



YOGHURTIJSJES MET BLAUWE BESSEN



6 PORTIES 15 MIN* IJS

INGREDIËNTEN

- 300 gram Griekse yoghurt (0% vet)
- 125 gram blauwe bessen
- 1 eetlepel water
- Zoetstof die 30 gram suiker vervangt, bijvoorbeeld Züsto



STAP 1

Doe de blauwe bessen, het water en de suikervervanger in een steelpannetje en breng deze op middelhoog vuur al roerend aan de kook.

STAP 2

Laat het mengsel ongeveer 5 minuten koken. Haal het steelpannetje daarna van het vuur en laat afkoelen.

STAP 3

Vul de vormpjes met een lepel van de yoghurt en wissel af met een lepel blauwe bessen.

STAP 4

Herhaal dit tot de vormpjes vol zijn en plaats de ijsstokjes in de vormpjes.

*Zonder vriestijd

STAP 5

Zet de ijsjes 4 tot 6 uur in de vriezer.

Klaar en smullen maar!

TIP VAN DE WEEK



Onrijpe blauwe bessen kunnen nogal zurig zijn. Zorg dat ze goed rijp zijn of gebruik ander fruit, zoals aardbeien, kiwi, frambozen,...

VOEDINGSWAARDE 1 IJSJE

Energie	44 kcal
Vetten	0 gram
Koolhydraten	5,4 gram
Koolhydratenporties	0,5
Eiwitten	5,3 gram