

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

Dan zijn deze kookboekjes ideaal voor jou!

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

€ 4,95 per stuk!

www.dietiste-inebosmans.be

Recept VAN DE MAAND

ZOMERSE FRAMBOZENTAARTJES

Ingrediënten: (4 pers.)

200 gr frambozen om te mixen
200 gr ricotta
1 zakje slagschuim
100 ml halfvolle melk
8 petit beurre koekjes
Verse munt
200 gr frambozen ter afwerking



Bereidingswijze:

Was de frambozen en mix ze fijn. Meng de frambozen onder de ricotta.

Klop de melk op met het zakje slagschuim en spatel het ricottamengsel eronder.

Verkruimel de koekjes in kleine dresseerringen. Spuit het ricottamengsel erop en laat enkele uren goed afkoelen in de koelkast.

Verwijder de dresseerringen en werk de taartjes af met verse frambozen en een takje munt.

Smakelijk!

Diëtiste Ine Bosmans