

Ijsjes!

Verantwoord de zomer door met deze heerlijke
ijsrecepten!



fit en
fantastisch

Mango, aardbei ijsjes

INGREDIENTEN

- 250 gram (diepvries) aardbeien
- 2 rijpe mango's
- Sinaasappelsap van 3 sinaasappels
- Optioneel: scheutje honing

BEREIDING

Doe de aardbeien met $\frac{1}{4}$ van het sinaasappelsap in de blender en mix het tot het glad is. Verdeel dit over 8 vormpjes.

Spoel de blender om. Doe de geschilde mango er in, samen met de rest van het sinaasappelsap en mix ook dit tot een glad geheel. Giet het mango mengsel ook in de vormpjes en roer het voorzichtig een beetje door om de kleuren en smaken een beetje te mengen. Zet ze vervolgens voor minimaal 5 uur in de vriezer.



Kokos fruit ijsjes



INGREDIENTEN

- 400 ml kokoswater
- 250 gram (diepvries) fruit naar keuze

BEREIDING

Maak het fruit schoon en snijdt het in stukjes. Verdeel het fruit over ongeveer 8 ijsvormpjes en vul de vormpjes met kokoswater. Zet deze vervolgens voor minimaal 5 uur in de vriezer. Wil jij geen stukjes fruit? Doe dan het fruit en kokoswater in de blender en mix het tot een gladde massa voor je ze in de vormpjes verdeelt.



Kiwi-limoen ijsjes

- 250 ml amandelmelk
- 1 limoen, zoetste en sap
- 4 kiwi's
- 2 eetlepels honing

Schil de kiwi en snijdt in blokjes.

Giet de melk in de blender en voeg de kiwi toe.

Rasp de schil van de limoen (enkel de groene schil, het witte gedeelte is bitter) en voeg vervolgens het sap toe aan het geheel. Voeg tot slot de honing toe.

Laat alles mixen tot een smeuië massa. Proef tussendoor om te testen of de kiwi-limoen ijsjes zoet genoeg zijn. Giet het mengsel in ongeveer 8 ijsvormpjes en plaats ze voor minimaal 5 uur in de vriezer.



Perenijje

INGREDIENTEN

- 2 grote rijpe peren (of 3 kleintjes)
- 75 ml water
- 1 uitgeperste sinaasappel
- ½ eetlepel citroensap



BEREIDING

Schil (indien gewenst) de peren en verwijder het klokhuis. Snijd ze in stukken.

Doe de stukjes peer in een keukenmachine of blender en voeg hier de overige ingrediënten aan toe. Mix dit tot je een mooi gladde vloeistof hebt.

Giet het mengsel in de ijsvorm en zet de ijsvorm in de vriezer tot de ijsjes zijn bevroren.

Bananen stokjes

INGREDIENTEN

- 4 bananen
- 60 gram pure chocolade
- Handje noten
- 8 Stokjes

BEREIDING

Smelt de chocolade au bain-marie. Snij de bananen doormidden en doe ze op een stokje. Hak de noten in stukjes. Giet de gesmolten chocolade over de bananen en garneer met de nootjes. Doe de bananenstokjes een paar uur in de vriezer en smullen maar.

