

NierNieuws Kerstmenu 2014



Mangomousse

Dit recept is voor twee personen. De mousse, of pudding, moet enige tijd opstijven in de koelkast. Maak hem daarom ruim op tijd. Serveer de mousse met een toefje slagroom als u dat lekker vindt. Dat kan best: de mousse zelf is niet vet.



- 2 rijpe mango's
 - 1 blaadje gelatine
 - 100 ml gecondenseerde melk (blikje)
 - 50 g (poeder)suiker
 - 75 ml lauwwarm water
 - eventueel slagroom
 - muntblaadjes
1. Schil de mango's en snijd zoveel vruchtvlees van de pitten tot u hier 225 g van hebt.
 2. Pureer de mango in de keukenmachine of met een staafmixer in een ruime kom.
 3. Week het blaadje gelatine in koud water.
 4. Roer de gecondenseerde melk en de suiker door de gepureerde mango en meng goed.
 5. Knijp de gelatine uit en los het blaadje op in het lauwwarme water. Roer deze oplossing ook door het mangomengsel.
 6. Giet de mousse in twee mooie glazen en laat een paar uur of een nacht opstijven in de koelkast.
 7. Garneer de mousse voor het serveren met een blaadje munt en naar wens een beetje slagroom.

Bevat (zonder slagroom) per persoon: 60 mg natrium, 355 mg kalium, 6 g eiwit, 135 mg fosfaat, 70 g koolhydraten, 5 g vet, 350 kilocalorieën

