

Ingrediënten voor 4 personen

1 l. melk, magere -2 stuks
vanillestokjes -5 blaadjes gelatine
-2 stuks eiwitten -5 ml. zoetstof,
vloeibare

Tijd: > 2 uur
Keuken: Montignac
Smaak: Zoet
Gang: Nagerecht
Eigen_keuken: Nee
Vegetarisch: Nee

Vanillevla a la Montignac

Bereidingswijze

Benodigde materialen: een keukenmachine of staafmixer. In plaats van 5 milliliter vloeibare zoetstof kunt u ook 43 gram fructose gebruiken. Laat de gelatine in ruim water weken. Verwarm de melk. Snijd de vanillestokjes open en leg deze in de melk. Als de melk bijna kookt, de warmtebron temperen zodat de melk net niet meer kookt. Laat de vanillestokjes 15 minuten in de melk trekken. Zeef de melk door een doek. Knijp de gelatine goed uit en los deze op in de nog warme melk. Roer er de zoetstof of fructose door. Laat het geheel nu helemaal afkoelen en nog minimaal 2 uur in de koelkast opstijven. Klop de eiwitten stijf. Klop met de mixer de vanillevla los en spatel er de stijfgeklopte eiwitten door. U kunt de vanillevla eventueel garneren met een toefje uitgelekte magere yoghurt of kwark.