

Nagerecht

# Luchtige aardbeien mousse

Vanaf  
Stap 3

Dit heb je nodig  
voor 2 personen

250 gr aardbeien,  
vers of diepvries  
2 eiwitten  
een beetje honing  
of zoetstof



## Zo maak je het klaar

Maak je gebruik van verse aardbeien? Was de aardbeien, laat ze uitlekken en verwijder de kroontjes. Heb je diepvries aardbeien? Laat deze dan ontdooien.

Doe de aardbeien in de keukenmachine en maal ze tot een gladde puree. Eventueel kun je de puree door een zeef drukken, zodat de pitjes er ook uit zijn. Houd nog wat aardbeien apart voor de garnering.

Meng de honing of zoetstof er naar smaak door.

Klop de eiwitten stijf in een kom. Zorg ervoor dat de kom vetvrij is, anders wordt het eiwit niet stijf.

Schep voorzichtig de eiwitten door de aardbeien-puree.

Verdeel deze luchtige mousse over 2 mooie glazen en gaarneer met wat van de achtergehouden aardbeien en een takje munt.

Zet een uurtje in de koelkast om goed koud te laten worden.

*Eet smakelijk!*

Dit recept bevat  
per persoon

1 portie fruit  
1/4 portie eiwit

THE 1:1 DIET  
by CambridgeWeight Plan®