

## AARDBEIENTOESPIJS



**Ingrediënten:** 100 g aardbeien – 1 eetlepel chiazaadjes

**Bereiding:**

- Was de aardbeien en snijd in stukjes.
- Doe de aardbeien en 1 eetlepel water in een kom en plaats gedurende 1 minuut in de microgolfoven op de hoogste stand.
- Prak de aardbeien klein met een vork.
- Voeg de chiazaadjes toe, roer goed en laat afkoelen.
- Besmeer je brood met de aardbeientoespijs.

**Variatie:**

Kies ander fruit.

## CHOCOLADEGEBAK



**Ingrediënten:** 150 g margarine voor bakken en braden – 200 g pure chocolade – 150 g bruine rietsuiker – 4 eieren – 150 g gemalen amandelen

**Bereiding:**

- Verwarm de oven voor op 220°C. Bekleed de bodem van een taartvorm met bakpapier. Vet de zijkanten in met margarine.
- Smelt de pure chocolade au-bain-marie. Laat de gesmolten chocolade 2 minuten afkoelen.
- Scheid het eigeel en de eiwitten van 4 eieren.
- Klop de margarine en de suiker tot een licht en luchtig mengsel. Meng er dan het eigeel onder. Voeg vervolgens de gemalen amandelen en daarna de gesmolten chocolade toe.
- Klop de eiwitten stijf. Schep het eiwit onder het beslag.
- Giet het beslag in de taartvorm. Bak 25 minuten.
- Haal de cake uit de oven en laat hem volledig afkoelen. Haal de cake dan uit de vorm.
- Snijd in kleine stukjes en serveer.

## ZUIVELDESSERT MET VERS FRUIT

(2 pers.)



**Ingrediënten:** 100 g platte kaas – 125 g witte yoghurt – 1 appel – 1 eetlepel vers citroensap – 1 eetlepel rijstsiroop – 4 aardbeien – munt of citroenmelisse

**Bereiding:**

- Roer de platte kaas met de yoghurt onderen.
- Schil de appel en rasp hem fijn. Roer de geraspte appel door het kaas-yoghurtmengsel.
- Breng op smaak met de rijstsiroop en het citroensap.
- Dien op in 2 coupes, gearneerd met schijfjes aardbei en de munt of citroenmelisse.

**Variatie:**

Vervang de aardbeien door blokjes mango, ananas of fruit naar keuze.