



Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



PANNA COTTA VAN BLOEMKoolRIJST



Ingrediënten (voor 10 stuk):

- 330 ml plantaardige roomvervanger
- 200 g bloemkool
- 2 el pickels
- 2,5 gelatineblaadjes
- 150 g bacon
- Peterselie
- peper en zout
- kurkuma



Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



Bereidingswijze:

- Was de bloemkool en maak er bloemkoolrijst van (zeer fijn hakken).
- Laat de gelatineblaadjes weken in water.
- Breng de room aan de kook en voeg de bloemkoolrijst en de pickels toe.
- Laat het geheel gedurende 40 minuten garen op een zacht vuurtje.
- Voeg peper, zout en krukuma toe en mix het geheel tot een gladde massa.
- Portioneer in kleine glaasjes of potjes en plaats het geheel gedurende minimum 4 uur in de koelkast.
- Snij de bacon in fijne sliertjes en werk de glaasjes er mee af.
- Werk af met wat peterselie en dien op.
- Smakelijk!