

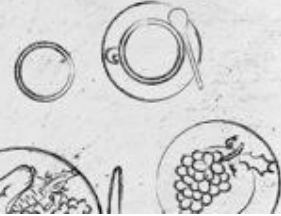


Diëtistenpraktijk  
De Snekens

Wendie Pluymers  
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



MENU



## RIJSTVLOKJES MANGOSAUS ABRIKOOS



### Ingrediënten (voor 6 porties):

- 750 ml soyamelk natuur
- 125g rijstvlokkjes
- 4 el Tagatasse zoetstof
- 1 mango
- 8 abrikozen
- Amandelschilfers



### Bereidingswijze:

- Breng de soyamelk aan de kook.
- Voeg de rijstvllokjes en de zoetstof toe aan de kokende soyamelk en laat het geheel gedurende 6 minuten doorkoken onder voortdurend omroeren.
- Neem de rijstpap van het vuur en verdeel in 6 porties en laat afkoelen.
- Stort de potjes rijstpap op 8 aparte dessertbordjes.
- Schil de mango, verwijder de pit en snij in grove stukken.
- Mix de stukken mango in een blender tot mangosaus.
- Giet de mangosaus over de rijstpap.
- Was de abrikozen in snij in dunne schijfjes.
- Schik deze over en rond de rijstpap.
- Bak de amandelschilfers kort in een kookpot of rooster ze onder de grill tot ze lichtbruin worden.
- Strooi ze over de rijstpapdessertjes en dien op.
- Smakelijk!