



Citrusmousse zonder toegevoegde suikers



INGREDIËNTEN

Voor **4 personen**:

- 1 onbehandelde bio-appelsien
- 1 onbehandelde bio-citroen
- 4 eieren
- 30 g gekristalliseerd sucralosepoeder (vervangt 60 g suiker)
- 1 soeplepel maizena

BEREIDING

Spoel het fruit met water en verwijder vervolgens de helft van de schil met een rasp. Pers het fruit en verwarm het sap (zonder te koken).

Klop de eidooiers, de zoetstof en de schil op tot een licht schuim. Besprenkel met maizena (laat geen brokken achter). Voeg het sap al roerend toe aan het mengsel.

Verhit het mengsel al mengend in een pan op een laag vuur, zonder te koken. Zodra het mengsel glad wordt, giet u het in een kom en voegt u de geklopte eieren toe. Verdeel in individuele ramekins en bewaar minstens 2 uur in de koelkast vóór het serveren.

TIP

Varieer met andere citrusvruchten, bij voorkeur onbehandelde. U kan deze mousse ook gebruiken voor taart, ijs of yoghurt.

Bron: **FONDS VOOR HARTCHIRURGIE.**
Ons Hart 2021;66:13.



*t.o.v. een gesuikerde versie

VOOR ALLE GEVALIDEERDE INFORMATIE OVER ZOETSTOFFEN, SURF NAAR:

www. **ZOETSTOFFEN** .eu