



Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



POMME DUCHESSE



Ingrediënten (voor 4 personen):

- 600 g geschilde bloemige aardappelen (type Bintje)
- 2 el gezonde smeerboter
- 2 eierdooiers
- Jozo zout, peper en nootmuskaat

Bereidingswijze:

- Schil de aardappelen, kook ze goed gaar en giet ze af.
- Pureer ze zeer fijn samen met de smeerboter en de eierdooiers. Je gebruikt hiervoor bij voorkeur een passé-vite; op die manier is de puree het fijnst.
- Breng op smaak met peper, Jozo zout en nootmuskaat.
- Leg een bakpapier op een bakplaat en spuit hierop torentjes puree met een spuitzak.
- Verwarm de oven voor op 200 °C en zet de pureetorentjes hierin gedurende 10 minuten (tot ze een goudbruin korstje vertonen).
- Haal ze uit de oven en dien op.
- Smakelijk!