

Braambessen - granité van zuring

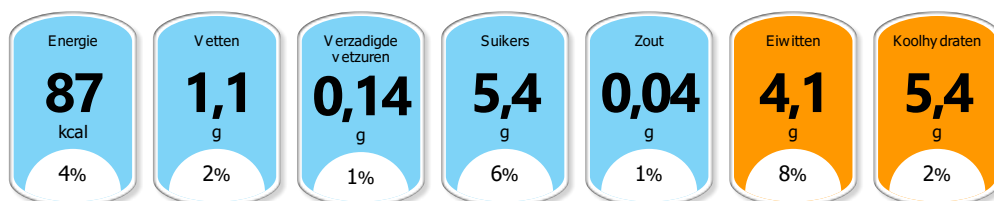
Aantal porties: 4

Kook de braambessen met het water en suiker, mix deze en iet dit nadien door een zeef zodat je een mooie glade coulis hebt, voeg er de geweekte gelatine aan toe, meng goed dat deze er mooi in smelt. Voeg er het citroensap en de sojamelk aan toe. Giet dit in een glas en laat dit 4h opstijven in de frigo.

Voor de granité:

Kook 2dl water samen met 60g stevia of sukrin, nadien voeg er 50g citroensap, 50g zuring aan toe. Mix dit in een blender. Zeef dit in een schaal en plaats dit in de vriezer. Een hard, met behulp van een vork ijsschilfers maken. Leg in het glas wat braambessen, doe er nog een lepel alpro soja yoghurt op en werk af met de granité en wat blaadjes oxales (klaverzuring).

Per portie – Referentie Innames %



Per 100 g : 285 kJ / 68 kcal

Ingrediënten

Productnaam	Hoeveelheid	Eenheid
Water, bron, Belgisch	100,00	g
Gelatine	12,00	g
Braambes	250,00	g
Sojadrink vanille	100,00	g
Tafelzoetstof, in poedervorm met stevia	50,00	g
Gewicht - Ingrediënten (g)	512,00	
Gewicht - klaargemaakt (g)	512,00	
Yield factor	1,00	

Samenstelling (Yield factor = 1,00)

Nutriënt	Per 100g	Per Portie	Eenheid	% Per Portie*
----------	----------	------------	---------	---------------

Energie met vezel	68	87	kcal	-
Energie met vezel	285	365	kJ	
Eiwitten	3,2	4,1	g	8
Vetten	0,8	1,1	g	2
Verzadigde vetzuren	0,11	0,14	g	1
VZ C12:0	0	0,00	g	
VZ C14:0	0	0,00	g	
VZ C16:0	0	0,00	g	
Enkelv.Onv.Vetzuren, totaal	0,13	0,16	g	
Meerv.Onv.Vetzuren, totaal	0,49	0,62	g	
VZ C18:2 n-6 cis linolzuur	0,146	0,188	g	
VZ C20:5 n-3 cis EPA	0	0,00	g	
VZ C22:6 n-3 cis DHA	0	0,00	g	
Omega-3-vetzuren, totaal	0,15	0,19	g	
Omega-6-vetzuren, totaal	0,15	0,19	g	
Transvetzuren, totaal	0	0,00	g	
Cholesterol	0	0,00	mg	
Koolhydraten	4,2	5,4	g	2
Suikers	4,2	5,4	g	6
Zetmeel	0,0	0,0	g	
Polyolen, totaal	9,74	12,47	g	
Vezels, totaal	3,7	4,7	g	
Water	77	99	g	
Alcohol	0	0,00	g	
Natrium	14	18	mg	
Zout	0,04	0,05	g	
Kalium	105	135	mg	7
Calcium	55	70	mg	9
Fosfor	18	23	mg	3
Magnesium	22	28	mg	7

Ijzer	0,5	0,7	mg	5
Koper	0,1	0,1	mg	10
Zink	0,0	0,1	mg	1
Jodium	0,12	0,15	µg	
Selenium	0	0,00	µg	0
Vit.A - Activiteit	5	7	µg	1
Vit.B1	0,02	0,02	mg	
Vit.B2	0,06	0,08	mg	
Vit.B12	0,07	0,10	µg	4
Folaat	12,21	15,62	µg	
Vit.C	6	8	mg	10
Vit.D	0,1	0,2	µg	4
Vit.E	1,17	1,50	mg	

* Per portie – Referentie Innames %