

Sausje met groene kruiden

Ideaal bij de
aperitiefgroentjes



Banaan milkshake

Voor een smaakvol vieruurtje
met weinig vetgehalte



4 PERSONEN



Kipmousse met curry

Voor smakelijke
en lichte broodjes



Het « soufflé » gebakje

Voor een licht, razendsnel
en heerlijk nagerecht



4 TOT 6 PERSONEN



Banaan milkshake

Voor een smaakvol vieruurtje met weinig vetgehalte



4 PERSONEN

- 4 bananen
- ½ l halfvolle melk
- ½ l yoghurt (natuur)
- Het sap van een halve citroen en van 1 sinaasappel
- Fijne suiker, eventueel vanillesuiker, of vloeibare honing, volgens smaak



- Schil de bananen en snijd ze in dikke stukken
- Voeg alle andere ingrediënten erbij
- Mix het geheel tot je een licht schuimend mengsel verkrijgt
- Voeg er meer melk bij als je een vloeibaardere textuur wil krijgen

Tip: Om een feestelijk aspect te geven aan uw milkshake, serveer het in bevroren glazen. Om het glas te versieren: doop de rand van het glas in een schotel vol sinaasappel- of citroensap, dan in fijne suiker – houd het glas vertikaal. Hang een sinaasappelschijfje op de rand, pak een gekleurd rietje en je hebt een echt vier-sterren vieruurtje !

www.viasano.be

Sausje met groene kruiden

Ideaal bij de aperitiefgroentjes



- 3 eetlepels verse kaas met 20% vetgehalte
- 1 eetlepel mayonaisse
- 1 koffielepel gehakte peterselie
- 1 koffielepel gehakte bieslook
- 1 koffielepel gehakte dragon of basilicum
- 1 sjalot in dunne plakjes gesneden
- Een beetje knoflook volgens smaak
- Kruiden met peper en zout volgens smaak



- Alle ingrediënten goed mengen.

Tip: Laat de saus 1u in de koelkast rusten vooraleer te serveren. Dat geeft de verschillende ingrediënten de tijd om hun smaken vrij te laten. Je kan het gebruik van aromatische kruiden eens afwisselen om zo andere smaken te creëren, of zelfs eens andere specerijen gebruiken zoals bijvoorbeeld curry.

www.viasano.be

Het « soufflé » gebakje

Voor een licht, razendsnel en heerlijk nagerecht



4 TOT 6 PERSONEN

- 6 eiwitten
- 100 g extra fijne suiker
- 100 g bloem
- 40 g vetstof
- Enkele druppels aroma (amandel-vanille-citroen)



- Eiwitten stevig stijfkloppen
- Tijdens het stijfkloppen, voeg de suiker stilletjes aan erbij
- Voeg met een spatel zachtjes de gezeefde bloem erbij, de gesmolten vetstof en het aroma
- Vet een vorm lichtjes in met een keukenrol.
- Giet het beslag erin en laat gedurende 30 minutes bakken op 175° (voorverhitte oven)

Tip: dit gebak is heerlijk met een frambozensaus of een fruitsla

www.viasano.be

Kipmousse met curry

Voor smakelijke en lichte broodjes



- 50 g halfvette verse kaas (lichte verse kaas of witte kaas 20% vetgehalte)
- 75 g gebakken kip
- Curry volgens smaak
- Een beetje zout en peper



- Alle ingrediënten mixen tot dat je een min of meer homogeen mousse verkrijgt. Naargelang je voorkeur kan je de stukken meer of minder fijn mixen.

Tip: Je kan deze mousse gebruiken om toasts te beleggen of om je sandwiches te vullen. Je kan dit ook mengen met rozijnen of blokjes ananas of tomaat en dit serveren op een bedje van geraspte wortellen.

www.viasano.be