



Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



PUDDING MET KRIEKJES



© Diëtistenpraktijk De Snekens

Ingrediënten (voor 6 personen):

- 750 ml halfvolle melk
- 1,5 zakje puddingpoeder (Dr. Oetker of Imperial)
- 3 el hittebestendige zoetstof
- 300 ml krieken op sap
- 6 frambozen
- 6 kleine blaadjes munt



Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



Bereidingswijze:

- Los 1 zakje puddingpoeder op in een kleine hoeveelheid halfvolle melk.
- Breng de rest van de melk aan de kook samen met de zoetstof.
- Giet het opgelost puddingpoeder stelselmatig bij de kokende melk, onder voortdurend omroeren tot de pudding indikt.
- Giet het sap van de krieken en breng dit aan de kook.
- Los het half zakje puddingpoeder op in een beetje water en giet het stelselmatig bij het kokende kriekensap, onder voortdurend omroeren tot het geheel indikt.
- Voeg vervolgens de kriekjes toe aan het sap en roer even om.
- Neem 6 glaasjes en voeg afwisselend een beetje pudding en een schepje kriekjes toe zodat je zichtbare laagjes vormt.
- Werk de glaasjes af met een framboos en een klein blaadje munt.
- Smakelijk!