

DESSERT PAASMENU 2018: GEZOND MANGO-BANAANIJS

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

300g diepgevroren mango

1 bevroren gepelde rijpe banaan

125 ml koude ongesuikerde amandelmelk

1 el agavesiroop

100g blauwe bessen

BEREIDINGSWIJZE

Doe de bevroren banaan en mango in een keukenmachine. Doe hier de amandelmelk en de agavesiroop bij. Laat de machine draaien tot je een romig ijsmengsel hebt. Laat niet té lang draaien want dit smelt snel. Als het ijs te dik is, voeg dan nog wat amandelmelk toe en laat nog even doordraaien.

Verdeel het ijs over kommetjes en garneer met de blauwe bessen.

Tip: je kan dit ijs ook op voorhand maken en invriezen om zo de dag zelf te serveren met een ijsschep.

Recept van InfraLigne Herentals

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

140 Kcal

SMAKELIJK!