

Laagglycemisch bessendessert met roomkaas mousse

Een bloedsuikervriendelijk gelaagd dessert met verse bessen en eiwitrijke roomkaas mousse. Perfect voor feestelijke gelegenheden zonder de glucosepiek.

Vorbereiding: 15 min

Totaal: 15 min

Porties: 4

GL 7.8 / GI 54

Ingrediënten

Low GI (40) - rich in fiber and vitamin C verse aardbeien, kroontjes verwijderd en in plakjes gesneden

Low-medium GI (53) - high in antioxidants and fiber verse blauwe bessen

Low GI - high protein content slows glucose absorption magere Griekse yoghurt, naturel ongezoet

Minimal carbs - adds protein and creamy texture magere roomkaas, op kamertemperatuur gebracht

Medium GI (58) - use sparingly for natural sweetness rauwe honing

Instructies

Step 1

Haal de roomkaas uit de koelkast en laat deze 10-15 minuten op kamertemperatuur komen, zodat het makkelijker glad te mengen is.

logifoodcoach.com/recipes/laagglycemisch-bessendessert-met-roomkaas-mousse

Step 2

Terwijl de roomkaas zacht wordt, spoel je de aardbeien af onder koud water, verwijder je de groene kroontjes en snijd je ze in kwarten. Spoel de blauwe bessen af en dep beide vruchten droog met keukenpapier.

Step 3

Doe in een middelgrote mengkom de Griekse yoghurt, zachte roomkaas, honing en vanille-extract. Klop het mengsel met een elektrische mixer of garde op middelhoge snelheid gedurende 2-3 minuten tot het volledig glad, luchtig is en er geen klontjes roomkaas meer zitten.

Step 4

Maak je serveerglasjes of dessertglazen klaar. Begin met lagen door 2-3 eetlepels van de roomkaas mousse op de bodem van elk glas te scheppen.

Step 5

Voeg een laag gesneden aardbeien toe over de mousse, gevolgd door nog een laag van het roommengsel, dan een laag blauwe bessen. Blijf afwisselende lagen maken, waarbij je een rood, wit en blauw patroon creëert.

Step 6

Maak elk dessert af met een laatste toef van de roomkaas mousse en garneer met een paar hele blauwe bessen en een aardbeienschijfje voor een aantrekkelijke presentatie.

Step 7

Dek de desserts af met plasticfolie en zet ze minstens 30 minuten in de koelkast voordat je ze serveert, zodat de smaken kunnen mengen en de mousse iets steviger wordt. Deze kunnen tot 4 uur van tevoren gemaakt worden.