

PULSE HEALTHY FOOD MENU'S



PULSE
HEALTH STUDIO



Abrikozenmousse

Deze abrikozenmousse ziet er leuk uit en smaakt net zo lekker.

- 2 personen
- 30+ minuten
- tussendoortje

Ingrediënten

1 sinaasappel
75 gram gedroogde abrikozen
150 ml halfvolle yoghurt
citroensap

Bereiding

Boen de sinaasappel schoon en snijd een dun stukje van de schil. Pers de sinaasappel uit.



- 15 MINUTEN PULSE-EMS TRAINING
GEEFT VERGELIJKBAAR RESULTAAT
ALS 3 X 60 MINUTEN KRACHTTRAINING
- VERBRAND TOT WEL 1500 CALORIEËN
PER KEER
- STERK, SLANKER EN FITTER
IN 6 MAANDEN TIJD

INFO@PULSEHEALTHSTUDIO.NL
WWW.PULSEHEALTHSTUDIO.NL
088 - 051 3100

PULSE HEALTHY FOOD MENU'S



Was de abrikozen.

Breng de abrikozen met het stukje sinaasappelschil in het sinaasappelsap aan de kook en laat ze in ca. 10 minuten zacht worden.

Laat de abrikozen afkoelen en verwijder de sinaasappelschil.

Pureer de abrikozen in de keukenmachine of met een staafmixer.

Klop de yoghurt luchtig en klop de abrikozenpuree erdoor. Maak dit op smaak met citroensap.

Verdeel de mousse over 2 coupes. Garneer met een sinaasappelschilletje.

Ingrediënten over?

Beetje citroensap nodig? Snijd de citroen niet door, maar prik er een gaatje in en knijp er wat sap uit. Gebruik eventueel citroensap uit een flesje. Een flesje citroensap is in de koelkast afgesloten weken houdbaar.

Informatie over dit recept

Past in dieet

- Met weinig zout
- Bij verhoogd cholesterol
- Bij diabetes
- Vrij van gluten
- Vrij van ei

Voedingswaarden per persoon

	Recept
Energie	165 kcal
Eiwit	5 gram
Koolhydraten	30 gram
Waarvan suikers	25 gram

PULSE
HEALTH STUDIO



- 15 MINUTEN PULSE-EMS TRAINING
GEEFT VERGELIJKBAAR RESULTAAT
ALS 3 X 60 MINUTEN KRACHTTRAINING
- VERBRAND TOT WEL 1500 CALORIEËN
PER KEER
- STERK, SLANKER EN FITTER
IN 6 MAANDEN TIJD

INFO@PULSEHEALTHSTUDIO.NL
WWW.PULSEHEALTHSTUDIO.NL
088 - 051 3100

PULSE HEALTHY FOOD MENU'S



PULSE
HEALTH STUDIO

Vet	1 gram
Waarvan verzadigd vet	1 gram
Vezels	6 gram
Zout	0,1 gram

Recept

1 gram

1 gram

6 gram

0,1 gram

PULSE
HEALTH STUDIO



- 15 MINUTEN PULSE-EMS TRAINING GEEFT VERGELIJKBAAR RESULTAAT ALS 3 X 60 MINUTEN KRACHTTRAINING
- VERBRAND TOT WEL 1500 CALORIEËN PER KEER
- STERK, SLANKER EN FITTER IN 6 MAANDEN TIJD

INFO@PULSEHEALTHSTUDIO.NL
WWW.PULSEHEALTHSTUDIO.NL
088 - 051 3100