



## Tien plus één ijsrecepten om zonder ijsmachine te maken

### Frozen yoghurt

#### Ingrediënten:

- 250 ml (volle) yoghurt
- 200 gram rood fruit uit de vriezer
- (minimaal) 1 eetlepel suiker

#### Bereiding:

Meng in een keukenmachine de yoghurt met het bevroren fruit en meng tot je een egale substantie hebt. Voeg naar smaak de suiker toe en meng het nogmaals goed door. Doe de substantie in een diepvriesdoos en plaats in de vriezer. Roer het de eerste uren nog enkele malen door, anders kunnen er ijskristallen ontstaan.

#### Variaties:

- Gebruik in plaats van (volle) yoghurt ook eens halfvolle vanilleyoghurt.
- Kies ook eens voor bijvoorbeeld mango of ananas uit de vriezer. Of combineer verschillende fruitsoorten.

### Bananenijs

Dit bananenijs, ook wel banana soft serve genoemd, wordt gemaakt op basis van slechts 2 ingrediënten:

#### Ingrediënten.

- 3 bananen
- scheutje koud water

#### Bereiding:

Haal de schil van de bananen en snijd de banaan in dunne plakjes. Doe de stukjes banaan in een vriezerbestendig bakje en plaats voor een paar uur in de vriezer, totdat de banaan goed bevroren is. Haal de bevroren banaan uit de vriezer op het moment dat je ijs wilt gaan maken. Doe de stukjes banaan in een keukenmachine (let op dat deze krachtig genoeg is) en mix de banaan fijn. Voeg, terwijl je mixt, een kleine hoeveelheid koud water toe totdat je een smeelige massa hebt. Verdeel het bananenijs over de bakjes. Serveer direct.

#### Variaties:

- Strooi er eventueel wat blauwe bessen of pure chocolade overheen.
- Je kan natuurlijk met het fruit variëren en opmaken wat je in huis hebt liggen. Zo kun je ook bijvoorbeeld aardbeien, frambozen, nectarines, perziken etc. gebruiken.
- Ook diepvriesfruit uit de supermarkt is hier geschikt voor.

## Ijs maken met kokosmelk en fruit

Voor 5 á 6 kokosmelk ijsjes – bereidingstijd: 10 minuten – wachttijd: minimaal 4 uur

### Ingrediënten

- 250 gram vers fruit
- 1/3 sap van 1 citroen
- 200 ml kokosmelk
- eventueel honing naar smaak toevoegen
- extra: ijsvormpjes



### Bereiding:

Maak het fruit schoon en mix het met een scheutje citroensap en eventueel de honing in een keukenmachine. Roer de kokosmelk erdoor. Verdeel het mengsel over de ijsvormpjes en plaats de stokjes in het midden. Zet voor minimaal 4 uur in de vriezer.

### Variaties:

- voeg, in plaats van honing, een scheutje siroop zonder suiker toe.
- proef het mengsel eerst voordat je honing gaat toevoegen. Misschien is het ijs zonder honing of siroop wel zoet genoeg.

## Kersen-Venkelthee waterijsjes

### Ingrediënten:

- paar kersen, gehalveerd en ontpit
- eventueel verse munt (maakt het ijsje leuker om te zien, niet per se lekkerder)
- extra: ijsvormpjes voor 6 ijsjes of kleine plastic bekertjes en losse stokjes

### Bereiding:

Maak venkelthee en laat dit volledig afkoelen. Doe een paar halve kersen in de vormpjes en voeg eventueel een (fijngesneden) blaadje munt toe. Schenk de venkelthee erbij en voeg op het laatst nog een kers en munt toe. Plaats deze in de houder en zet er een stokje in. Laat de ijsjes in de vriezer in minimaal 4 uur bevriezen.

### Tips en variaties:

- Zet, wanneer je losse stokjes gebruikt, het ijs eerst even 45 minuten weg in de vriezer zonder de stokjes. Daarna haal je het ijs even uit de vriezer, plaats de stokjes in het ijs en zet terug in de vriezer.

## Aardbeien-munt waterijsjes

### Ingrediënten:

- paar aardbeien
- verse munt
- extra: ijsvormpjes voor 6 ijsjes of kleine plastic bekertjes en losse stokjes

Spoel de aardbeien schoon en doe deze samen met de munt in een keukenmachine. Mix fijn. Doe het aardbeienmengsel in een vormpje en plaats deze in de houder en zet er een stokje in. Laat de ijsjes in de vriezer in minimaal 4 uur bevriezen.

### Tips en variaties:

- Zet, wanneer je losse stokjes gebruikt, het ijs eerst even 45 minuten weg in de vriezer zonder de stokjes. Daarna haal je het ijs even uit de vriezer, plaats de stokjes in het ijs en zet terug in de vriezer.

## **Rabarber – aardbei – yoghurt ijs**

### **Ingrediënten:**

- 200 gram verse rabarber
- 400 gram aardbeien
- 3 volle eetlepel biologische honing
- 1 theelepel vanille extract
- 700 ml Griekse yoghurt

### **Bereiding:**

Was de aardbeien en rabarber. Haal indien nodig de loshangende draadjes van de rabarber. Doe dit niet teveel anders verlies je de mooie rode kleur. Snijd de rabarber in stukjes van 1,5 cm. Doe de rabarber samen met de aardbeien, vanille en 2 eetlepels honing in een grote pan en breng het aan de kook. Zodra het gaat koken zet je het vuur zachter en laat je voor 10 minuten zachtjes gaar koken. Roer af en toe om.

Wanneer de compote klaar is pureer je deze in een keukenmachine of met een staafmixer. Pas wel op als je een staafmixer gebruikt want de compote is nog heet. Schenk de compote in een vriezerbestendige kom en laat in de vriezer voor een half uur afkoelen. Doe de yoghurt in de keukenmachine. Roer  $\frac{2}{3}$  van de afgekoelde compote en de overige honing erdoor. Wanneer je het ijs uiteindelijk helemaal fijn wilt hebben doe je alle compote erbij. Mix tot een fijne massa en roer dan met een eetlepel de overige compote erbij. Schep de rabarber – aardbei - yoghurt in een cakevorm en plaats deze voor 1 uur in de vriezer. Haal het ijs eruit en roer het goed door. Dit kan eventueel ook met een keukenmachine. Plaats het voor nog een uur terug in de vriezer. Haal het ijs 10 minuten voor serveren uit de vriezer, zodat het makkelijker te portioneren is.

### **Tips:**

- Wanneer je het ijs na 2 uur uit de vriezer haalt is het waarschijnlijk nog niet helemaal hard. Wanneer je het ijs harder wilt hebben kun je het langer in de vriezer laten staan. Het is ook goed te bewaren in de vriezer.
- Proef de yoghurt wanneer je deze gemixt hebt met de compote. Wanneer je het zoeter wilt voeg je nog een beetje honing toe.

## **Bosvruchten yoghurt ijs**

### **Ingrediënten:**

- 2 kopjes verse of diepvries bosbessen (480 ml)
- 80 ml suiker
- 1 eetlepel citroensap
- 240 ml magere melk
- 480 ml magere yoghurt

### **Bereiding:**

Doe de bosbessen in een steelpan of sauteuse en breng ze samen met de citroensap en de suiker langzaam aan de kook op een lage temperatuur. Laat het geheel 5 min staan en roer regelmatig, totdat de bosbessen zacht zijn en er een siroop ontstaat. Zet de pan van het vuur en zet het weg. Wacht tot het geheel op kamertemperatuur is. Giet de ingrediënten over in een kom en blend het met een staafmixer tot een glad geheel. Voeg melk toe en schep het tot een geheel. Voeg daarna de yoghurt toe en schep het weer door elkaar. Dit mengsel giet je in een, voor een vriezer bestemde, plastic bak. Voor 45 minuten. De ijzige stukjes dien je daarna wel even met een garde of een vork om het ijs glad te houden. Mixen kan natuurlijk ook. Zet het weer terug in de vriezer voor 30 minuten. Herhaal het proces elke 30 minuten voor 2 uur. Nu ben je klaar en kun je als garnering ook andere vruchten toevoegen. Eet smakelijk!

## Perzikijs

### Ingrediënten:

- 225 ml magere melk;
- 225 gram suiker (je kunt 2/3 zoetstof gebruiken);
- 1 geklopt ei;
- 1/4 theelepel vanille-extract of amandelextract;
- twee middelgrote perziken of een kop gesneden perziken.

### Bereiding:

Meng de melk, suiker, ei en vanille en mix dit goed totdat er een homogene massa ontstaat. Je kunt een mixer of een blender gebruiken. Voeg de perziken toe, giet vervolgens het hele goedje in een bakje en zet het in de vriezer. Laat het tenminste één uur in de vriezer staan voordat je het serveert.

## Citroenijs

### Ingrediënten:

- 125 ml magere melk
- 125 ml vers geperst citroensap (eventueel kun je ook citroensap uit een flesje gebruiken);
- 125 ml slagroom;
- een snufje zout;
- een blik gecondenseerde (magere) melk;
- zes verkruimelde digestive koekjes;
- optioneel: een paar schijfjes citroen.



### Bereiding:

Meng de melk, citroensap, slagroom, zout en gecondenseerde melk met een mixer of blender. Zet het een half uur in de koelkast. Als het een beetje begint te stollen, mix je de koekkrumels er doorheen en doe je het een uur in de vriezer. Je kunt als garnering de citroenschijfjes en een koekje gebruiken.

En het laatste recept, minder makkelijk en vet- en energierijker. Maar zo lekker dat hij niet mocht ontbreken!

## Aardbeienparfait met roze peper en witte chocolade

### Ingrediënten:

- 500 g aardbeien
- 75 g geleisuiker
- 100 g suiker
- sap en schil van 1 limoen
- 4 eierdooiers
- 4 dl slagroom
- 150 g witte chocolade, grof gehakt
- 1 el roze peper korrels

**Bereiding:**

Halveer 300 g van de aardbeien en breng ze met 2 el water en de geleisuiker aan de kook. Laat de aardbeien 4 minuten koken en pureer met een staafmixer. Doe over in een kom en laat de puree afkoelen. Kook de suiker met 2 el water en het limoensap in een steelpan met dikke bodem tot een heldere siroop. Draai het vuur laag en laat de siroop  $\pm$  10 min. pruttelen (of kook tot een temperatuur van  $118^{\circ}$  C). Klop met de mixer de eierdooiers luchtig en schenk hier de suikersiroop in een dunne straal bij. Voeg de limoenrasp toe en ga door met mixen tot het mengsel is afgekoeld. Sla de slagroom lobbijg en spatel deze samen met de witte chocolade en roze peper korrels door de eiercrème. Spatel vervolgens de aardbeienpuree losjes door het slagroommengsel. Het is de bedoeling dat de fruitpuree en room niet goed mengen zodat er mooie rode swirls in de parfait komen. Bekleed de vorm met plastic folie en schenk de parfaitbasis in de cakevorm. Dek af met de plastic folie en vries de parfait  $\pm$  6 uur in tot deze stevig is. Houd de buitenkant van de vorm even onder de warme kraan en los de parfait uit de cakevorm op een plank. Snijd de parfait in plakken en serveer ze met de rest van de aardbeien.

