



Mango-ijsjes met aardbeien

BY ORGANIC HAPPINESS



Wat je nodig hebt:

- 150 gram aardbeien
- 50 gram (lactosevrije) yoghurt
- 10 milliliter honing
- 200 gram mango

BEZOEK VOOR JE WEKELIJKSE DOSIS RECEPTEN
WWW.ORGANICHAPPINESS.NL



Mango-ijsjes met aardbeien

BY ORGANIC HAPPINESS



Hoe je het maakt:

Ontkroon de aardbeien en doe ze in de beker van de staafmixer. Voeg hier 25 gram van de yoghurt aan toe met de honing. Mix tot een glad geheel. Als het helemaal glad is geworden, kun je de ijsvormpjes voor de helft met het aardbeienmengsel vullen.

Ontpit en schil de mango en voeg het vruchtvlees toe aan de beker van de staafmixer. Voeg daar de overige 25 gram van de yoghurt aan toe en mix tot een glad mengsel.

Vul daarna de ijsvormpjes tot de rand met het mango mengsel en zet voor minimaal 3 uur in de vriezer.

Haal de ijsjes uit de vorm door de vorm ongeveer 20 seconden onder warm stromend water te houden. Je kunt nu van deze ijsjes gaan genieten!



BEZOEK VOOR JE WEKELIJKSE DOSIS RECEPTEN
WWW.ORGANICHAPPINESS.NL