



Walnotenijs

BY ORGANIC HAPPINESS



Wat je nodig hebt:

3 bananen in plakjes bevroren*

30 gram walnoten geweekt in water **

60 milliliter ahornsiroop

Optioneel: Handje walnoten

*1 nacht in een zakje of bakje in de vriezer

**1 nacht in een bakje water laten staan

BEZOEK VOOR JE WEKELIJKSE DOSIS RECEPTEN
WWW.ORGANICHAPPINESS.NL



Walnotenijs

BY ORGANIC HAPPINESS



Hoe je het maakt:

Haal de banaan uit de vriezer en doe de plakjes in de keukenmachine. Haal een beetje van elkaar af, zodat het niet 1 grote brok banaan is. Gooi vervolgens het water van de walnoten weg en voeg de walnoten met de ahornsiroop toe aan de keukenmachine.

Mix het geheel in de keukenmachine tot je een glad en smeug geheel hebt.

Roer optioneel nog een handje walnoten door het mengsel heen. Zo heb je straks een lekkere bite van stukjes walnoot in je ijs. Verdeel het mengsel vervolgens gelijkmatig over een grote bak en strijk even glad. Zet voor minimaal 2 uur in de vriezer om uit te harden.

Test na deze 2 uur even of het ijs goed hard is geworden en je kunt van dit zelfgemaakte, gezonde walnotenijs gaan genieten!



BEZOEK VOOR JE WEKELIJKSE DOSIS RECEPTEN
WWW.ORGANICHAPPINESS.NL