

Appel-mango crème

Ingrediënten voor 4 pers.:

- 500 ml appel-mangosap
- 70 à 80g rijstemeel
- 100 ml slagroom, yoghurt, amandel- of haverroom
- 2 el ahornsiroop
- Eventueel : 1 rijpe mango, in stukjes gesneden

Werkwijze:

- Het meel met wat sap aanlengen.
- Het overige sap aan de kook brengen en het aangelengde meel al voortdurend roeren toevoegen. 2 minuten zachtjes laten koken.
- Voeg een snuf zout toe en laat 3 à min nawellen. Laat afkoelen. Controleer de consistentie. Die moet vladikte hebben. Eventueel met wat sap verdunnen.
- De slagroom opkloppen en voorzichtig onder de crème spatelen. - Gebruik de stukjes mango als vulling

Variatie: deze crème kan je ook van andere vruchtensappen maken zoals kersen-, abrikozen- of vlierbessensap. Dergelijke crèmes kan je ook met gierstmeel maken (zeer fijn gemalen) Indien het gierstmeel een bitter accent heeft kan men het eerst in koud water laten weken.

