

Aardbeientriffle

Nagerecht voor 4 personen

Ingrediënten:

4 plakken cake (in dit recept is gebruik gemaakt van de cake met keuken light zie recept elders op de site)

400 ml vla zonder suiker, met 0% vet (zoals Optimel)

8 theelepels aardbeien jam met Tagatose

4 glazen

4 papieren parapluutjes

Bereiding:

1. *Snijd van de cake acht rondjes zo groot als uw glazen.*
2. *Doe per glas één cakerondje onderin.*
3. *Doe er bij elk glas een theelepel aardbeienjam op.*
4. *Giet de helft van de vla erover.*
5. *Doe nog één cakerondje in de glazen.*
6. *Doe er weer een theelepel aardbeienjam op.*
7. *Giet de overgebleven vla over de vier glazen.*
8. *Steek de parapluutjes in de glazen.*
9. *Eet smakelijk.*

U kunt ook gebruik maken van abrikozenjam van Tagatose of light jam.

Voedingswaarde per glas:

200 kcal

6 gram eiwit

5 gram vet

33 gram koolhydraten, waarvan 6 gram voedingsvezel

