



Exotische appelmousse

Ingrediënten

voor 2 personen:

2 Granny Smith appels
100 g magere platte kaas
2 gelatineblaadjes
10 g zoetstof (bv. Canderel)

Voor de versiering:
gemalen kokos
1 kiwi
gehakte verse munt

Tijd:

15 minuten

Kostprijs: € - €€ - €€€

Moelijkheidsgraad: * - ** - ***

Kcal: 120 per portie (1 persoon)

Bereiding:

- Laat de gelatineblaadjes enkele minuten weken in koud water.
- Schil de appels, snijd ze in fijne blokjes.
- Verwarm de appelblokjes gedurende enkele minuten in de microgolf met een beetje water.
- Mix de halfgare appelblokjes tot mousse.
- Los de uitgeknepen gelatineblaadjes op in de appelmousse.
- Meng de appelmousse met de platte kaas en de zoetstof.
- Serveer in kleine glaasjes.
- Laat 2 uur opstijven in de koelkast.
- Werk het dessert af met gemalen kokosnoot, een schijfje kiwi en munt.



Gezondheidsscore

- ✓ Een gezond, verfrissend en vetarm dessert of tussendoortje