



Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



VALENTIJNTAARTJE



Ingrediënten (voor 2 porties)

- 300 ml Fristi (zonder toegevoegde suiker)
- 1/2^{de} zakje vanillepuddingpoeder
- 2 el aardbeiensaus of [aardbeingelei](#) zonder toegevoegde suiker
- vetarme koekjes, type Boudoir of Madeirakoekjes of Biscuit rose

Bereidingswijze:

- Los het vanillepuddingpoeder op in een beetje Fristi.
- Breng de rest van de Fristi aan de kook en giet het opgeloste puddingpoeder toe en blijf roeren tot het geheel bindt en je zalmroze pudding bekomt.
- Stort de pudding in ronde vormpjes en laat ze afkoelen in de koelkast.
- Verwijder de vormpjes en schik Biscuit Rose koekjes rond de pudding.
- Ter afwerking kan je bovenaan een hartje maken met aardbeiensaus of [aardbeingelei](#) zonder toegevoegde suiker.