

INGREDIËNTEN

Voor 2 personen
2 bananen
50 ml kokosmelk
30 gr pure chocola

BANANENIJS

Bevat per portie: Kcal: 191 | Eiwit: 2,2 gr | Koolhydraten: 34,1 gr | Vet: 6,0 gr | Vezels: 4,6 gr

ZO MAAK JE HET

• Snij allebei de bananen in 8 tot 10 stukjes en vries ze in. Het mooiste is als je dit op een stukje bakpapier doet waarbij de stukjes niet tegen elkaar aanliggen. Op een bord kan ook, maar dan moet je de stukjes wel even (met een mes) van het bord 'steken'.
• Als de bananen goed bevroren zijn doe je ze samen met de kokosmelk in een blender of hakmolen en draai je er glad ijs van. Doe dit in verschillende etappes en roer het ijs tussendoor steeds los als het niet goed meer mixt.
• Hak de chocola in stukjes en roer dit door het ijs.

TIPS EN TRICKS

• Als het ijs na het bereiden te zacht is zet je het terug in de vriezer. Roer het elke 20 minuten even door tot het goed is.
• Je kunt het ijs ook gerust van tevoren maken. Haal het dan ongeveer een half uur voor gebruik uit de vriezer en zet het in de koelkast.