

## Ingrediënten en Recept - 1

### Gezond yoghurtijs

Aantal ijsbollen : ca. 8

#### Ingrediënten

- 1 bevroren banaan in stukjes
- 300 gr bevroren mango in stukjes
- 100 gr Griekse yoghurt

#### Bereidingswijze

1. Doe de bevroren banaan en mango stukjes in de mengbeker en mix 8 sec/snelheid 8
2. Spatel alles naar beneden en voeg de Griekse yoghurt toe en mix 8 sec/snelheid 8
3. Spatel alles naar beneden en mix 20 sec/snelheid 4, herhaal als je het smeuïger wilt
4. Serveer direct

#### Tip

Heb je nog ijs over, vries het dan in in een laag bakje. Bij het volgende gebruik snij je er eerst blokjes van ter grootte van een ijsklont. Doe in de mengbeker en mix 8 sec/snelheid 8. Spatel alles naar beneden en mix 20 sec/snelheid 4 of 5.

## Bron

Origineel recept : Gezond yoghurtijs met banaan en mango



<http://www.foodsoul.be/gezond-yoghurtijs/>



## Ingrediënten en Recept - 2

<b>Totale tijd:</b>	<b>Vorbereidingstijd:</b>	<b>Bereidingstijd:</b>	<b>Porties:</b>	<b>Moeilijkheidsgraad:</b>
20min	20min	0min	1	Gemakkelijk

Twee exotische vruchten verenigd in één ijsje. Van dit recept kun je genieten zonder je achteraf schuldig te hoeven voelen.

## Ingrediënten

1 klein(e) Banaan

1 stuk(s) Mango

60 g Yoghurt, mager

1 koffielepel(s) Witte suiker

1 middelgroot/middelgrote Eiwit

## Instructies

Haal met een scherp mes het vruchtvlees van de mango uit de schil. Doe de mango's en bananen in een mixer en mix tot een vlakke massa ontstaat. Voeg de yoghurt en de suiker toe en meng dit goed door elkaar. Doe dit mengsel vervolgens in een ijsmachine.

Heb je geen ijsmachine? Volg dan de volgende instructies. Laat het mengsel half invriezen in een plastic doos, klop op met een garde en laat opnieuw half invriezen. Klop 1 eiwit stijf en meng het door het ijs. Vries opnieuw in en dien op zodra het ijs vast is.

## Bron

Origineel recept : Mango-bananenijs

**weightwatchers**



<https://www.weightwatchers.com/be/nl/recipe/mango-bananenijs-2/5626e839425a4a1834337d92>

Info Martine Lycke 27/07/2018

In Thermomix gemixt:

2 eiwitten  
300 g Griekse yoghurt  
1 banaan  
250 g aardbeien  
1 el honing

In ijsmachine : 1 uur

Fotos

