

# Citroenvla



## zonder melk & suiker

### Ingrediënten voor circa 4 personen:

- 75 gram rijstmeel
- 6 dl. water
- 1 flinke citroen
- 2-3 eetlepels perendiksap
- snufje zout
- ½ theelepel anijszaad, gemalen.
- 1 dl. slagroom

### Bereiding:

1. Het dunne gele schilletje van de citroen schillen of raspen.
2. De schilletjes in het water aan de kook brengen en even laten trekken.
3. Het gekookte water zeven en af laten koelen.
4. Het rijstmeel vermengen met een klein gedeelte van het afgekoelde citroenwater.
5. Goed roeren zodat er geen klontjes meer in zitten.
6. De rest van het water aan de kook brengen en het rijstpapje al roerend toevoegen.
7. Blijven roeren en 2 minuten zachtjes laten doorkoken.
8. Daarna het gemalen anijszaad, het sap van de citroen, snufje zout en het perendiksap toevoegen.
9. De vla op een warme plek na laten wellen.
10. Toch klontjes? Dan de vla zeven in een niet te fijne zeef.

Voedwel, Ineke Fienieg, natuurvoedingskundige: [www.voedwel.nl](http://www.voedwel.nl)

Recept nr.: 1218

Seizoen: hele jaar

Gerecht: dessert

Bijzonderheden: zoet zonder suiker

11. De vla af laten koelen (kan evt. in een koud waterbad).
12. De slagroom stijfkloppen en door de vla scheppen.
13. Direct opdienen, evt. garneren met een schijfje citroen, blaadje citroenmelisse of takje citroentijm.

## Citroen

Citroenen zijn al eeuwenlang smaakmakers in de keuken. Niet alleen het sap maar ook de schil. Het dunne gele schilletje van de citroen heeft veel geur en smaak, het witte gedeelte smaakt bitter.

Citroenen worden o.a. geteeld in de landen rond de Middellandse Zee.

Uiteraard is het gebruik van biologische citroenen altijd aan te bevelen vanwege hun productiemethode, maar wanneer je citroenschil in je voeding wilt gebruiken is dit extra belangrijk. Gangbare citroenen worden na de oogst behandeld met een waslaagje om de citroen te conserveren. Dit waslaagje is niet voor consumptie geschikt.

Een goed gerijpte citroen heeft een gele schil en voelt zwaar aan door het in de vrucht aanwezige sap.

Vers citroensap bevat veel mineralen en vitamine C.

De zure smaak van de citroen wordt veroorzaakt door het hoge gehalte citroenzuur.

Citroen stimuleert de werking van de lever en de nieren.