

Lekker eiwitrijk recept voor thuis!

Eiwitten zijn een belangrijke bouwstof, zeker tijdens uw herstel. Deze desserts zijn erg lekker na uw maaltijd maar ook als tussendoortje. Een echte aanrader als u extra eiwit kunt gebruiken.



Bosvruchtendessert

voor 5 porties

Ingrediënten

250 gram bosvruchten – diepvries of vers fruit
500 gram milde magere kwark
100 gram gecondenseerde melk

Bereiding

1. Laat het fruit ontdooien of maak het verse fruit schoon.
2. Doe de kwark en de gecondenseerde melk in een kom en meng met een spatel door elkaar.
3. Verdeel het kwarkmengsel en het fruit in laagjes over 5 glazen.

Per portie 170 gram:
150 kcal, 12 g eiwit, 18 g koolhydraten, 2 g vet

Stracciatella vla

voor 5 porties

Ingrediënten

500 gram vanillevla
250 gram hüttenkäse
75 gram pure hagelslag

Bereiding

1. Meng de vanillevla en hüttenkäse in een blender.
2. Meng de hagelslag met een spatel door het vanillevla mengsel
3. Verdeel het mengsel over 5 glazen.

Per portie 165 gram:
200 kcal, 10 g eiwit, 24 g koolhydraten, 7 g vet