

## Bramenflip



### Ingrediënten voor 4 personen:

- 250 gram bramen
- 400 gram volle kwark
- 2 eetlepels honing
- 8 lange vingers
- Geraspte schil van 1 citroen

### Bereiding:

1. Pureer de bramen met een staafmixer of in een keukenmachine. Zeef het sap, in dit gerecht zitten geen pitjes.
2. Roer 1 eetlepel honing door het bramensap, proef of dit genoeg is.
3. Rasp het gele schilletje van een citroen.
4. Roer 1 eetlepel honing door de kwark.
5. Roer door de helft van de kwark de geraspte citroenschil
6. Roer door de andere helft 2 eetlepels bramensap.
7. Breek de lange vingers in stukjes en verdeel dit over 4 glazen.
8. Verdeel daaroverheen de citroenkwark.
9. Daar bovenop de bramenkwark.
10. En tot slot het overgebleven bramensap.
11. Zet de glazen een poosje afgedekt in de koelkast. Zo kunnen de lange vingers zacht worden.

### Kwark

Kwark of plattekaas heeft bijna dezelfde bereidingswijze als harde kaas.

De melk wordt aangezuurd met melkzuurbacteriën, maar er wordt veel minder stremsel gebruikt dan in harde kaas en de kwark rijpt in 24 uur. Daarna gaat de kwark in zakken om uit te lekken.

Kwark wordt aangeboden in de varianten mager (0,5% vet), halfvol (5-6% vet) en volle kwark (10% vet).

Welke kwark het beste gebruikt kan worden hangt van het gerecht af. In gebak e.d. wordt bij voorkeur magere kwark gebruikt. Magere kwark bevat veel eiwitten (in melkvet zitten nagenoeg geen eiwitten) en geeft een goede en luchtige structuur.

Kwark heeft een hoog eiwitgehalte.

Kwark hoort bij de zure zuivel, dat is over het algemeen door volwassenen beter verteerbaar dan zoete melkproducten.