

Tips voor diabetici in



**Fruitsalade
Milkshake
Poffertjes
Vloan**

Greet Iybaert
Polenstraat 169a
9940 Evergem
tel: 09 357 6086
fax: 09 357 78 35



Fruitsalade

Boodschappenlijst

4 perssinaasappelen
2 mandarijntjes of 1 sinaasappel
1 appel
1 peer
1 nectarine
2 pruimen
250 g aardbeien of rode bessen
1 kiwi
200 g frambozen
100 g kersen of druiven of ananas
Canderel

1 Zet het keukengerei klaar:

citruspers
plankje
lepel
oude krant
fijnschiller of aardappelmes
appelboor
mes
kom met deksel
Om op te dienen:
pollepel
koffielepels
bekers



Dit heb je nodig voor fruitsalade:

125 ml sap van perssinaasappelen
125 g mandarijntjes of 1 sinaasappel
125 g appel
125 g peer
150 g nectarine
150 g pruimen
250 g aardbeien of rode bessen
125 g kiwi
200 g frambozen
100 g kersen of druiven of ananas

Werkwijze :

- 1 Pers 4 sinaasappelen uit. Giet het sinaasappelsap in een kom
- 2 Snijd de druiven in 2. Leg ze in het sap.g een oude krant op het werkblad,
- 3 Pel de mandarijntjes of de sinaasappel. Verdeel in partjes. Snijd de partjes op een plankje in stukjes.
Leg ze in de kom met sinaasappelsap.
- 4 Schil de kiwi met een aardappelmes. Snijd in stukken. Doe ze in de kom met sinaasappelsap.
- 5 Snijd de appel en de peer met een aardappelmes in 4 stukken. Schil de stukken. Snijd het klokhuis eruit Snijd de appel en de peer in stukjes. Roer ze onder het sap zodat ze niet bruin worden.
- 6 Snijd de aardbeien in 2. Leg de aardbeien in de kom.
- 7 Strooi er canderel over. Leg de frambozen erbovenop.
- 8 Zet een deksel op de kom.Laat de fruitsalade op een koele plaats trekken
Dien op
Verdeel met een pollepel de fruitsalade over bekers.Geef er een koffielepel bij.



Milkshake

Boodschappenlijst voor 15 personen

1 pot Canderel
2 liter melk
1 kg aardbeien
vanille ijs diabetes

Zet het keukengerei klaar:

mes
lepel
maatbeker
rietjes
blender
weegschaal
doosje om suiker af te wegen
bekers



Milkshake met aardbeien

Dit heb je nodig voor 13 personen:

300 gram Canderel

2 liter melk

1 kg aardbeien

84 g vanille ijs

Werkwijze:

1 Draai de kroontjes van de aardbeien.

2 Mix de aardbeien met de melk, de Canderel en het vanille ijs in de blender

3 Giet de milkshake in bekers. Drink de milkshake met een rietje.



Poffertjes

Boodschappenlijst

4 x 100 g magere platte kaas
een halve liter magere melk
1 pak bloem
6 eieren
Canderel
Becel voor bakken en braden

Zet het keukengerei klaar:

weegschaal
mixer
potje om ei te splitsen
maatbeker
kom
houten lepel
gourmetstel
spatels
bloemsuikerzeef
pannenlikker
ijsschep





Poffertjes

Dit heb je nodig voor het deeg van 32 poffertjes

200 g magere platte kaas
120 ml magere melk
75 g bloem
2 eieren
2 g Canderel
Becel voor bakken en braden

Werkwijze

- 1 Meng de platte kaas, de melk en de bloem in een kom. Doe er het eigeel en de Canderel bij.
- 2 Splits de eieren. Klop het wit van ei stijf tot je de kom kan omdraaien.
- 3 Schep het eiwit onder het deeg met een houten lepel.



Tik nooit op de kom, anders klop je de lucht uit het eiwit.



5 Smelt een beetje Becel voor bakken en braden in een koekenpan of gourmetstel. Laat bruinen en open vloeien in de pan.

6 Doe er met een ijsschep deeg in. Bak de pannenkoek tot er luchtballen ontstaan.

7 Keer hem om (niet verschuiven!) en bak de andere kant.



Vloan

Boodschappenlijst:

2 l halfvolle melk
1 pot Canderel
1 pak ronde beschuiten
300 g volkoren petit beurre
peperkoek diabetes
Pot pomona

Zet het keukengerei klaar:

weegschaal
grote kookpot
soeplepel
houten lepel
inox bekertjes
pannenlikker



Vloan

Dit heb je nodig :

- 2 l halfvolle melk
- 5 soeplepels Canderl = 7,5 g
- 8 ronde beschuiten
- 300 g volkoren petit beurre
- 4 sneden peperkoek diabetes
- 6 soeplepels pomona

Werkwijze :

- 1 Breek de beschuiten, de peperkoek en de petit beurre koekjes in de melk.
- 2 Voeg de pomona toe.
- 3 Breng al roerend aan de kook.
- 4 **Neem de kookpot van het vuur en voeg de Canderl toe**
Giet 70 gram in inox bekertjes. Laat overnachten.
- 5 Leg er hier en daar een nootje boter op.
- 6 Bak 1 uur in de oven op 200°C. Laat afkoelen.

