

Zomers dessert

Opgeklopte plattekaas met seizoensfruit



Ingrediënten voor 4 personen:

- 2 eieren
- 500 g magere plattekaas / kwark
- 15g zoetstof (bijv.: type canderel, stevia,..)
Of 60g tagatesse
- seizoensfruit naar keuze



Bereidingswijze

- Breek de eieren en scheid de dooiers van de eiwitten.
- Doe de eierdooiers in een grote mengkom en klop er de plattekaas onder.
- Voeg hierbij de zoetstof.
- Klop het eiwit in een andere mengkom, dit kan met een garde of met een mixer.
- Meng het eiwit voorzichtig onder het plattekaasmengsel.
- Serveer met seizoensfruit naar keuze. Hier werden blauwe besjes en verse abrikozen toegevoegd. Voeg ongeveer 1 stuk fruit per persoon toe, dit kan individueel als afwerking in ieders schaalje toegevoegd worden.

Tips

- Maak het minder zoet door minder zoetstof toe te voegen.
- Zoetstof zoals canderel en stevia bevatten nauwelijks calorieën. Een andere suikervervanger is tagatesse, dit is een zoetmiddel op basis van tagatose. Tagatose is een suiker van natuurlijke oorsprong waarvan de smaak vergelijkbaar is met die van gewone suiker, maar de calorische waarde ligt veel lager (150 kcal/100g t.o.v. suiker 400 kcal/100g), maar bevat dubbel zoveel zoetkracht waardoor je maar de helft nodig hebt.