

Tiramisu (4 potjes)

Ingrediënten:

- 200g lange vingers
- 200ml slagroom
- 200g mascarpone
- 2 eetlepels bloedsuiker
- 600ml koffie
- 1 koffielepel cacao-poeder

1 portie
632 kcal
8,6g eiwit

Werkwijze:

- Week de lange vingers in 500ml koffie en mix dit fijn.
- Verdeel de helft hiervan in 4 glazen/ potjes.
- Klop de slagroom op en meng dan met een lepel bloedsuiker en de cacao-poeder en gebruik de helft voor de volgende laag.
- Klop de mascarpone met de 100ml koffie en de lepel poedersuiker en gebruik de helft voor de volgende laag.
- Herhaal de lagen en laat verder opstijven in de koelkast. Smakelijk!



Je kan de consistentie van de recepten zelf nog aanpassen.

Meer recepten op
www.gezondthuis.be/recepten.

Smakelijke gerechten met gewijzigde consistentie: recepten voor personen met slikproblemen

Zachte energieverrijkte en eiwitverrijkte voeding

Andalousische soep (6 personen)

1 portie
155 kcal
5,1g eiwit

Ingrediënten:

- 2 stuks wit van prei (300g)
- 2 uien (250g)
- 5 wortelen (700g)
- 3 lepels tomatenpuree
- 2 eetlepels boter of olie
- 1,5 liter vleesbouillon (1,5 blokje)
- peper
- 100g volle smeerkaas

Werkwijze:

- Reinig de groenten en snij ze grof.
- Verhit de boter of de olie in een kookpot. Stoof de ui glazig in de boter en voeg er dan de andere groenten bij.
- Voeg de tomatenpuree toe en roer alles goed om. Giet de bouillon over de groenten en laat ongeveer 20min. zachtjes koken. Voeg de smeerkaas toe en mix fijn.
- Indien iets te dik, voeg dan nog wat bouillon bij. Breng op smaak.

Victoriabaars met courgettesaus (4 porties)

Ingrediënten:

- 500g victoriabaars (of een andere soort vis)
- peper (en ev. zout)
- 1/2l visbouillon (1/2 blokje)
- courgettesaus: 1 ui

60g bleekselder

1 kleine courgette (300g)

2 eetlepels olijfolie

1dl water + 1 eetlepel (witte wijn)azijn

1 eetlepel bloem

paprikapoeder, peper (en zout)

1/2dl (soja)room 40%

1 portie

270 kcal

27,4g eiwit

Werkwijze:

- Pel de uien en hak ze fijn. Was de bleekselder en courgette en snij ze in blokjes.
- Verhit de olie in een pot en fruit hierin de uitjes en de bleekselder.
- Laat de courgette ongeveer 5 min. mee stoven op een laag vuurtje.
- Voeg water en azijn toe en laat nog eventjes door sudderen.
- Pureer de saus met een staafmixer. Bind de saus met de gebroken bloem. Breng op smaak met peper, (ev. zout) en paprikapoeder.
- Roer er op het laatste de room doorheen en warm nog eventjes op.
- Kruid de stukken vis en maak ze gaar in visbouillon.
- Serveer de vis met de saus.

Wortelstampot (4porties)

Ingrediënten:

- 1kg aardappelen, geschild en in stukjes gesneden
- 5 wortelen (700g), geschraapt en in stukjes gesneden
- 2 eieren
- 200g roomkaas zoals Philadelphia met kruiden
- 200ml volle melk, opgewarmd
- peper (en zout)

1 portie

500 kcal

14,4g eiwit

Werkwijze:

- Kook de aardappelen gaar en giet ze af. Doe dit eveneens met de wortelen.
- Meng het ei met de roomkaas.
- Verwarm de oven voor op 180graden.
- Pureer de aardappelen met de wortelen en de melk.
- Meng ook het roomkaasmengsel onder de puree.
- Kruid af met peper (en zout).
- Schep de puree in een ovenschotel.
- Zet dit alles ongeveer een kwartiertje in de oven.

NOOT: Je kan de wortelstampot bewerken met meer of minder melk en fijner pureren volgens het gewenste kauw- en slikniveau.