

IJS gezond



15
GRATIS
LEKKERE
RECEPTEN

Voorwoord

Natuurlijk liggen de supermarkten vol met ijsjes in alle soorten en maten. Maar wat is er nu leuker dan zelf (water) ijsjes maken? Het is niet alleen gezonder - jij bepaalt immers wat er in gaat - maar ziet er ook nog eens veel mooier uit. Laat je inspireren door de ijsrecepten die wij voor je verzamelden. En kies daarna je eigen ingrediënten, bepaal je eigen smaak en creëer je eigen ijsje!

Probeer bijvoorbeeld de frisse citroenijsjes voor op een hete zomerdag. Of eens iets anders: avocado-ijsjes met limoen?

Smakelijk eten!

Inhoud

Wortelwaterijs met mango en bosbessen	04
Frisse citroenijsjes	05
Aardbeenijsjes met vanilleyoghurt	08
Stoplichtijs met aardbei, mango en kiwi	09
Chia-ijsjes met aardbei en limoen	12
Grapefruitijsjes met rozemarijn	13
Avocado-ijsjes met limoen	16
Mangoijsjes met aardbei	17
Kiwi-ijsjes met ananas	20
Mango-yoghurtijsjes met bosbessen	21
Frambozenijsjes	24
Ijsjes van blauwe bessen	25
Tutti Frutti ijsjes	28
Meloenijsjes met sinaasappel	29
Sinaasappelijsjes	32



Wortelwaterijs met mango en bosbessen

Ingrediënten:

- 3 medium wortels
- 1 mango
- 150 gram bosbessen
- 50 gram aalbessen
- 50 gram bosbessen
- 240 ml water

Was de wortels en snijd ze in stukken. Doe ze vervolgens in een magnetronbestendige schaal met een klein beetje water. Verhit ze een minuut of drie, tot ze zacht zijn. Giet het water af en laat ze een minuut of tien afkoelen. Schil de mango en snijd het vlees van de pit. Snijd het vlees in stukken en doe ze in de blender met de gekookte wortels, de bosbessen, frambozen en de aalbessen. Doe het water erbij en blender tot het een glad mengsel is. Verdeel het mengsel over de ijsvormpjes en leg ze in de vriezer.

Tip: als je een zoetekauw bent, kun je er nog wat suiker of zoetstof aan toevoegen.

Frisse citroenijsjes

Ingrediënten:

- 240 ml water
- 180 gram suiker
- Citroensap
- 240 ml vers citroensap (voor 10 ijsjes)

Zet een kleine pan op laag vuur en meng het water met de suiker. Blijf rustig roeren tot de suiker helemaal is opgelost. Voeg de citroenrasp toe en breng het zachtjes aan de kook. Haal de pan dan van het vuur en laat het mengsel afkoelen. Als het is afgekoeld kun je het mengsel zeven en bij het versgeperste citroensap voegen. Roer het goed door en verdeel het over de ijsvormpjes. Na zo'n 2 tot 3 uur zijn ze eetklaar.





Aardbeienijsjes met vanilleyoghurt

Ingrediënten:

- 400 gram aardbeien
 - 60 gram suiker
 - 1 zakje vanillesuiker
 - 240 ml vanilleyoghurt
- (voor 6-8 ijsjes)

Was de aardbeien, verwijder de kroontjes en snijd ze in vieren. Meng ze met de suiker en de vanillesuiker. Laat dit mengsel een kwartiertje rusten zodat het vocht van de aardbeien goed in de suiker kan trekken. Doe het mengsel daarna in een blender, samen met de vanilleyoghurt. Blender tot het een glad mengsel is. Verdeel dat vervolgens over de ijsvormpjes en doe ze voor tenminste 4 uur in de vriezer.

Stoplichtijs met aardbei, mango en kiwi

Ingrediënten:

- 240 ml water
 - 240 gram suiker
 - 800 gram aardbeien
 - 3 mango's
 - 4 grote kiwi's
- (voor 10 ijsjes)

Was en ontkroon de aardbeien en snijd ze in vieren. Doe het water met de suiker in een steelpan en verhit dit al roerende tot alle suiker is opgelost. Laat dit afkoelen. Doe de aardbeien met twee eetlepels siroop in de blender en mix het tot het een glad geheel is. Proef even of het zoet genoeg is en doe er zonodig nog wat siroop bij. Doe dan de aardbeienpuree in de ijsvormpjes, waarbij je de vormpjes voor ongeveer 1/3 vult. Doe dit 2 uur in de vriezer, tot het hard is.

Terwijl het aardbeienijs in de vriezer ligt, schil je de mango's en snijd je het vlees in stukjes. Doe met dit fruit hetzelfde als je met de aardbeien hebt gedaan, en zet beide mengsels in de koelkast. Wanneer de twee uur om zijn, voeg je de mangopuree aan de vormpjes toe, waarbij je ze tot 2/3 vult. Ook die leg je voor 2 uur in de vriezer. Daarna voeg je de kiwilaag op dezelfde manier toe en leg je ze weer weg in de vriezer tot ze hard genoeg zijn om te eten.



Chia-ijsjes met aardbei en limoen



Ingrediënten:

- 450 gram aardbeien
- 50 gram suiker
- 1 limoen
- 360 ml yoghurt
- 3 eetlepels chiazaad (voor 10 ijsjes)

Snijd de aardbeien in vieren en doe ze samen met de suiker en het chiazaad in de blender. De hoeveelheid suiker die je gebruikt, is afhankelijk van hoe zoet de aardbeien zijn. Blender dit tot het een glad mengsel is. Giet het mengsel in een kom, pers de limoen en doe het sap erbij. Voeg de yoghurt toe en roer dit er voorzichtig doorheen, voor een gemarmerd effect. Verdeel het mengsel over je vormpjes en doe ze voor tenminste vier uur in de vriezer.

Tip: proef het mengsel en voeg zo nodig meer suiker toe om het zoeter te maken. Is het te zoet, voeg dan wat extra yoghurt toe.

Grapefruitijsjes met rozemarijn

Ingrediënten:

- 2 grote rode grapefruits
- 100 gram suiker
- 60 ml water
- 2 eetlepels verse rozemarijn (voor 5 ijsjes)

Pers de grapefruits en zet het sap even in de koelkast. Hak de blaadjes van de rozemarijn zeer fijn. Doe de blaadjes samen met het suiker en water in een steelpan en verhit het mengsel langzaam tot de suiker helemaal is opgelost. Laat het een halve minuut koken en haal dan van het vuur om af te koelen. Voeg dit mengsel dan door een zeef bij het grapefruitsap. Duw de rozemarijn in de zeef flink aan, om het laatste vocht (en de smaak) niet verloren te laten gaan. Verdeel het mengsel over de vormpjes en leg ze een nachtje in de vriezer.

Tip: als je geen rode grapefruits kunt vinden, kun je ook gewone grapefruit gebruiken. Gebruik in dat geval wel iets meer suiker, want rode grapefruits zijn zoeter.





Avocado-ijsjes met limoen

Ingrediënten:

- 120 ml agavesiroop
 - 240 ml warm water
 - 2 avocado's
 - 3 eetlepels limoensap
 - Snufje zout
- (voor 8 ijsjes)

Schil de avocado's en snijd het vruchtvlees in stukjes. Meng de agavesiroop met het warme water en doe het in de blender.

Voeg de avocadostukken toe. Doe het zout en het limoensap ook in de blender. Mix alles tot het een glad mengsel is. Verdeel het mengsel over de ijsvormpjes en doe ze tenminste zes uur in de vriezer.

Mangoijsjes met aardbei

Ingrediënten:

- 3 mango's
- 240 gram aardbeien
- 30 ml limoensap
- 15 ml agavesiroop
(voor 4 ijsjes)

Schil de mango's en snijd het vlees fijn. Was en ontkroon de aardbeien en hak ze in stukjes. Doe de mango in de blender en mix tot het een gladde puree is. Voeg dan de agavesiroop en het limoensap toe en meng dit nog even goed. Meng hier voorzigt de aardbeienstukjes door. Vul de vormpjes en doe ze voor tenminste 6 uur in de vriezer.

Tip: Als je de mangopuree eerst even laat opvriezen, zakken de aardbeienstukjes niet allemaal naar de bodem van je ijsvormpjes.





Kiwi-ijsjes met ananas

Ingrediënten:

- 6 kiwi's
 - 1 ananas
 - 2 eetlepels honing
- (voor 10 ijsjes)

Schil de kiwi's en snijd er tien plakjes af. Hak de rest in stukjes. Slacht de ananas en hak het vruchtvlees fijn. Doe de ananas samen met de stukjes kiwi en de honing in een blender en meng dit to het een glad geheel is. Proef en voeg zo nodig extra honing toe. Doe één schijfje kiwi in ieder ijsvormpje en vul ze daarna af met het mengsel uit de blender. Leg ze ongeveer 8 uur in de vriezer.

Mango-yoghurtijsjes met bosbessen

Ingrediënten:

- 240 ml yoghurt
- 110 gram bosbessen
- 2 mango's
- 1 zakje vanillesuiker
- 2 eetlepels agavesiroop (voor 8 ijsjes)

Schil de mango's en snijd het vlees van de pit. Snij het vruchtvlees in kleine stukken en doe ze in de blender. Voeg de yoghurt, vanillesuiker en de agavesiroop toe. Was de bosbessen en doe deze ook in de blender. Mix het tot een glad geheel. Verdeel het mengsel over de ijsvormpjes en plaats ze voor tenminste zes uur in de vriezer.



Frambozenijsjes

Ingrediënten:

- 500 gram frambozen
- 50 gram suiker
- 50 ml water
- 120 ml room
(voor 8 ijsjes)

Doe het water en de suiker in een steelpan en verhit al roerend tot de suiker helemaal gesmolten is. Haal de pan van het vuur en laat het afkoelen. Doe de frambozen in de blender en maak er een glad mengsel van. Voeg de siroop uit de steelpan toe en roer. Voeg de room toe en roer lichtjes voor een marmereffect. Proef of het mengsel zoet genoeg is. Voeg eventueel wat honing toe naar smaak. Giet daarna de mix in de ijsvormpjes en doe ze voor tenminste 5 uur in de vriezer.

Tip: Houd enkele frambozen apart en hak deze grof. Laat het ijsmengsel iets opvriezen en roer dan de stukjes framboos erdoorheen voor een extra mooi effect.

IJsjes van blauwe bessen

Ingrediënten:

- 720 gram blauwe bessen
- 180 gram rietsuiker
- 120 ml water
- 80 ml citroensap (voor 10 ijsjes)

Doe de bessen samen met de suiker en het water in een pannetje en roer tot de suiker is opgelost en de bessen geklapt zijn. Laat dit mengsel afkoelen en blender het daarna met de citroensap tot het een gladde mix is. Voeg eventueel naar smaak extra suiker of zoetstof toe. Verdeel het mengsel daarna over de vormpjes en leg ze in de vriezer voor tenminste 4 uur.





Tutti Frutti ijsjes

Ingrediënten:

- 180 gram aardbeien
 - 1 perzik
 - 2 kiwi's
 - 120 gram bosbessen
 - 120 gram frambozen
 - 500 ml druiven- of appelsap
- (voor 8 ijsjes)

Maak het fruit schoon en hak het grof. Mix ze door elkaar en verdeel het mengsel over de vormpjes. Vul de vormpjes af met het sap. Doe ze tenminste 6 uur in de vriezer.

Tip: Deze ijsjes maak je met elke fruitsoort. De perfecte manier om overrijp fruit op te maken!

Meloenijsjes met sinaasappel

Ingrediënten:

- 1 rijpe cantaloupe meloen
- Sap van 1/2 limoen
- 120 ml vers sinaasappelsap
- 120 gram rietsuiker (voor 10 ijsjes)

Doe de sinaasappelsap met de suiker in een steelpan en roer op laag vuur tot de suiker opgelost is. Laat afkoelen. Maak de meloen schoon en snijd in stukken. Doe de meloen met de siroop en het limoensap in de blender en meng het tot het een glad geheel is. Verdeel het mengsel over de ijsvormpjes en leg ze voor tenminste 6 uur in de vriezer.





Sinaasappelsjes

Ingrediënten:

- 80 gram rietsuiker
- 500 ml vers sinaasappelsap
- 60 ml vers citroensap
- 120 ml water (voor 8 ijsjes)

Verhit het water en de suiker in een steelpan en los al roerend de suiker op. Haal de pan van het vuur en laat de siroop afkoelen. Roer daarna de sinaasappelsap en citroensap erdoor. Proef en voeg indien nodig nog wat (natuurlijke) zoetstof toe. Verdeel het mengsel over de vormpjes en leg ze voor tenminste 6 uur in de vriezer.

gezondheidsnet.nl

nummer 1 in gezondheid



- Actuele medische informatie
- Artikelen over voeding, bewegen en psyche
- Het laatste gezondheidsnieuws
- Tips voor een gezonde leefstijl
- Prijsvragen en quizzen

Gratis nieuwsbrief

Meld je nu aan voor de wekelijkse nieuwsbrief van GezondheidsNet en ontvang een gratis digitaal receptenboekje vol gezonde gerechten.

www.gezondheidsnet.nl