

Lekker variëren met onze eiwitverrijkte (mini) Bouwsteentjes

Variatie zorgt voor therapietrouw en houdt het eten leuk. Om te variëren hebben wij een variatielijst gemaakt met tips om lekker af te wisselen in smaken en uiterlijk. Voor Easy-to-Eat hebben wij een aparte variatielijst die op onze website te vinden is.

Hieronder geven wij jullie graag smakelijke opties weer voor de (mini) Bouwsteentjes. Met kleine toevoegingen, veranderd u uw gebakje of dessert in een handomdraai tot een verrassende traktatie.

Verrassende variaties:

- Garneer de 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 fraise maakt het geheel wat frisser. Eventueel kunt u deze variaties op smaak brengen met jam, lemon curd of vanille(suiker) en serveer dit erbij.
- Combineer een Bouwsteentje met fruit, zoals rood fruit, citrusvruchten, banaan of meer tropische vruchten als mango of ananas. Op deze manier krijgt u wat extra vitamines binnen, het ziet er vrolijk uit en het is ook nog eens erg lekker. Het is ook mogelijk om dit fruit eerst nog te pureren.
- Warm fruit kan er ook goed bij, denk aan warme kersen of appel met kaneel bij een Speculoos Bouwsteentje. Dit kan in een bakje eventueel opgewarmd worden in de magnetron.
- Garneer met chocoladesaus, een chocolaatje of geschaafde chocolade.
- Decoreer de 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 Bouwsteentjes specerijen als kaneel of koekkruiden voor een lekkere smaaktwist.
- 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 kunt u een scheutje likeur toevoegen, bijvoorbeeld koffie- of amandellikeur of advocaat voor een echte traktatie.

Met deze variaties kunt u makkelijk wat extra energie en/of eiwitten binnenkrijgen. Let er wel op dat sommige toevoegingen er voor zorgen dat de Bouwsteentjes niet meer geschikt zijn voor mensen die een aangepaste consistentie hebben of een allergie. Heeft u zelf nog leuke tips, laat ons dat dan zeker weten!

