



VRUCHTENIJSJES

Recept van 'Zeker Gezond'

INGREDIËNTEN

VOOR 4 PERSONEN

- 300 g vers fruit zoals aardbeien, mango, bananen ...
- 100 ml halfvolle dikke yoghurt (beker)

GOED VOOR GYMNASTEN ALS...

- tussendoortje
- kleine snack vóór een training

BEREIDING

- 01** Maak het fruit schoon en snijd het in stukken.
- 02** Pureer het fruit met een staafmixer of in de keukenmachine.
- 03** Meng er de yoghurt door.
- 04** Vul hiermee ijsvormpjes en laat ze in de diepvries in minimaal 4 uur bevriezen.