

# Maak je eigen sprookjes-ijsje ✨

## Roodkapje-ijsjes ✨

### Benodigdheden:

- \* Blender of keukenmachine
- \* Eventueel ijsvormpjes

### Ingrediënten (voor 4 ijsjes):

- \* 150 gram diepvries aardbeien\*
- \* 150 gram kwark of yoghurt
- \* 75 gram verse aardbeien
- \* 1 theelepel suiker (naar smaak)

*\*Gebruik je liever geen diepvriesfruit? Je kunt ook zelf je fruit invriezen. Wanneer je zelf fruit invriest gebruik dan vers fruit dat al goed rijp is.*

Doe het diepvriesfruit in een blender of keukenmachine. Let er op dat het apparaat sterk genoeg is om het bevroren fruit te kunnen breken. Wanneer het fruit gepureerd is, kun je de kwark of yoghurt en de verse aardbeien toevoegen. Proef of je het ijsmengsel zoet genoeg vindt. Op dit moment kun je eventueel suiker toevoegen.

Je zelfgemaakte ijs is nu klaar! Wil je de ijsjes liever op een stokje? Vul dan de ijsvormpjes en zet ze voor 3 tot 5 uur in de vriezer om op te laten stijven.



De zomer staat weer voor de deur. Met deze recepten kun jij zelf de allerkoelste sprookjes-ijsjes maken. Ze zijn niet alleen lekker, ook nog eens ontzettend gezond. Eet smakelijk!

## Draken-ijsjes ✨

### Benodigdheden (voor 4 ijsjes):

- \* Blender of staafmixer
- \* Ijsvormpjes

### Ingrediënten:

- \* 3 groene kiwi's
- \* 30 ml honing
- \* 75 ml water

Schil de kiwi en pureer deze met een blender of staafmixer. Meng de honing en het water er doorheen. Wil je de ijsjes minder zoet? Gebruik dan wat minder honing. Vul de ijsvormpjes met het mengsel en laat het 3 tot 5 uur opstijven in de vriezer.

