

PREI & TUINKRUIDEN



Wat heb je nodig?

- 1000 gram Slagyoghurt®
- 120 gram prei
- 50 gram bieslook
- 60 gram peterselie
- 1 teen knoflook
- Peper en zout
- Gardemixer en spuitzak

Voedingswaarde per 100 gram.

Energie	630 kJ (149 kcal)
Vetten	8,9 g
waarvan verzadigd	5,5 g
Koolhydraten	12,7 g
waarvan suikers	11 g
Eiwitten	3,8 g
Zout	0,11 g
Vezels	0,3 g

KRUIDEN

- Snij alle kruiden heel fijn.

OPKLOPPEN

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

MENGEN

- Spatel de prei en kruiden door de luchtig geklopte Slagyoghurt® en breng op smaak met peper en zout.

PORTIONEREN

- Giet de luchtige GroenteSmousse met een maatbeker in de gewenste verpakking. Met een spuitzak zonder spuitmond kan ook.
- Decoreer de bekertjes af met snippers van de prei en/of kruiden.
- 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.



TIP VOOR SPREADS

Voor toepassing als spread voor o.a. wraps kunt u de slag-yoghurt in dit recept ook 4 minuten kloppen ipv 10-12 minuten. De massa wordt dan minder luchtig en iets intenser van smaak.

inspiratie
klik hier