

Kruidnoten

Bereidingstijd ca. 10 minuten



Ingrediënten voor 1 à 2 personen.
Geschikt voor IDDSI-4.



Ingrediënten:

- 25 gram kruidnoten
- Melk (naar behoefte)
- 10 à 20 gram pure chocolade voor extra smaak en kleur

Dit heb je verder nodig:

- Staafmixer

Tip!

Je kunt de melk vervangen voor sojamelk voor extra eiwitinname.

Aan de slag:

- 01 Leg de kruidnoten in een schaal en besprenkel ze met twee volle eetlepels melk. Roer het goed door, zodat de kruidnoten overal nat worden. Laat het staan voor zo'n 10-15 minuten.
- 02 Besprenkel daarna met nog een eetlepel melk. De kruidnoten zijn nu zacht genoeg om met een vork glad te prakken. Zijn ze dat niet? Voeg dan steeds een halve eetlepel melk toe. Je kunt ook een staafmixer gebruiken om een gladde massa te krijgen. De juiste consistentie heb je als de kruidnotenmassa niet aan je lepel plakt en niet door je vork valt. Het moet ook stevig genoeg zijn zodat het niet tussen de tanden van je vork druppelt, anders is het te dun.
- 03 Serveer met een lepeltje op een schoteltje in de vorm van kruidnoten of lepeltje uit een glaasje.

