

Kokosyoghurt rode biet



INGREDIENTEN voor 4 personen.

2 middelgrote rode bieten
Sap van 1 sinaasappel
Sinaasappelschil rasp
4 flinke eetlepels kokosyoghurt
1 centimeter verse gember

BEREIDING:

Kook de rode bieten in de schil gaar en laat ze daarna afkoelen.
Eenmaal afgekoeld het velletje verwijderen en de rode bieten in groter stukken snijden.

Pers 1 sinaasappel.

De schil van de sinaasappel raspen met een fijne rasp*.

1 centimeter verse gember schillen en fijn raspen.

Doe alle ingrediënten in de keukenmachine en maak er een mousse van (kan ook met de blender).

Schep er tot slot 4 flinke eetlepels kokosyoghurt bij en meng dit er met de keukenmachine (of met de blender) doorheen.

Verdeel de mousse over 4 glaasjes en zet een uurtje weg in de koelkast. Tot slot verdeel je kort voor het opdienen de sinaasappelrasp over de schaaltes.

*bij voorkeur een biologische sinaasappel. Heb je die niet dan de sinaasappel alvorens je raspt heel goed afspoelen c.q. boenen i.v.m. pesticiden