de eend met peper en zout. Bak hem kort aan in een kleine hoeveelheid boter.

Bak ongeveer 2 minuten aan iedere kant.

Laat het vlees rusten in aluminiumfolie.

### **Zalmfilet met kruidenkorst, peterseliewortel en kervelsausje, avocado salade**

Voor 1 persoon

#### Ingrediënten:

- ½ teentje knoflook
- 1 citroen
- 10 g dille
- 1 stuk zalmfilet
- 1 peterseliewortel
- 250 ml olijfolie
- 20 g kervel
- 1 teentje look
- 20 g pijnboompitten
- 20 g Parmezaanse kaas (in blok)
- ½ avocado
- 75 g rucola
- 20 gedroogde tomaten (in reepjes)

#### Bereidingswijze:

Schil de peterseliewortel, snij in stukken. Overgiet met een scheutje olijfolie, peper en zout. Doe het in de oven voor 25 minuten.

Snij de dille en de look fijn. Neem de zeste van ¼ citroen. Maak een papillotte.

Leg er de zalm in, bovenop de dille, look, zeste van citroen en een geutje olijfolie. Doe de zalm voor 15 minuten in een oven van 180°C.

Kervelsausje: Snij of breek de Parmezaanse kaas in stukjes.

Mix de kaas, de pijnboompitten, de gepelde look en de kervel. Schenk er de olijfolie bij en mix alles tot een gladde saus. Voeg het sap toe van ½ citroen, en kruidt af met peper en zout. Doe deze saus op de peterseliewortel.

Snij de avocado in reepjes. Leg de rucola onder in je bord, leg er de avocado op en de tomaatjes. Besprenkel met citroensap, peper en zout.

### Kalkoen osso bucco

Voor 1 persoon

#### Ingrediënten:

- Enkele takjes platte peterselie
- ½ citroen
- 1 teentje look
- 250 ml tomaten passata
- 1 laurierblaadje
- 0,5 deciliter witte wijn
- 1 wortel
- 1 selderstengel
- 1 ui
- Scheutje olijfolie
- 1 osso bucco schenkel van kalkoen
- Peper en zout
- Verse tijm

#### Bereidingswijze:

Kruid het vlees aan beide zijden met peper en zout.

Verhit een stoofpot op een matig vuur en doe er een scheut olijfolie in. Bak de schenkel aan beide zijden goudbruin in de hete olijfolie. Doe dat kort en krachtig. Het vlees hoeft binnenin nog niet gaar te zijn.

Haal de pot van het vuur en neem het vlees uit de pan. Zet het bord met vlees even aan de kant.

Neem even de tijd om alle groenten zorgvuldig te snijden. Hoe kleiner je ze snijdt, hoe beter en verfijnder het resultaat wordt. Pel de uien en snipper ze in hele fijne stukjes. Plet de look tot pulp. Zet de pot (met braadvet) waarin je het vlees hebt gekleurd op een zacht vuur en stoof er de groentjes in. Roer regelmatig.

Leg na enkele minuten het vlees op de gestoofde groenten. Giet ook de braadsappen mee in de pot. Schenk er vervolgens de witte wijn bij.

Maak een kruidentuiltje of bouquet garni van de laurierblaadjes, de peterseliestengels en de tijm. Voeg het toe aan de stoofpot.

Giet nu de passata erbij en laat de schotel 2 tot 3 uur pruttelen op een zacht vuurtje.

## Zeebaars in zoutdeeg

Voor 4 personen

### Ingrediënten:

#### *Voor de vis:*

- 1 ei
- 1 kg grof zeezout
- 1 wilde zeebaars (geheel, schoongemaakt maar mét schubben)
- Enkele takjes krul- of bladpeterselie
- Enkele takjes dragon
- Enkele takjes dille

#### *Voor de salade:*

- 1 zakje veldsalade
- 2 witloofstronken
- 2 el pijnboompitten
- 1 el mayonaise
- 2 el Griekse yoghurt
- 1 kl mosterd

### Bereidingswijze:

#### *Voor de vis:*

Verwarm de oven voor op 200°C. Neem een ruime mengschaal en strooi er het grof zeezout in. Scheid het ei en doe het eiwit bij het zout. Meng de twee ingrediënten grondig tot een licht vochtige zoutmassa. De dooier gebruik je niet.

Neem de takjes dille, dragon en peterselie, spoel ze schoon en stop de dikke tuil kruiden in de holte van de zeebaars.

Prik de holte met kruiden dicht met een tandenstoker. Snij eventueel de uiteinden van de stoker af, zodat het hout niet boven de zoutkorst uitsteekt.

Bedek een vlakke ovenschaal met een dubbele laag bakpapier en leg er de zeebaars op. Schep het zout over de vis en druk het aan tot een egale zoutkorst van een kleine centimeter dik. Druk ook een muurtje van zout tegen de randen van de vis. De kop en het uiteinde van de staart van de baars hoeven niet bedekt te zijn met zout.

Gaar de zeebaars in de oven van 200°C. Reken een gaartijd van 23 minuten voor een zeebaars van 1 kilogram (Pas de gaartijd aan aan de maat van de vis).

Tik met de onderzijde van het mes op de zoutkorst tot ze breekt. Schep de stukken zout weg en zet de vis zoveel mogelijk in z'n blootje.

Schotel de gasten de vis voor en fileer de zeebaars aan tafel. Trek het taaie visvel voorzichtig weg. Schep het verse visvlees langs de graat weg.

#### *Voor de salade:*

Leg de veldsalade in een grote schaal. Snij het witloof fijn en leg het er bovenop. Rooster de pijnboompitten en strooi ze over de salade.

Meng de yoghurt met de mayo en de mosterd. Giet een klein beetje water erbij zodat de saus een dressing dikte krijgt. Giet over de salade.



## Koolhydraten

### **Volkoren pasta**

Voor 4 personen

#### Ingrediënten:

- 2 kopjes volkoren speltmeel
- 3 eieren op kamertemperatuur
- Een scheut olijfolie
- Een snuifje zout

#### Bereidingswijze:

Doe de bloem en het zout op het werkblad en maak een hoopje met een kuiltje in het midden.

Klop de eieren en olijfolie samen en giet dit in het kuiltje.

Kneed de ingrediënten langzaam samen met je vingers tot het geheel een ruwe bal vormt.

Kneed het deeg ongeveer 5 minuten op een met bloem bestoven werkblad tot er een gladde bal wordt gevormd.

Wikkel het deeg in plasticfolie en doe het ongeveer 20 minuten in de koelkast.

Snijd het deeg in 3 stukken. En pak een stuk om mee te werken en de resterende twee stukken gaan weer terug de koelkast in (in plasticfolie). Volkoren spelt droogt zeer snel uit en je wilt niet dat het zo hard wordt als steen terwijl je nog bezig bent met het andere stuk.

Maak het stuk deeg met jouw vingers plat en bestrijk aan beide kanten met bloem.

Volg de instructies van de pasta maker op om zo de pasta te maken.

Hang de pasta aan plastic kleeerhangers om een beetje te kunnen drogen.

Kook ongeveer 5 minuten in genoeg kokend water of wacht totdat de pasta al dente is.

Serveer met saus naar keuze (bijvoorbeeld met de osso bucco van hierboven).

### **Quinoa met spinazie en verse geitenkaas**

Voor 1 persoon

#### Ingrediënten:

- 4 el quinoa
- 3 el olijfolie
- 2 teentjes knoflook, fijngehakt
- 50 g verse spinazieblaadjes
- 2 kl citroensap
- 30 g verse geitenkaas

#### Bereidingswijze:

Breng water met een beetje zout aan de kook. Voeg de quinoa toe en laat het koken tot ze gaar zijn (ongeveer 10 - 15 minuten). Giet de quinoa af en spoel het even onder koud water.

Doe in een antikleefpan een beetje olie. Bak hierin de zonnebloempitten en knoflook (ongeveer 2 minuten). Hou dit goed in de gaten want dit kan gemakkelijk aanbranden. Doe er daarna de spinazie bij. De spinazie is klaar indien hij voldoende geslinkt is.

Roer door de afgekoelde quinoa de spinazie. Voeg een beetje citroensap bij en peper en zout. Verkruimel de verse geitenkaas over het gerecht.

## Gratin aardappelen

Voor 4 personen

### Ingrediënten:

- 1 kg aardappels, in heel dunne plakjes
- 2 uien, fijngesneden
- 2 el verse bieslook, fijngesneden
- 2 teentjes look, fijn geplet
- 250 g volle yoghurt
- 250 g halvolle melk
- 100 g geraspte kaas
- peper en zout

### Bereidingswijze:

Leg de aardappels, uien, look en bieslook in een ingevette ovenschaal. Meng de yoghurt en de melk in een kom. Kruiden met peper en zout. Schenk het yoghurtmengsel voorzichtig over de aardappels en bestrooi het met de geraspte kaas. Bak de aardappelgratin 45 minuten in een voorverwarmde oven van 180°C.

## Gnocchi

Voor 4 personen

### Ingrediënten:

- 30 g Parmezaanse kaas
- 3 eieren enkel de dooiers
- 225 g ricotta
- 200 g volkoren bloem
- peper en zout

### Bereidingswijze:

Verzamel alles in de mengkom van de keukenmachine.

Plaats de mengkom op de machine en installeer de kneedhaak. Laat de machine draaien tot je een mooie bal deeg in de pot terugvindt. Indien je geen kneedmachine hebt kan je dit ook met de hand doen.

Strooi wat bloem op je werkvlak en kneed de bal deeg nog even met de hand. Verdeel het deeg in delen en rol elk stuk gnocchideeg tot een worst van zo'n 2 centimeter dik.

Neem een scherp mes en snij de worsten in hapklare 'deegkussentjes'. Snij om de anderhalve centimeter en verzamel de gnocchi in een schaal.

Breng een ruime hoeveelheid water aan de kook en voeg een snuif zout toe.

Gooi de gnocchi één voor één in het water en wacht tot ze vanzelf komen bovendrijven. Zo weet je dat de deegkussentjes bijna gaar zijn. Laat de gnocchi nu nog 2 tot 3 minuten in het kokende water drijven.

Gebruik een schuimspaan om de gnocchi op te vissen en laat ze voldoende uitlekken.

## Koolhydraatvervangers

### **Groentenfrietjes**

Voor 4 personen

#### Ingrediënten:

- 2 zoete aardappelen
- 2 dikke wortels
- 1 pastinaak
- 1 ei
- parmezaanse kaas

#### Bereidingswijze:

Snij de groentjes in gelijke frietjes van ongeveer 0,5 cm dik en 8 cm lang. Kook de groenten beetgaar. Giet de groenten af en laat ze schrikken in ijswater. Dep de groenten af met een handdoek. Haal daarna de frietjes door het ei en daarna door de parmezaanse kaas.

Doe de frietjes nu nog in de oven voor 10 min op 180°C.

### **Puree van aardpeer**

Voor 4 personen

#### Ingrediënten:

- 1 kg aardpeer
- 1,5 liter halfvolle melk
- Bouillonblokje, vetarm
- Snuifje nootmuskaat

#### Bereidingswijze:

Schil de aardpeer en snij in stukken. Kook in de melk met het bouillonblokje. Giet de aardpeer af en mix het geheel tot een gladde massa. Kruidt af met peper, zout en nootmuskaat. Roer door een zeef.

### **Pastinaak kroket**

Voor 4 personen

#### Ingrediënten:

- 1 kg pastinaak
- 1 el mosterd
- 1 ei
- Gemalen notenmengeling
- Olijfolie

#### Bereidingswijze:

Kook de pastinaak met zout. Pureer en kruidt met peper, zout en mosterd. Maak er balletjes van en laat afkoelen in de diepvries. Haal ze dan eerst door het ei, en dan door de noten. Bak in een antikleefpan met olijfolie.

### Zoete aardappelblokjes

#### Ingrediënten:

- 4 zoete aardappelen
- 5 el olijfolie
- 2 kl koriander
- 1 kl grof zeezout

#### *voor de saus:*

- 100 g griekse yoghurt
- 1 limoen
- 5 g gember
- 2 stengels citroengras

#### Bereidingswijze:

Verhit de oven voor op 180°C.

Schil de zoete aardappelen met een dunschiller. Snij in brunoise (blokjes van 1 x 1 cm).

Leg in een braadslee met bakpapier en overgiet met de olijfolie.

Bestrooi met koriander en zout. Rooster +/- 20 minuten in de oven.

Schil de gember en rasp fijn. Snij de onderkant van het citroengras in hele dunne ringen.

Schil zeste van de limoen en pers hem dan uit.

Doe de yoghurt in een kom en meng alle overige ingrediënten eronder.

Schep een toefje dipsaus op de aardappelblokjes en serveer.

## Dessert

### Brownies van zoete aardappel met frambozen coulis

Voor 10 porties

#### Ingrediënten:

- 600 g zoete aardappelen
- 80 g gemalen amandelen
- 100 gram boekweitmeel of volkoren rijstmeel
- 14 grote gedroogde dadels
- 4 el rauwe cacao poeder
- 3 el ahornsiroop
- snuifje zout
- diepvries frambozen of aardbeien

#### Bereidingswijze:

Zet de oven op 180°C. Schil de zoete aardappelen en snijd ze in blokjes. Laat de blokjes gedurende 20 minuten garen in een pot kokend water.

De blokjes moeten helemaal zacht zijn en bijna uit elkaar vallen.

Mix de blokjes zoete aardappel samen met de ontpitte dadels in een blender tot je een romige siroop krijgt.

Doe de overige ingrediënten in een grote kom en roer alles goed dooreen. Klop er daarna de zoete aardappelmix door.

Neem een ondiepe, rechthoekige bakvorm en bekleed die met een laag bakpapier. Giet het beslag erin en bak gedurende 20 minuten in de oven. Controleer met een prikkertje of een mes of de brownie gaar is - het prikkertje moet droog zijn als je het terug uit de brownie haalt.

Haal de brownie uit de oven en laat een tiental minuten afkoelen. Verwijder de brownie uit de vorm en snijd hem in vierkante blokjes.

Verwarm de frambozen tot een papje. Mix en zeef.

## Chocoladecakejes

voor 6 stuks

### Ingrediënten:

- 25 g boter
- 100 g kokosbloesemsuiker
- 3 eieren
- 25 g speltbloem
- snuifje zout
- 200 g pure chocolade (72%)

### Bereidingswijze:

Verwarm de oven voor op 200 °C en vet een muffinblik in.

Doe de kokosbloesemsuiker en de boter in een kom en mix dit tot een romig geheel. Klop nu 1 voor 1 de eieren door het mengsel. Als het allemaal goed gemengd is voeg je de bloem en zout toe.

Hak de chocolade in stukjes en smelt ze. Schep de gesmolten chocolade door het beslag. Bak de cakejes voor 12 minuten in de oven. Ze moeten niet helemaal gaar gebakken worden. Doordat je dit niet doet, blijft de binnenkant heerlijk vloeibaar. Zodra ze uit de oven komen, moet je ze meteen serveren. Bestrooi eventueel met suikervrije poedersuiker (Sukrin) als je dat hebt of anders met bijvoorbeeld cacaopoeder of geraspte kokos. Lekker met wat rood fruit en voor de kleur wat blaadjes verse munt.

## Frambozenmousse

Voor 4 personen

### Ingrediënten:

- 6 el stevia
- 2 eiwitten
- 4 g gelatine
- 200 g frambozen
- munt
- 1 dl water

### Bereidingswijze:

Meng de frambozen, 1 dl water, 4 el stevia en pureer met de staafmixer.

Verwarm hiervan enkele soeplepels op een zacht vuurtje.

Week de gelatine in koud water en meng met de opgewarmde coulis. Voeg dan bij de rest van de coulis.

Klop de eiwitten met 2 el stevia en meng onder de coulis. Giet de mousse in glaasjes en laat opstijven in de koelkast (minimum 4 uur).

## Mango ijsje met passievrucht

Voor 4 personen

### Ingrediënten:

- 250 g mango uit de diepvries
- 1 bevroren rijpe banaan in stukjes
- 100 ml koude amandelmelk
- 1 el agavesiroop
- Passievrucht

### Bereidingswijze:

Doe de bevroren mango en banaan in de keukenmachine. Schenk hier 50 ml van de amandelmelk en de agavesiroop bij. Laat de machine draaien totdat je een romig ijsmengsel hebt. Niet te lang laten draaien, want dan smelt het te snel. Als het ijs nog te dik is, schenk er dan wat extra amandelmelk bij en draai kort door. Serveer het ijs direct en garneer met passievrucht.