

Deze maand leggen we de nadruk op rode bietjes, die volop verkrijgbaar zijn nu. De gezondheidsvoordelen van rode bietjes hoef ik hier niet uit de doeken te doen, die komen elders in dit blad uitvoerig aan bod. Let bij de bereiding wel even op. We zitten momenteel in het overgangsseizoen tussen zomer- en winter bietjes. Op zicht en qua smaak maakt dit amper verschil uit, maar de kooktijd van de winterbietjes (2 uur) is opmerkelijk langer dan deze van de zomerbietjes (25 min).

Auteur Ludo Slaets - Gezondkok®



STEVIA IJS MET RODE BIETCOULIS

½ l room
¼ l volle melk
4 eigelen
16 gr stevia rebaudioside A (98%)
150 gr rode bessen
1 klein rode bietje voorgekookt

- *Kook de melk en de room op en zet opzij*
- *Klop de eigelen stevig op en voeg er langzaam het room-melk mengsel onder*
- *Verwarm tot 85 graden en koel onmiddellijk af in een bain-marie met koud water. Regelmatig roeren zodat zich geen vel kan vormen*
- *Meng de stevia eronder en laat een nachtje rusten in de koelkast*
- *Kook een bodempje water op, doe er de schoongemaakte bessen bij en kook heel even op onder voortdurend roeren.*
- *Voeg de in stukjes gesneden rode biet toe en mix fijn tot een gladde coulis. Eventueel bijzoeten met wat stevia*
- *Draai het room - melk - eimengsel af in een ijsroom machine en serveer met de rode biet coulis*
- *Garmeer eventueel met wat gehakte nootjes*