

MAIZENAPUDDING MET YOGHURT EN AARDBEIEN

(6 pers.)



Ingrediënten: 750 ml halfvolle melk – 1 ei – 50 g maïszetmeel – 6 eetlepels suiker
– 150 ml witte yoghurt – 15 aardbeien

Bereiding:

- Breng de melk aan de kook.
- Roer het ei los met het maïszetmeel in een kookpot.
- Voeg de kokende melk toe in de kookpot met het ei-maïszetmeelmengsel. Roer goed om, zet terug op het vuur, blijf roeren en laat even doorkoken.
- Voeg de suiker toe en laat kort afkoelen.
- Roer de yoghurt onder de maïzenapudding en verdeel over 6 schaalpjes.
- Laat afkoelen in de koelkast.
- Was de aardbeien en snijd in kleine blokjes. Verdeel de aardbeien over de opgesteven pudding.

Variatie:

Serveer met ander vers fruit o.a. mango, bosvruchten ...

FRUITIJSJES

(2 porties)



Ingrediënten: 2 kiwi's – 50 ml witte sojayoghurt

Bereiding:

- Schil de kiwi's en snijd in stukjes.
- Vermengde kiwi met de sojayoghurt.
- Vul vormpjes voor waterijsjes met het kiwimengsel.
- Plaats in de diepvries gedurende minstens 3 uur.

Variatie:

Vervang de kiwi door stukjes mango of frambozen of stukjes aardbeien.
Vervang de sojayoghurt door gewone yoghurt en breng op smaak met suiker.

KIPPENSALADE MET PREI



Ingrediënten: 200 g gekookte/gebakken kipfilet – 1 preiwit – 1 appel – 2 eetlepels witte yoghurt – 3 eetlepels zelfgemaakte mayonaise – 1 koffielepel kurkuma – paprikapoeder – cayennepeper – zout – olijfolie

Bereiding:

- Was de prei en snipper hem fijn.
- Stoof de prei in de olie.
- Kruid met kurkuma, paprikapoeder, cayennepeper en zout.
- Laat afkoelen.
- Schil de appel en rasp hem grof.
- Vermeng de afgekoelde gestoofde prei met de appel, de yoghurt en de mayonaise.
- Besmeer je brood met de kippen-preisalade.