



Simpelweg Karin (www.karinplan.be)

Supersimpele chocomousse

20 ml sojamelk – 100 gr 70% + chocolade – 250 ml sojaroom – een beetje kokosbloesemuiker.

Doe de sojamelk in een pannetje met de kokosbloesemuiker en smelt de pure chocolade zachtjes. Laat wat afkoelen. Klop de sojaroom stijf. Meng de slagroom onder het chocolademengsel en verdeel over schaalpjes. Garneer eventueel met een extra toefje sojaslagroom, chocoladeschilfers of met enkele blauwe bessen. Om duimen en vingers af te likken.



Lauwe rode vruchtencrumble (4 pers)

Neem een pakje diepvries rode vruchten, doe deze in een pannetje met wat honing en een beetje kokosbloesemuiker. Laat zachtjes ontdooien tot ze warm zijn maar nog heel. Verdeel de lauwe vruchten in glaasjes en brokkel per glaasje een volkorenspeculaasje tot crumble (of hak fijn). Garneer met een blaadje munt en serveer lauw. Super simpel en gezond lekker. Ook koud een heerlijk proevertje.



Snel klaar chocolade-ijs (recept van PN)

4 pers.

1 blik kokoscrème 40 cl - +/- 40 gr kokosbloesemsuiker - 40 gr cacaopoeder – geraspte kokosnoot en chocoladeschilfers of cacaonibs.

Meng de kokoscrème met de kokosbloesemsuiker en het cacaopoeder en doe in de ijsmachine . Serveer meteen.

Geen ijsmachine ? Geen nood.

Zet de ingrediëntenmix max 10 minuten in de diepvries en serveer.

Je kan het ook gewoon koelen in de ijskast en dan heb je een soort heerlijke chocoladepudding.

Serveer in een schaalje en garneer met de chocoladeschilfers of cacaonibs en geraspte kokos.