

PAASMENU GEBAK - MUFFIN - WORTEL - COURGETTE - PLATTEKAAS - V

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

3 el havervlokken

30g walnoten

150g zelfrijzende bloem

300g wortel

250g courgette

240 ml eiwit

Snufje natriumbicarbonaat

1 el olijfolie

Zoetstof (2-3 el)

Citroenverbena

Zeste van 1 appelsien

Sap van 1/2 appelsien

250g magere plattekaas

1 gelatineblaadje

Frambozen

Blauwe bessen

BEREIDINGSWIJZE

Maal de havervlokken en walnoten samen fijn en voeg dit toe aan de bloem. Hak de wortel en de courgette fijn in een cutter. Voeg de olijfolie, zoetstof, gehakte citroenverbena en zeste van appelsien toe

aan dit mengsel. Klop het eiwit op met het natriumbicarbonaat. Spatel het eiwit onder het wortel/courgettemengsel. Voeg nu beetje bij beetje het bloemmengsel toe. Giet het deeg in cupcakevormpjes en bak af gedurende 35 minuten op 185°.

Maak vervolgens het mengsel met plattekaas en 1 gelatineblaadje door eerst de gelatine te weken in koud water. Voeg bij de plattekaas nog wat zoetstof toe (1el).

Voeg het geweekte gelatineblaadje toe aan het opgewarmde appelsiensap.

Nadien voeg je het mengsel van gelatine en appelsiensap toe aan de plattekaas en zet je het even in de koelkast zodat het kan opstijven. Laat de muffins afkoelen en spuit het plattekaasmengsel erbovenop, werk af met frambozen en blauwe bessen.

TIP: Om een nog mooiere oranje kleur te krijgen kan je de courgette vervangen door bv. een gelijke hoeveelheid pompoen.

Recept van Infraligne Beveren

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

85,5 Kcal – 4,8g EW – 2,1g V – 11,5g KH

SMAKELIJK!