

Variëren met (mini) Bouwsteentjes

Variatie zorgt voor therapietrouw en houdt het eten leuk. Om lekker te blijven variëren met de (mini) Bouwsteentjes hebben wij een lijst gemaakt met tips om lekker af te wisselen in smaak en uiterlijk. Met kleine toevoegingen verander je jouw gebakje of dessert in een handomdraai tot een verrassende traktatie.

Variatietips:

- Garneer de (mini) Bouwsteentjes met een goede toef slagroom voor extra eiwit en energie.
- Een lepel naturel roomkaas, mascarpone of clotted cream zorgt voor een romiger en minder zoet gebakje of dessert. Crème fraîche maakt het geheel wat frisser. Eventueel kun je deze variaties op smaak brengen met jam, lemon curd of vanille(suiker) en dit erbij serveren.
- Combineer een (mini) Bouwsteentje met fruit, zoals rood fruit, citrusvruchten, banaan of meer tropische vruchten als mango of ananas. Op deze manier krijg je wat extra vitamines binnen, het ziet er vrolijk uit en het is ook nog eens erg lekker.
- Warm fruit kan er ook goed bij, denk aan warme kersen of appel met kaneel. Dit kan in een bakje eventueel opgewarmd worden in de magnetron.
- Garneer met chocoladesaus, een chocolaatje of geschaafde chocolade.
- Decoreer de (mini) Bouwsteentjes met een toef slagroom en stukjes van uw favoriete koekje.
- Garneer met (geroosterde) gehakte noten of amandelschaafsel voor een lekkere bite.
- Strooi over de chocolade en banaan (mini) Bouwsteentjes specerijen als kaneel of koekkruiden voor een lekkere smaaktwist.
- (Mini) Bouwsteentjes kunt u ook garneren met paar lepels yoghurt, vla of kwark voor extra eiwit.
- Maak er een gezellige coupe van door een Bouwsteentje te decoreren met slagroom, fruit, nootjes, gebroken koekjes en/of saus. Ook kun je een scheutje likeur toevoegen, bijvoorbeeld koffie- of amandellikeur, of advocaat voor een echte traktatie.

Met deze variatietips krijg je op een gemakkelijke manier wat extra energie en/of eiwitten binnen. Let er wel op dat sommige toevoegingen ervoor zorgen dat de (mini) Bouwsteentjes niet meer geschikt zijn voor mensen met kauw- en slikproblemen of een allergie. Heb je zelf nog leuke tips, laat ons dat dan zeker weten!

