

VERANDER JE VOEDING, VERANDER JE LEVEN.

TOELICHTING

Ijs maken zonder ijsmachine, dat kan! Er zijn veel ijsrecepten te vinden op basis van banaan maar dit is weer eens wat anders. Dit heerlijke recept met maar weinig suikers bevat slechts 4 ingrediënten en is zó klaar. De vriezer doet de rest.

DIT HEB JE NODIG

Voor ongeveer 6 porties

- 200 ml kokosmelk
- 150 gram cashewnoten, ongezoeten en ongebrand
- 2 limoenen
- 2 el ahornsiroop

ZO MAAK JE HET

Week de cashewnoten een hele nacht in water. Lukt dit niet, week ze dan minimaal een uur in heet water. Giet helemaal af, knijp het resterende vocht eruit en doe in de keukenmachine. Rasp 1 limoen. Pers hierna allebei de limoenen uit, gebruik zowel de pulp als het sap. Doe rasp en sap in de keukenmachine samen met de kokosmelk en ahornsiroop. Laat de keukenmachine een paar minuten draaien tot er een egale, romige massa ontstaat. Schenk over in een stevige bak met deksel en zet voor minimaal 6 uur in de vriezer. Schep kleine porties over in bakjes en garneer eventueel met wat extra limoenrasp en/of geroosterd kokosrasp. Lekker met wat fris, geel zomerfruit zoals ananas, meloen of passievrucht.

