



Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



GRIESMEELPAP GRANAATAPPEL



Ingrediënten (voor 1 liter of 8 porties)

- 1 liter halfvolle geitenmelk
- 75 g rijstgriesmeel
- 50 g zoetstof 1:1
- 1 granaatappel
- 4 el [suikervrije aardbeienconfituur](#)
- enkele muntblaadjes

Bereidingswijze:

- Breng de geitenmelk samen met het rijstgriesmeel en de zoetstof aan de kook en roer goed door tot de pap indikt.
- Verdeel de griesmeelpap in 8 potjes en laat afkoelen.
- Snij de granaatappel in 2 en verwijder de pitjes.
- Breng een koffielepeltje aardbeienconfituur zonder toegevoegde suiker aan op de potjes griesmeelpap en voeg wat granaatappelpitjes toe.
- Werk af met enkele blaadjes munt.
- Lekker smullen maar!