



# Rijstsoufflé met vruchten en chocolade



www.peuteren.nl  
Voor ouders met een *eigen wijze* mening

## Rijstsoufflé met vruchten en chocolade

Koud is het een dessert

Ingrediënten voor 4 personen:

200 g papriest  
850 ml melk  
snufje zout  
125 g suiker  
flinke snufje versgeraspte nootmuskaat  
600 g pruimen, abrikozen of perziken  
100 g pure chocolade  
4 eieren (maat M)  
50 g grof gehakte noten (hazelnoten, walnoten, amandelen)  
50 g boter

Bereidingstijd: 35 minuten

+ 35 minuten bakken

Calorieën per portie: 890 kcal

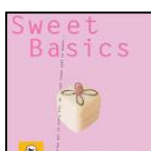
1\_De rijst in een zeef scheppen, goed onder de koude kraan afspoelen en in een hoge pan scheppen. De melk met het zout en de helft van de suiker erdoor roeren en

de rijst aan de kook brengen. Met het deksel op de pan op heel laag vuur circa 15 minuten zachtjes laten koken. De rijst van het vuur en zonder deksel lauwwarm laten worden en de nootmuskaat erdoor roeren.

2\_De oven voorverwarmen op 180 °C (heteluchtoven op 160 °C). Het fruit wasen, halveren, ontpitten en in blokjes snijden. De chocolade grof hakken en de eieren scheiden.

3\_De rijst in een kom scheppen en de eierdooiers, het fruit en de chocolade erdoor roeren. De eiwitten stijf kloppen en daarbij lepel voor lepel de resterende suiker toevoegen. Een paar lepels door de rijst roeren (dat maakt hem soepeler), dan de rest erop scheppen en met een garde doorspatelen.

4\_De rijst in een ovenschaal scheppen. De noten en de boter samen kneden, in stukjes snijden en over de rijst verdelen. De schaal in het midden van de oven schuiven en 35 minuten bakken tot de bovenkant mooi bruin is. Kort laten rusten en genieten maar!



Dit recept is afkomstig uit het boek Sweet Basics  
ISBN 9789044323306  
The House of Books