



FODMAPP

Uw gids bij prikkelbare darm syndroom

CRANBERRY COCKTAIL

Ingrediënten voor 2 personen

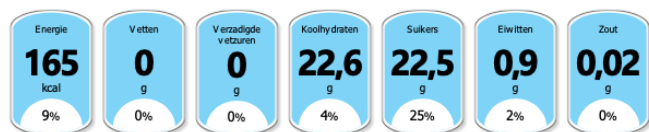
- 2 el suiker
- 2 el water
- ½ komkommer, geraspt
- Ijs (naar keuze)
- 60 ml vodka (1 shotglas per persoon)
- 100 ml cranberrysap
- Sap van 1 citroen

Bereidingswijze

1. Breng de suiker en het water aan de kook in een steelpannetje.
2. Blijf roeren tot de suiker is opgelost.
3. Haal de pan van het vuur als de suiker is opgelost en doe de geraspte komkommer erbij en laat afkoelen.
4. Giet het in een glas door een zeef.
5. Voeg ijs, vodka, cranberrysap en citroen toe.
6. Werk af met een schijfje komkommer.



Per portie – Referentie Innames %



FODMAP-ARME SCAMPI DIABOLIQUE

Ingrediënten voor 2 personen

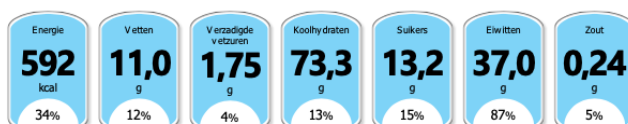
- 4 tomaten
- 1 wortel
- ½ rode paprika
- 16 scampi's
- 1 el olijfolie
- 100 ml droge witte wijn
- 150 ml lactosevrije room
- snufje peper en zout
- 1 tl currypoeder
- 1 tl paprikapoeder
- 1 tl verse dragon
- 150g (ongekookt) glutenvrije tagliatelle
- een handje rucola

Bereidingswijze

1. Breng een kookpot met water aan de kook.
2. Maak met een mes een kruisvormige inkeping in de tomaten onderaan en bovenaan, maar snij niet diep.
3. Dompel de tomaten gedurende 10 seconden onder in kokend water en laat deze meteen daarna schrikken in ijswater.
4. Laat de tomaten afkoelen, dan kan je de tomaten gemakkelijk pellen.
5. Snij de wortel en paprika fijn. Hak de gepelde tomaten in kleine blokjes.
6. Pel de scampi's en verwijder het darmkanaal. Dep ze nadien droog.
7. Bak de scampi's lichtroze in een pan met olijfolie.
8. Voeg de gepelde tomaten, wortel en paprika toe.
9. Blus met de witte wijn en blijf roeren tot de alcohol verdampt is. Voeg hierna de lactosevrije room toe.
10. Kruid af met peper, zout, curry- en paprikapoeder en verse dragon.
11. Laat de saus op een laag vuur sudderen.
12. Kook de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking.
13. Giet de pasta af en meng deze onder de saus.
14. Je kan het gerecht afwerken met rucola.



Per portie – Referentie Innames %



MOELLEUX VAN CHOCOLADE

Ingrediënten voor 2 personen

- 40 g chocolade, pure
- 40 g margarine
- 1 ei
- 1 eierdooier
- 20 g suiker
- 4 g glutenvrije bloem schär

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 180°C.
2. Klop het ei en de dooier met de suiker.
3. Smelt de chocolade en de margarine au bain marie of in de microgolfoven.
4. Roer tot een glad mengsel.
5. Schenk de helft bij het eimengsel. Roer glad en voeg dan de rest van het chocolademengsel toe.
6. Strooi er gezeefde bloem bij en spatel luchtig om tot de bloem volledig weg is.
7. Vet de siliconenvormpjes in en verdeel het mengsel over de schaalpjes.
8. Bak 8 minuten en serveer meteen.



Per portie – Referentie Innames %

Energie	Vetten	Verzadigde vetzuren	Koolhydraten	Suikers	Eiwitten	Zout
365 kcal	27,7 g	7,02 g	22,1 g	19,8 g	5,8 g	0,35 g
21%	31%	16%	4%	22%	14%	7%



FODMAPP

Uw gids bij prikkelbare darm syndroom