



Romige rijstebrij met cranberry's

Zoals in de meeste recepten wordt ook deze rijstpudding gezoet met honing, want dat wordt als gezonder beschouwd dan witte suiker.

200 ml magere melk of sojamelk
2 eetlepels snelkookdessertrijst
2 eetlepels half gedroogde cranberry's
1-1½ eetlepel honing
7½ eetlepels slagroom of sojaroom

2-3 kleine porties

Breng de melk met de rijst, de cranberry's en honing naar smaak in een steelpannetje aan de kook. Draai het vuur zo laag mogelijk en laat de rijstebrij pruttelen tot de rijst zacht is. Regelmatig roeren. Kijk voor de kooktijd op de verpakking.

Laat de rijstebrij afkoelen. Regelmatig roeren.

Klop de room half stijf en spatel het door de koude rijstebrij.

Verdeel dit over twee of drie kleine schaaltes.

Tip: in plaats van cranberry's kun je ook andere gedroogde vruchten gebruiken: appeltjes, pruimen, vijgen, abrikozen of krenten.

Komkommer-appelsmoothie

Je kunt deze smoothie maken met allerlei soorten vruchtensap. De yoghurt kun je vervangen door een gelijke hoeveelheid vruchtensap.

½ komkommer
¼ sneetje volkorenbrood
2 muntblaadjes
150 ml ongepasteuriseerde of sojayoghurt
100 ml appelsap
Snufje zout
Snufje peper

2 kleine porties

Schil en hak de komkommer fijn. Snijd de korsten van het brood en de rest van het brood in stukjes.

Pureer alle ingrediënten (met een staafmixer of foodprocessor) zo fijn mogelijk.

Schenk dit in twee glazen of kommetjes. Serveer direct of bewaar de smoothie tot gebruik in de koelkast.

Tip: voeg een halve eetlepel honing toe om deze smoothie te zoeten, wat dat is beter dan witte suiker.

