



Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



PROTEINEPUDDING



Ingrediënten (voor 6 potjes):

- 1 liter soyamelk
- 1 zakje vanillepuddingpoeder
- 30 g zoetstof, zoetkracht 1:1
- 3 schepjes eiwitrijk poeder (recuppoeder)
- Kokosrasp

Bereidingswijze:

- Los het puddingpoeder samen met het eiwitpoeder op in 1/3^{de} van de melk.
- Breng de rest van de melk aan de kook samen met de zoetstof.
- Als de melk kookt, voeg je al roerend het opgeloste poeder toe en blijf roeren tot de pudding indikt.
- Giet uit in schaaltes en werk af met kokosrasp.
- En nu maar smullen!