



Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



BAKED PUDDING MET FRAMBOZEN EN MUNT



Ingrediënten (voor 6 potjes):

- 750 ml Alpro high proteïn drink natuur
- 1 zakje vanille puddingpoeder
- 5 el hittebestendige zoetstof 1:1
- frambozen / aardbeien / ...
- enkele takjes verse munt

Bereidingswijze:

- Los het vanille puddingpoeder op in een beetje Alpro high proteïn drink en breng de rest van de drink aan de kook samen met de zoetstof.
- Voeg het opgeloste puddingpoeder toe aan de kokende melk en blijf nog even goed roeren tot de pudding ingedikt is.
- Verdeel de high proteïn pudding over 6 vuurvaste potjes en duw er de framboosjes aan de oppervlakte in.
- Zet de potjes gedurende 6 minuten onder de grill tot de pudding een beetje bruin kleurt en de frambozen zachter geworden zijn.
- Werk af met enkele blaadjes munt.
- Dit tussendoortje is op z'n lekkerst als je het lauw-warm kan eten.