



Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



RIJSTPAP MET AARDBEIEN



Ingrediënten (voor 8 personen):

- 1 liter halfvolle melk
- 125 g dessertrijst
- 1 zakje Canderel vanilla
- 7 el Tagatesse zoetstof
- 4 el [aardbeienconfituur zonder toegevoegde suiker](#)
- 8 aardbeien

Bereidingswijze:

- Breng 1 liter halfvolle melk aan de kook samen met de dessertrijst, de Canderel vanilla en de Tagatesse zoetstof.
- Laat dit gedurende 40 min op een zacht vuurtje sudderen onder voortdurend omroeren.
- Verdeel de rijstpap in 8 dessertpotjes.
- Breng op elk potje een koffielepel [verse aardbeienconfituur](#) aan.
- Werk af met een aardbei en dien op!