



RABARBER-AARDBEI TOETJE – IDDSI 3



Een fris voorjaarstoetje! Vaak wordt gedacht dat rabarber fruit is, maar het is een groente. Rabarber is van zichzelf vrij zuur, dus het vraagt om een zoete tegenhanger. In dit geval gebruik je voornamelijk aardbeien, wat het dus ook een extra gezond toetje maakt. Dit recept komt uit op IDDSI 3: **dik vloeibaar**.

Benodigheden voor een aantal glazen:

- 500 gram rabarber
- 200 gram aardbeien (je kan ook diepvries aardbeien gebruiken)
- (vanille)suiker
- Griekse yoghurt of een andere volle yoghurt

Aan de slag:

1. Was de rabarber goed en snijd de uiteinden van de stelen. Snijd de rabarber vervolgens in dunne reepjes. Doe in een pan met 100ml water. Laat zachtjes koken.
2. Maak ondertussen de aardbeien schoon (als je diepvries gebruikt kan je de aardbeien gelijk in de pan doen). Voeg de aardbeien toe bij de rabarber, nadat de rabarber een paar minuten gekookt heeft. Voeg ook een zakje vanillesuiker toe. Heb je dit niet? Voeg dan gewone suiker toe, naar smaak. Proef goed, want zonder suiker is de saus aan de zure kant. Laat de saus zachtjes doorkoken, totdat het een zachte moes is en je met een vork overal in kan prikken.
3. Mix de saus met een staafmixer glad totdat er geen stukjes meer in zitten. Laat de saus wat afkoelen.
4. schep de yoghurt in een glas of schaal, schep de saus er bovenop en serveer.

Tip: voeg een snuf kaneel toe ter variatie.





DAT IS EVEN SLIKKEN

