



Vitamine Vla

Voor 2 personen



Wat stop je erin?

- 200 g bloemkool, in kleine roosjes
- 1 bio-ei
- 150 g aardbeien, in stukjes
- ½ el [johannesbroodpitmeel](#)
- 2 flinke el mascarpone
- Sap en rasp van ½ bio-citroen
- 1 tl [vanille](#) bourbonpoeder
- [Stevia](#) druppels, naar smaak
- 30 g gemengde noten, grof gehakt
- 4 el Eetlijn [Krokante Mix](#)
- Optioneel: wat [kokosroom](#) of slagroom



Hoe maak je het klaar?

- Kook of stoom de bloemkool gaar. Blend het direct samen met het ei tot een romige massa.
- Voeg aardbeien, johannesbroodpitmeel, mascarpone, citroensap en -rasp, vanille en stevia toe en blend tot een egale vla.
- Laat het helemaal afkoelen. Bij voorkeur ook nog een paar uur in de koelkast.
- Verdeel de vla over 2 kommen, glazen of schaaltes en garneer met de noten en Krokante Mix.

Voedingswaarde p.p.

- 1 portie Eiwitrijke voeding
- ½ portie Gezonde Groenten
- ½ portie Fris en Fruitig
- 1 portie Veilige Vetten
- 1 portie Reinigende Vezels



Tip

- Heerlijk als ontbijt of lunch. Ook lekker als dessert. Neem dan de helft van de ingrediënten.
- Varieer met de garnering: [kokosrasp](#), [pompoenpitten](#), [zonnebloempitten](#), [chiazaad](#) enz.