



Recept Pieter-Jan Lint - Wortelcake met Sorbet en mousse - youmeal

Mousse van wortel & gefermenteerde cashew

- 250 gr cashew noten + 1 capsule pro biotica
- 120 gr citroensap
- 120 gr vers geperst wortelsap - en 55 gr Alpro amandelmelk
- 90 gr esdoorn siroop (berkenwater)
- 90 gr kokosolieoorsnede

werkwijze:

Week de cashewnoten 2u in lauw water, mix de noten met 50 ml water en de probiotica. Fermenteer 15u in een warme omgeving.

Blend citroensap, wortelsap, esdoornsiroop en de gefermenteerde noten tot een gladde crème, monteer met kokosolie.

Sorbet van waterkefir, den & geconfijte citroen

- 500 gr waterkefir
- 2 el dennetoppen
- 1 el fijngesneden geconfijte citroen
- 1 tl geraspte gember
- 120 gr rietsuiker
- Sap & zeste van 1 citroen

werkwijze:

Blend de dennetoppen en de geconfijte citroen, samen met de waterkefir, rietsuiker en citroensap. Voeg alles samen in een Pacoseer beker, vries in en draai af.

Wortelcake

- 200 gr speltbloem
- 125 gr rietsuiker
- 90 gr walnoten geroosterd en fijngehakt
- Mespunt kaneel
- Mespunt kardamom
- 2 el fijngehakte dennetopjes
- Snuifje zout
- 1 vanillestok
- 80 ml zonnebloemolie
- 240 ml water + 200 gr geraspte wortel
- 2 tl bakpoeder
- 2 el appelazijn

werkwijze:

Meng bloem, rietsuiker, walnoten, kruiden en dennetopjes samen.

Blend de wortel met water, zonnebloemolie en appelazijn.

Meng alles samen, voeg bakpoeder toe en en bak af, 35' in een voorverwarmde oven op 165°C.