



---

# LACTOSE-ARME VOEDING

---

Vlaamse Pediatriche Diëtisten

Werkgroep Voeding van de

Vlaamse Vereniging voor Kindergeneeskunde VVK

Jolien Hebbelynck – [jolien.hebbelynck@uzbrussel.be](mailto:jolien.hebbelynck@uzbrussel.be) - 02 476 34 93

Elisa Zoete – [elisa.zoete@uzbrussel.be](mailto:elisa.zoete@uzbrussel.be) – 024 74 92 26

## 1. WAT IS LACTOSE?

Lactose of melksuiker is een suiker dat voornamelijk voorkomt in melk en melkproducten. Daarnaast kan lactose ook in meer beperkte hoeveelheden voorkomen in producten waarin melk is verwerkt zoals bv dressings, snacks, vleeswaren, gebak, kant-en-klare maaltijden, snoep, koekjes, medicatie of vitaminesupplementen.

Lactose op zich kan niet worden geabsorbeerd in het darmkanaal. Het moet eerst door het enzyme lactase worden gesplitst in glucose en galactose. Bij een tekort aan dit enzyme wordt het melksuiker onvoldoende verteerd en komt het onafgebroken in de dikke darm terecht. Dit onafgebroken lactose wordt door de aanwezige bacteriën verteerd en zo worden er vetzuren en gassen geproduceerd. Deze gassen kunnen aanleiding geven tot symptomen zoals winderigheid, krampen, opgeblazen gevoel, diarree, buikpijn en misselijkheid. De symptomen van zo een lactose-intolerantie manifesteren zich tussen 30 minuten en verschillende uren na de inname van lactose.

De diagnose van een lactose-intolerantie is gebaseerd op een combinatie van klinische bevindingen en specifieke testen (ademtest of biopsie met bepaling van de lactase activiteit).

## 2. WAT ZIJN DE MOGELIJKE OORZAKEN?

- a. aangeboren lactase-deficiëntie: is een erg zeldzame aangeboren aandoening waarbij het enzyme lactase afwezig of abnormaal laag blijft gedurende het hele leven. Deze patiënten moeten levenslang lactose mijden.
- b. primaire lactase-deficiëntie: is het meest voorkomende type en is het gevolg van een daling in lactase activiteit met de leeftijd. Deze deficiëntie is genetisch bepaald en komt bij de meeste volkerengroepen voor (Afrikanen, Aziaten). De lactase activiteit is het hoogst bij zuigelingen en neemt daarna af. Tussen 2 en 20 jaar treedt er van nature een verlies op van deze activiteit. Aangezien de lactase activiteit zelden volledig wegvalt, zal het resterende lactase gehalte bepalend zijn voor de mate waarin de symptomen zich ontwikkelen na inname van een bepaalde hoeveelheid lactose.
- c. Secundaire lactase-deficiëntie: is van voorbijgaande aard. Het tijdelijk tekort aan lactase is het gevolg van een ziekte zoals bacteriële overgroei, (ernstige) diarree, glutenenteropathie, ... De behandeling van de onderliggende oorzaak is meestal voldoende om de vertering van lactose te herstellen. **Vaak volstaat een tijdelijke beperking van lactose gedurende 2 à 4 weken; namelijk de tijd nodig voor herstel van de darmvlokken.**

### 3. HOEVEEL LACTOSE KAN MEN VERDRAGEN?

Personen met een lactose malabsorptie menen vaak dat zij alle melk en melkproducten uit hun voeding moeten schrappen. Bij een positieve diagnose wordt aanbevolen een lactose-arme voeding te volgen. In de beginperiode moet dit streng gebeuren, daarna kan individueel geëvalueerd worden of melkproducten kunnen ingeschakeld worden. Hoeveel melk en melkproducten men ten slotte precies verdraagt, kan individueel sterk variëren.

### 4. AANBEVELINGEN EN TIPS VOOR EEN LACTOSE-ARME VOEDING

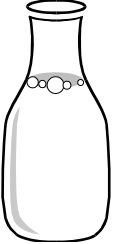
- Een tas melk wordt beter verdragen wanneer het samen met of verwerkt in een maaltijd met andere voedingsmiddelen wordt genomen. Vaste voedingsmiddelen vertragen de maaglediging. De lactose komt daardoor trager in de dunne darm zodat het lactase meer tijd krijgt om het te verteren.
- Gefermenteerde melk en yoghurt worden in het algemeen beter verdragen dan melk. In yoghurt produceren de nog aanwezige levende bacteriën zelf ook lactase, wat de vertering van lactose bevordert.
- Harde en gerijpte kaassoorten bevatten weinig of geen lactose en worden dus in het algemeen goed verdragen. Tijdens de kaasproductie wordt de caseïne of kaasfractie gesplitst van de weifractie die het meeste lactose bevat. Door de fermentatie wordt lactose omgezet in melkzuur en dit bevat geen lactose.
- Kokosmelk, pindakaas, sojakaas en cacaoboter bevatten geen melk en dus ook geen lactose.
- Medicijnen, vitaminepreparaten en kunstmatige zoetstoffen kunnen lactose bevatten.

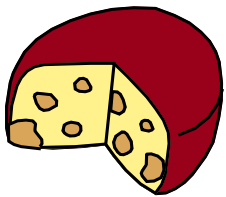

## 5. VOEDINGSTEKORTEN


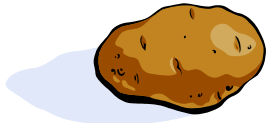
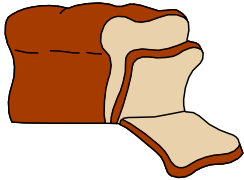
- Zonder melk(producten) kan de hoeveelheid calcium in het gedrang komen.
- Calciumrijke alternatieven zijn:
  - lactose-arme melk
  - calciumverrijkte sojadrinks
  - calciumverrijkte sojaproducten
  - calciumverrijkte fruitsappen
  - calciumverrijkte waters
  - plantaardige producten die relatief rijk zijn aan calcium : zoals broccoli, chinese kool, waterkers, kervel, spinazie, noten, vijgen,... Het calcium uit deze plantaardige producten wordt echter veel minder efficiënt opgenomen zodat deze nooit de enige bron van calcium kunnen zijn.
- Indien bij een blijvende lactose-intolerantie de voeding onevenwichtig samengesteld is, is het aangewezen een calcium-vitamine D suppletie in te nemen (dit in overleg met uw diëtiste of arts).


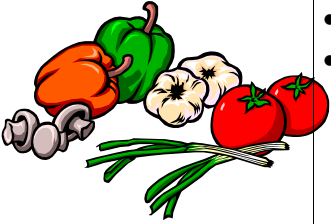

## 6. DIEETLIJST

- Deze lijst is opgesplitst in drie kolommen:
  - Zonder lactose: bij strenge beperking
  - Kan sporen lactose bevatten: bij matige beperking
  - Met lactose: bij beperking maar individueel te bepalen
- Kijk steeds de verpakking na op de aanwezigheid van: MELK, MELKPOEDER, LACTOSE, ROOM, KAAS, MELKWEI (LACTOSERUM).
- Staat op het etiket LACTAAT, MELKZUUR of LACTITOL, dan bevat dit product geen lactose.
- (\*) Bij deze voedingsmiddelen dient de ingrediëntenlijst op de verpakking nagelezen te worden.

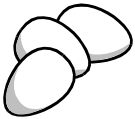
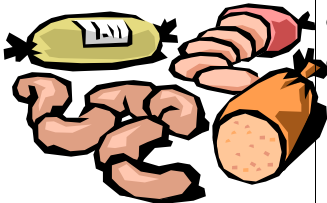
	ZONDER LACTOSE	KAN SPOREN LACTOSE BEVATTEN	MET LACTOSE
<p><b>MELK EN MELK-PRODUCTEN, CALCIUM-VERRIJKTE SOJAPRODUCTEN</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lactose-arme melk : Delhaize lactose-arme melk® Boni COLRUYT lactose-arme melk Albert Heijn lactosevrije melk® Lactose-arme melk® (Campina) Lactodiet® (Inex) Zero lactose® (Dilea)</li> <li>• sojaproducten zoals soja'melk', soja'yoghurt', soja'pudding', soja'ijs', soja'room' en soja'drinks' (Alpro, Galaxi Colruyt, Delhaize, Ijsboerke, Lidl, Aldi, Carrefour,...)</li> <li>• bereidingen op basis van sojaproducten</li> <li>• lactose-arme room: Zero lactose® (Dilea) – room/ lichte room</li> <li>• kokosmelk, rijst-, haver-, amandeldrank (let op dit zijn geen volwaardige alternatieven voor melk)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• sorbet (*)</li> <li>• waterijs (*)</li> <li>• koffie met witmakers (*)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• alle soorten melk van dierlijke oorsprong bv koemelk, geitemelk, paardemelk, buffelmelk,...</li> <li>• verse melk, volle melk, halfvolle melk, magere melk, karnemelk</li> <li>• gecondenseerde melk</li> <li>• melkpoeder</li> <li>• yoghurt</li> <li>• fruitkaasjes (vb Petit Gervais®, Nestle Baby met verse kaas®,...)</li> <li>• room, zure room, slagroom, ijsroom</li> <li>• kefir</li> <li>• kant-en-klare pudding, flan</li> <li>• bereidingen op basis van dierlijke melk</li> <li>• ijspoeder</li> </ul>




	ZONDER LACTOSE	KAN SPOREN LACTOSE BEVATTEN	MET LACTOSE
<b>KAZEN</b> 	<p>Hoeveel lactose in kaas aanwezig is, hangt af van de strem- en rijptijd. Bij een korte stremtijd, zoals bij plattekaas is er nog lactose aanwezig, bij langere stremtijd van minimaal 4 weken zoals bij Gouda kaas wordt de lactose omgezet in melkzuur.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• harde Nederlandse kaassoorten: Goudse kaas, leidse kaas, maaslander, friese Nagelkaas, Maasdammer, Kollumer, Texelaar, Edammer</li> <li>• Zero Lactose -Dilea ® Geraspte emmental Sneetjes Emmental Verse kaas Sneetjes Gouda</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gruyère 0.06 g/100g</li> <li>• Emmental &lt; 0.5 g/100g</li> <li>• Parmesan ± 0.5 g/100g</li> <li>• Danisch Blue sporen lactose</li> <li>• Gorgonzola sporen lactose</li> <li>• Roquefort ± 0.1 g/100g</li> <li>• Brie, Camembert tot 0.1 g/100g</li> <li>• Mini Babybel &lt; 0.2 g/100g</li> <li>• Mini Babybel light sporen lactose</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• smeltkaas, smeerkaas, korstloze kaas, roomkaas, platte kaas, Cottage cheese</li> </ul> <p>voorbeeld: plattekaas 4g /100g feta 5.3 g/100g</p>
<b>DRANKEN</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• mineraal water, bruisend water</li> <li>• fruit- en groentensappen</li> <li>• thee en koffie</li> <li>• frisdranken</li> <li>• bier, wijn en alcoholische dranken</li> <li>• calciumverrijkte waters en fruitsappen</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• duodrank (fruitsappen met melk of melkwei) (Danao®, Taxi®, Rivella®)</li> <li>• AA drink</li> <li>• alcoholische dranken waarin room of melk verwerkt is (Baileys®, Batida de Coco®)</li> </ul>



	ZONDER LACTOSE	KAN SPOREN LACTOSE BEVATTEN	MET LACTOSE
<b>SOEPEN</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zelfbereide soep met de toegestane ingrediënten</li> <li>• (opletten met bouillonblokjes)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• soep uit blik, diepvries of pakjes (*)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• soepen met melk of room</li> </ul>
<b>AARDAPPELEN</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• gekookte aardappelen, gebakken aardappelen, aardappelen in de schil, frieten</li> <li>• puree bereid met toegestane ingrediënten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• pureevlokken (*)</li> <li>• aardappelbereidingen uit diepvries bv. kroketten, gratin dauphinois, puree,... (*)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• aardappelbereidingen met melk, room of kaas</li> </ul>
<b>BROOD</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wit, bruin of volkorenbrood</li> <li>• frans brood</li> <li>• harde broodjes (pistolets, piccolo's)</li> <li>• matsen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• beschuiten (*)</li> <li>• toastbrood (*)</li> <li>• knäckebröd (*)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• melkbrood, suikerbrood, rozijnenbrood, fantasiebrood</li> <li>• sandwiches</li> <li>• ontbijtkoeken zoals croissants, boterkoeken, crèmekoeken</li> </ul>

	ZONDER LACTOSE	KAN SPOREN LACTOSE BEVATTEN	MET LACTOSE
<b>GRAANPRODUCTE N EN BINDMIDDELEN</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• rijst</li> <li>• deegwaren</li> <li>• alle soorten bloem, zelfrijzende bloem, maiszetmeel, aardappelzetmeel</li> <li>• havermout, rijstkreem, griesmeel bereiden met toegestane melk</li> <li>• tarwekiemen, zemelen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ontbijtgranen (*) (zie bijgevoegde lijst)</li> <li>• puddingpoeder (*)</li> <li>• paneermeel (*)</li> <li>• kant- en klare bakmengsels (cake-, taart- of pannenkoekenmix) (*)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Maïzena express ®, Maïzena plus ®</li> <li>• instant puddingpoeder</li> <li>• gebruiksklare producten waarvan de samenstelling niet gekend is</li> </ul>
<b>GROENTEN</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• verse groenten</li> <li>• niet-bereide diepvriesgroenten</li> <li>• groentenconserven zonder saus</li> <li>• voorverpakte rauwkost</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• met melk bereide groenten</li> <li>• diepvriesgroenten met room (vb spinazie)</li> </ul>
<b>FRUIT</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• vers of gedroogd</li> <li>• fruit in conserven</li> <li>• geconfijt fruit</li> </ul>		



	ZONDER LACTOSE	KAN SPOREN LACTOSE BEVATTEN	MET LACTOSE
<b>EIEREN</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• alle soorten eieren, met toegestane ingrediënten</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• eierbereidingen met melk (bv omelet)</li> </ul>
<b>VLEES, VLEESWAREN, GEVOGELTE, VERVANG-PRODUCTEN</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• niet-bereid vers of diepgevroren vlees: rund, kalf, varken, lam, schaap, paard, kip, kalkoen, konijn, wild</li> <li>• niet bereid gehakt</li> <li>• orgaanvlees (lever, nier, ...)</li> <li>• americain natuur</li> <li>• vleesbereidingen met toegestane ingrediënten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• alle commercieel bereid vlees en vleesvervangers (*) : blinde vinken, worst, gehakt, roulades, americain, hamburger, vegetarische burgers</li> <li>• gepaneerd vlees(*)</li> <li>• commercieel bereide slaatjes(*) : vleessla, kipcurry, bouillista, ...</li> <li>• vlees in blik(*)</li> <li>• vleeswaren(*) : pastei, cervelaat, worst, cornedbeef, boterhamworst, ham, rookvlees, spek, ardeense ham, filet de saxe, bacon, filet d'anvers, kalkoenham, kippenham, ...</li> </ul>	

	ZONDER LACTOSE	KAN SPOREN LACTOSE BEVATTEN	MET LACTOSE
<b>VIS</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• niet-bereide verse en diepgevroren vis : tong, schelvis, kabeljauw, zeebrasem, tarbot, rog, tonijn, zalm</li> <li>• schaal- en schelpdieren : mosselen, garnaal, kreeft, krab, oesters,...</li> <li>• vis in conserven zonder saus</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• bereide vis (*)</li> <li>• gepaneerde vis (*), viskroketten (*), vissticks (*)</li> <li>• vissalades (*)</li> <li>• vissoep (*)</li> </ul>	
<b>VETTEN, OLIEN, HARTIGE SAUZEN</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• olie, reuzel, rundsvet, frituurvet</li> <li>• saus op basis van soja</li> <li>• saus-poeder</li> <li>• zuiver plantaardige margarine (Wedena®, natuurwinkel)</li> <li>• margarines en minarines op basis van soja</li> <li>• zero lactose boter ® (Valio)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• boter</li> <li>• margarine (*)</li> <li>• minarine (*)</li> <li>• bak- en braadvet (*)</li> <li>• mayonaise (*)</li> <li>• dressing, sla-saus en vinaigrette (*)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• sauzen bereid met room, koemelk of melkproducten</li> </ul>
<b>GEBAK EN KOEK</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zelfgemaakte cake, koek, taart, gebak en pannenkoeken bereid met toegestane ingrediënten</li> <li>• rijstwafels</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• voorverpakt gebak (*)</li> <li>• peperkoek (*)</li> <li>• speculaas (*)</li> <li>(zie bijgevoegde lijst)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• cake, koek, taart, gebak en pannenkoeken waarin melk of melkproducten verwerkt zijn</li> </ul>

	ZONDER LACTOSE	KAN SPOREN LACTOSE BEVATTEN	MET LACTOSE
<p><b>SUIKER, SNOEP, ZOET BELEG EN ZOETE SAUZEN</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• witte, bruine, blonde, ... suiker</li> <li>• jam, gelei, honing, appelen- of perenstroop, choco en fruit®</li> <li>• marsepein</li> <li>• vruchtensaus</li> <li>• speculoospasta van Lotus®</li> <li>• pindakaas</li> <li>• chocopasta (Kwatta pur®, Callebaut pur®)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• fondant chocolade(*)</li> <li>• snoep (*)</li> <li>• kauwgom (*)</li> <li>• pure chocopasta (*)</li> <li>• cacaopoeder (*)</li> <li>• poeder voor instant-desserts (*)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• melkchocolade, witte chocolade en gevulde chocolade</li> <li>• chocoladesaus</li> <li>• snoep bereid met melk</li> <li>• chocopasta (Nutella®)</li> </ul>
<p><b>KRUIDEN EN DIVERSEN</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• noten, zaden</li> <li>• mosterd</li> <li>• tomatenpuree, tabasco</li> <li>• kappertjes, augurken, uien in azijn</li> <li>• worchester sauce</li> <li>• bakkersgist, gedroogde gist</li> <li>• verse, gedroogde of diepvrieskruiden en specerijen</li> <li>• zout</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• chips en -varianten (*)</li> <li>• ketchup (*)</li> <li>• pickles (*)</li> <li>• sauspoeder (*)</li> <li>• kunstmatig zoetmiddel (*)</li> </ul>	

	ZONDER LACTOSE	KAN SPOREN LACTOSE BEVATTEN	MET LACTOSE
<b>KANT-EN-KLARE GERECHTEN, SNACKS</b> 		<ul style="list-style-type: none"> <li>• kant-en-klare gerechten of snacks (*)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kant-en-klare gerechten</li> <li>• snacks bereid met melk</li> </ul>
<b>BABYVOEDING</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• soja zuigelingenvoeding</li> <li>• zuigelingenvoedingen zonder lactose</li> <li>• kant-en-klare baby-, peuter- en kleutermaaltijden zonder lactose</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zuigelingenvoedingen met sporen lactose</li> <li>• kant-en-klare baby-, peuter- en kleutermaaltijden met sporen lactose</li> <li>• meel voor toevoeging bij zuigelingenvoeding(*)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zuigelingenvoedingen op basis van koemelk</li> <li>• kant-en-klare baby-, peuter- en kleutermaaltijden met lactose</li> </ul>

## VOORBEELDEN VAN KOEKEN ZONDER LACTOSE

### **LU**

Bastogne original  
Boudoir  
Bob De Bouwer  
Evergreen krenten  
Evergreen appel  
Evergreen bosvruchten  
Grany biscuit granen  
Grany biscuit granen en chocolade  
Madeira  
Noddy  
Tuc mini's  
Tucky's barbecue

### **Blédina**

Betterfood start  
Betterfood rood

### **Delacre**

Cigarettes Russes

### **Huismerk Carrefour**

Speculoos  
Boudoir  
Parijse galetten

### **Lotus**

Deliwafel  
Luikse wafel  
Winnie de Pooh speculoos  
Honingkoek  
Soft/Softmet poedersuiker  
Parisette  
Fijn galetten  
Gevulde wafel vanille  
Carré confituur  
Snowcake  
Speculaas  
Speculaas 6 granen  
Reo

### **Granco**

Rijstwafels gezouten  
Rijstwafels ongezouten

## VOORBEELDEN VAN ONTBIJTGRANEN ZONDER LACTOSE

### **Kellogg's**

Chocos  
Cocopos  
Frosties  
Smacks  
Cornflakes  
Rice Krispies  
Honey pops

### **Carrefour**

Choco Rice

### **Nestlé**

Nesquik graanknikkers

Lees steeds nauwkeurig de verpakking na!

## KINDERMELEN ZONDER LACTOSE

### **Glutenvrije melen**

- Bambix zuivere rijstvlokken
- Bambix rijstvlokken vanille
- Nestlé Baby Cereals rijst vanille

### **Melen die gluten bevatten**

- Bambix 7 granen
- Bambix groei-ontbijt met honing
- Nestlé Baby Cereals 5 granen
- Nestlé Baby Cereals honing
- Nestlé Baby Cereals cacao
- Nestlé Baby Cereals muesli

## LACTASE-ENZYMPREPARATEN

In de handel zijn preparaten verkrijgbaar die de vertering van melkproducten vergemakkelijken. Zij bevatten het enzyme lactase dat zorgt voor de vertering van lactose.

De preparaten zijn beschikbaar als gelules, tabletten of in vloeibare vorm en verkrijgbaar in de apotheek.

- De tabletten of gelules zijn handig voor onderweg, in een restaurant, maar ook thuis of bij vrienden als er toch eens van een gebakje of ijsje wil genoten worden. Voor kinderen is het ideaal als ze een verjaardagsfeestje hebben, ze kunnen gewoon meedoen met de pannenkoeken en het ijsje.
- Het vloeibaar preparaat kan aan melk of melkproducten toegevoegd worden. Hierdoor wordt de melk na 24u lactose-arm.

Voorbeelden:

- **Lactose-OK® (Revogan)**: 1 gelule/ stick innemen (net voor de maaltijd) om 12g lactose (1 glas melk) te verteren
- **DISOLACT® (Disolut)**: 1 capsule ( regulier per 3-5g lactose) / forte
- **KeruTabs® (Artu Biologicals)**: 1 tot 3 tabletten innemen met water vlak voor of tijdens een lactose bevattende maaltijd.
- **KeruLac® (Artu Biologicals)**: vloeibaar; druppels die 24u voor gebruik aan de melk moeten worden toegevoegd.  
6 druppels/liter: vermindering lactose 80%  
12 druppels/liter: vermindering lactose 92%  
18 druppels/liter: vermindering lactose 95%  
Om bovenvermeld effect te bekomen, moet de melk met toegevoegde Kerulac in de koelkast bewaard worden gedurende 24u.  
Kerulac kan niet gebruikt worden voor zure melkproducten.

Dit dieet is met zorg opgesteld, nochtans kunnen er onduidelijkheden of tegenstrijdigheden in staan. Bij vragen of opmerkingen neemt u best contact met uw diëtist. De pediatrische diëtisten die deze lijst opstelden stellen zich niet aansprakelijk voor eventuele dieetfouten. De fabrikant kan te allen tijde de samenstelling van het product wijzigen. Lees daarom steeds zelf de ingrediëntenlijst.

## RECEPT VANILLE-ROOMIJS

Voor ca. ½ liter

### Ingrediënten:

- ½ vanillestokje
- ¼ liter Alpro soja Drink Nature + calcium
- 3 eierdooiers
- 125 gram fijne tafelsuiker
- 1 koffielepel maïszetmeel
- 1/8 liter Alpro soja Cuisine

### Vorbereiding:

- Snijd het vanillestokje in de lengte doormidden. Giet de sojadrink in een steelpan, voeg het vanillestokje toe en breng de sojadrink aan de kook. Laat de sojadrink – op een heel laag vuur – 15 à 20 minuten zachtjes trekken (eventueel op een vlamverdeler); roer af en toe.
- Klop intussen in een kom de eierdooiers met de suiker en de maïzena tot de gewenste dikte en de suiker is opgelost (5 à 10 minuten).
- Neem de pan van het vuur en verwijder het vanillestokje.
- Zet de kom met het dooiermengsel op een pan met heet water (au bain-marie), zet het geheel op een laag vuur en giet de hete vanillemelk al kloppende in een dun straaltje bij het dooiermengsel. Blijf roeren tot de vla gebonden is.
- Giet de vanillevla door een fijne zeef (om eventuele klontjes te verwijderen) in een schone kom en zet de kom in een bak met koud water. Laat de vla – onder af en toe roeren – afkoelen.
- Zet de kom daarna – afgedekt met folie – 40 à 50 minuten in de koelkast om de vla goed koud te laten worden.

### Bereiding:

- Schep de gekoelde vanillevla in een ijsmachine\*\* en laat de machine draaien tot het mengsel half bevroren is (10 à 15 minuten).
- Giet de plantaardige room – terwijl de ijsmachine draait – langzaam bij de vla. Laat de ijsmachine daarna draaien tot het ijs de gewenste stevigheid heeft (20 à 25 minuten).
- Schep het ijs in een diepvriesdoos met deksel en bewaar het tot gebruik in de diepvries.



**Afwerking:**

Zet het ijs (als het langer dan 12 uur in de diepvries heeft gestaan) ca. 30 minuten voor het opdienen in de koelkast, zodat het iets zachter kan worden. Schep het ijs in coupes en serveer het zo of met bijvoorbeeld verse vruchten en vruchtensaus of met chocoladesaus.

\*In dit recept wordt het ijs gemaakt met behulp van een ijsmachine; het kan ook zonder machine worden gemaakt (maar het resultaat is in dat geval minder luchtig): schep de gekoelde vanillevla in een diepvriesdoos en laat de vla – gedeeltelijk – bevriezen; roer het mengsel tijdens het bevriezen om de 10 à 15 minuten goed door met een spatel om de vorming van grote ijskristallen tegen te gaan. Meng de Alpro soja Cuisine erdoor zodra het mengsel half bevroren is en laat het mengsel verder bevriezen.

\*\*Lees eerst de gebruiksaanwijzing van de ijsmachine; in sommige gevallen moet de machine al draaien voordat de vla erin gaat.