



Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



SMURFENTAARTJES



Ingrediënten (voor 8 taartjes):

- 210 g polenta
- 6 zakjes Canderel vanilla
- 1 buisje vanille-essence
- 120 g bruine suiker zoetstof Sukrin Gold
- 600 ml rijstmelk
- 1 reep witte suikervrije chocolade
- 750 ml soyamelk
- 1 zakje vanille puddingpoeder
- 4 el Tagatessa zoetstof
- 1 brikje Alpro soya opklopbare room



Bereidingswijze:

- Verwarm de oven voor op 180° C.
- Doe de rijstmelk in een kookpot, samen met de Canderel vanilla, de vanille-essence, de Sukrin Gold en de polenta.
- Verwarm dit alles op het vuur tot aan het kookpunt onder voortdurend omroeren.
- Haal het geheel onmiddellijk van het vuur als het kookt.
- Verdeel alles in 8 kleine taartvormpjes, maar vul ze maar tot in de helft.
- Zet dit vervolgens 20 minuten in de oven op 180° C.
- Haal de taartjes uit de oven, laat ze afkoelen en verwijder ze daarna uit de taartvormpjes.
- Maak pudding van de soyamelk, de Tagatesse zoetstof en het puddingpoeder
 - los het puddingpoeder op in een beetje soyamelk
 - laat de rest van de soyamelk koken samen met de Tagatesse zoetstof en voeg al roerend het opgeloste puddingpoeder toe
 - laat nog even doorkoken onder voortdurend omroeren
- Giet een beetje pudding in elk taartdeegje en laat afkoelen.
- Klop de Alpro soya room tot een luchtige schuim en spuit hiervan een beetje op elk taartje.
- Rasp de suikervrije witte chocolade tot schilfers en werk hiermee de smurfentaartjes af.
- Laat het smaken!