

INGREDIËNTEN

Voor 300 gr ijs
180 gr mangostukjes (diepvries)
120 gr magere yoghurt
0,5 tot 1 eetlepel limoensap
4 muntblaadjes

MANGO IJS

Bevat per 100 gr: Kcal: 54 | Eiwit: 2,5 gr | Koolhydraten: 9,8 gr | Vet: 0,1 gr | Vezels: 0,9 gr

ZO MAAK JE HET

• Doe de mangostukjes (direct uit de diepvries) samen met de yoghurt in een kom. Voeg vervolgens vier muntblaadjes en een halve tot hele eetlepel limoensap toe. Zelf heb ik een hele eetlepel gebruikt, maar iets minder kan ook.
• Mix alles met de staafmixer (of in een hakmolen) door elkaar tot je een mooie gladde massa hebt.

TIPS EN TRICKS

• Je kunt dit ijs ook prima maken met een 'hakmolen' die vaak bij een staafmixer zit. Dit heb ik zelf ook gedaan. Wel moet je af en toe stoppen met mixen en alles even 'lospeuteren' zodat de hakmolen zijn werk weer kan doen.
• Het kan zijn dat het ijs door het mixen iets te ver opwarmt en te zacht wordt. Zet het dan heel even terug in de vriezer.
• Hou je ijs over dan kun je dit uiteraard weer invriezen. Het wordt wel erg hard, dus haal het op tijd uit wanneer je de rest wilt opeten. Ik schat zo in dat een minuut of 20 van tevoren goed is.
• De limoen die je overhoudt kun je goed gebruiken om je dagelijkse portie water mee op te leuken.