



Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



AARDAPPELSTERRETJES



Ingrediënten (voor 10 stuks):

- 500 g aardappelen
- 70 g magere verse kaas
- 50 g magere geraspte kaas
- 1 ei
- 1 el olijfolie
- 200 g speltbloem
- het sap van 1/2^{de} citroen
- peper en zout



Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



Bereidingswijze:

- Schil de aardappelen, kook ze gaar in 20 minuten, giet af en laat afkoelen.
- Pureer de aardappelen, meng er de geraspte kaas en de verse kaas onder.
- Breek het ei, klop het los met een vork en voeg het toe aan de puree samen met de bloem en het citroensap.
- Kruid met peper en zout en meng goed.
- Rol nu balletjes van puree en duw ze plat met je handpalm (indien je een sterretjesvormpje hebt kan je ze hierin platduwen; dit geeft ineens een feestelijkere toets).
- Leg de sterretjes in een schotel, dek af met vershoudfolie en laat 20 minuten rusten in de koelkast.
- Haal na 20 minuten de sterretjes uit de koelkast, bestrijk met olijfolie en bak ze aan beide kanten goudbruin in een pan.
- Dien op en laat het smaken!