

Alle dagen ijs! In de zomer kan je je helemaal te buiten gaan met deze gezonde, ijskoude snacks.

3 soorten die ik wel eens maak voor mijn kiddo's, maar ook lekker voor mezelf ☺

### **Ijsslolly's**

Voor ijsjes op een stokje, heb je natuurlijk ijsslolly-vormpjes nodig.

Je kan heel veel soorten fruit gebruiken, zoals mango, kiwi's, aardbeien, frambozen, watermeloen, blauwe bessen, ...

Pureer het fruit afzonderlijk met een staafmixer en voeg bij elke fruitsoort 1 eetlepel water toe zodat het goed mixt. Dan doe je in de ijsslolly-vormpjes een eerste laag fruit, je zet het 1 à 2 uur in de diepvries, en dit doe je voor de volgende lagen ook zo. In de laatste laag steek je de stokjes en dan laat je het een nacht (of enkele uren) in de diepvries staan.

Dit vraagt wel wat tijd. Wil je dat het sneller gaat, kan je ook al het fruit mixen en gewoon de fruitmix in de vormpjes doen.

Wil je het liever ietsje zoeter, dan kan je bij elke fruitsoort (of bij sommige) een koffielepeltje ahornsiroop mee mixen.



### **Nicecream**

Heb je soms ook bananen liggen die al net iets te bruin aan het worden zijn?

Snij ze in stukjes en vries ze in. Is het een warme dag, dan kan je in plaats van roomijs een nicecream eten.

Mix hiervoor de bevroren banaan, met een lepel notenpasta of pindakaas en een klein beetje (plantaardige) melk of kokosmelk en eventueel nog andere bevroren fruit (mango of blauwe bes bijvoorbeeld) tot een romig geheel.

Schep het in potjes en doe er toppings op zoals: kokosschilfers, cacaonibs, gehakte nootjes (amandel, pistache, ...), vers fruit, ...

Heerlijk!

### **Watermeloen-sorbet**

Ik had vorige week watermeloen in stukken gesneden en in de diepvriezer gelegd (leg ze wel niet op elkaar (bijvoorbeeld een bakplaat als dat in je vriezer past) of leg ze gescheiden met een stukje bakpapier in een doos). Je kan de watermeloen raspen, of gewoon mixen in een blender of keukenmachine. Ik heb een speciale rasp op mijn keukenmachine, dus dat ging wel vlot. Doe er dan een scheutje ahornsiroop en wat limoensap bij en meng het door elkaar.

Heel erg verfrissend op een hete zomerdag (die we dit jaar nog niet veel hadden). Pas wel op voor een "brain-freeze"!