

Je hebt nodig voor vier personen

- 3 eierdooiers
- 35 gr suiker
- 250 ml amandelmelk
- 6 gr gelatine = 3 of 4 gelatineblaadjes
- 80 ml gembernat
- 6 stukjes stemgember (afkomstig van jonge gemberwortels en bevat geen vezels in tegenstelling tot gewone gember, wordt ook wel bakgember genoemd, te koop in een potje op siroop bij supermarkten)
- 120 ml slagroom

Voor de garnering:
4-8 stoofperen

Voedingsstoffen

De vermelde voedingswaarden zijn per persoon:

285 kcal energie
15 gr vet
8,5 gr verzadigd vet
7,5 gr eiwit
29 gr koolhydraten
0,25 gr zout
117 mg kalium
144 mg fosfaat

Voedingsstoffen per twee stoofperen

178 kcal
42 gr koolhydraten
3,5 gr vezels
288 mg kalium
30 mg fosfaat

€ 3,10 PER PERSOON

Gemberbavarois met stoofperen

De voedingsbuddi€ aan de kook

Deze bavarois is heel zacht en fris van smaak en toch pittig door de stengember. Je kunt het toetje met volle melk en aardbeien maken. Maar ik vervang deze door amandelmelk en stoofperen. In amandelmelk zit namelijk minder eiwit dan in koemelk. Aardbeien zijn nu erg duur, omdat het nog geen aardbeiseizoen is.

Bereiding

Doe de drie eierdooiers in een kom. Klop deze met de suiker tot een luchtig mengsel. Verwarm de melk in een pan en schenk er daarna het eiermengsel bij. Zet de pan weer op het vuur en laat het geheel onder voortdurend kloppen dik worden. (LET OP: laat het mengsel niet aan de kook komen, want dan gaat het schiften.)

Week de gelatineblaadjes in koud water tot ze zacht zijn. Klop de slagroom tot halve dikte en hak de gemberblokjes uit het potje fijn en klein.

Voeg de gelatine en het gembernat uit het potje met gember bij het mengsel in de pan. Vul de gootsteen met (ijs)koud water. Haal dan de pan van het vuur en laat deze goed afkoelen in de gootsteen en roer de inhoud af en toe door. Wanneer het mengsel helemaal is afgekoeld en lobbig begint te worden, roer dan voorzichtig de half geslagen slagroom met gemberblokjes erdoor.

Giet het mengsel in bijvoorbeeld een taart- of tulbandvorm en laat het opstijven in de koelkast. Blijft het nog vloeibaar? Laat het dan één tot drie uur opstijven in de vriezer. Kijk tussentijds of de bavarois de gewenste dikte heeft, ook wel 'lobbig' genoemd.

Stort de pudding voorzichtig uit op een groot bord of snijplank. Leg dan de stoofperen in het midden of erbij, giet sap daarvan op je gemberbavarois.



JOLIEN is diëtist met aandacht voor gezonde voeding die niet duur hoeft te zijn. Zij heeft een niertransplantatie ondergaan. Meer recepten van haar staan op: www.devoedingsbuddie.nl.



Budgettips

- Meestal is lang houdbare amandelmelk voordeliger dan andere amandelmelk.
- Doe een deksel op de pan wanneer je de melk opwarmt. Dit scheelt gaskosten, doordat je minder warmte laat vervliegen.

TIP

Stoofperen kun je makkelijk zelf maken door ze te koken in bessensap, met smaakmakers als kaneelstokjes, steranijs en kruidnagel (kook en stoof de peren in circa anderhalf uur klaar).