



WORTEL



Wat heb je nodig?

- 1000 gram Slaggyoghurt®
- 750 gram bospeen (onbewekt +/- 900 gram)
- peper en zout
- Gardemixer en spuitzak

Tip
Bekijk ons album voor leaflet en meer inspiratie!
[klik hier](#)

Voedingswaarde per 100 gram.

Energie	453kJ (107 kcal)
Vetten	5.8 g
waarvan verzadigd	3.5 g
Koolhydraten	10.0 g
waarvan suikers	9.1 g
Eiwitten	2.7 g
Zout	0.10 g
Vezels	1.46 g

GROENTEPUREE MAKEN

- Schil de bospeen en snij in kleinere stukjes.
- Kook de bospeen gaar.
- Pureer de bospeen. Laat afkoelen in de koeling.

OPKLOPPEN

- 1000 gram Slaggyoghurt® opkloppen met een gardemixer in ca. 10-12 minuten.

MENGEN

- Spatel de luchtig geklopte Slaggyoghurt® door de groentepuree en breng op smaak met peper en zout.

PORTIONEREN

- Giet de luchtige GroenteSmousse met maatbeker in de gewenste verpakking. Met een spuitzak zonder spuitmond kan ook.
- Decoreer de bekertjes af met stukjes wortel.
- eventueel een GroenteSmousse etiketje op de bekertjes plakken.

TERUGKOELEN

- Plaats de bekertjes vervolgens in de koeling en koel minimaal 2 uur terug voor consumptie. De luchtige moussestructuur blijft dan mooi behouden.