

## Ingrediënten

4 appels 1 mango 100 gram rozijnen 2 theel. kaneelpoeder 4 biscuitjes 2 eetl. honing 200 ml appelsap 3 eiwitten 50 gram suiker 1 eetl. pompoenpitten

**Tijd:** 20-30 min.  
**Keuken:** Nederlands  
**Smaak:** Zoet  
**Gang:** Nagerecht  
**Eigen\_keuken:** Nee  
**Vegetarisch:** Nee

## Fruitcompote met eiwitschuim

Dit recept is onderdeel van het Gezonde Kerstmenu 2010 van Mathijs Vrieze. Samen met het voorgerecht Bloemkoolsoepje en het nagerecht Fruitcompote met eiwitschuim heb je een compleet kerstmenu dat lekker én gezond is!

### Bereidingswijze

Met appels, mango en rozijnen maak je zelf de lekkerste fruitcompote! We beginnen met het maken van het eiwitschuim, want die gaat even de heteluchtoven in. Scheid de eieren en doe de eiwitten in een vetvrije kom. Vetvrij maken doe je met wat citroensap. De eidooiers hoeft je niet weg te gooien, als je die koud zet kun je ze morgen in een omelet verwerken. Klop de eiwitten luchtig met een garde, voeg de helft van de suiker toe en verder kloppen. De rest van de suiker toevoegen en kloppen totdat de eiwitten stevig zijn. Leg op een bakplaat een stuk bakpapier en verdeel het eiwit in 4 delen, bestrooi met kaneel en pompoenpitten. Plaats de bakplaat ongeveer 30 minuten in een voorverwarmde oven op 150 graden. Schil de appels, verwijder het klokhuis en snijd de appel in blokjes van ongeveer 2 cm. Schil de mango, verwijder de pit en snijd de mango ook in blokjes van 2 cm. Kook de appels en de mango met de kaneel, de honing en de rozijnen beetgaar. Laat wel stukken in de compote, het is tenslotte geen moes. Schep de warme compote in de glazen en brokkel hierover de biscuitjes. Garneer met de dotten eiwitschuim uit de oven. Verrukkelijk!

### Serveertips

Variatietip: vervang de appels en rozijnen door peer en blauwe bessen.

