

Aardbeien-yoghurtijsjes

Ingrediënten:

- 🍓 500 gram aardbeien, gehalveerd
- 🍓 250 ml yoghurt
- 🍓 2 eetlepels honing

Bereiding:

1. Spoel de aardbeien eerst af.
Doe de aardbeien, yoghurt en honing in een blender en mix tot een glad mengsel.
2. Verdeel het mengsel over ijsvormpjes en plaats deze in de vriezer.
3. Laat de ijsjes minstens 4 uur in de vriezer totdat ze volledig bevroren zijn.
4. Smullen maar!



Dit recept is niet alleen lekker en gezond, maar ook leuk om samen met kinderen te maken. Ze kunnen helpen met het mixen van de ingrediënten en het vullen van de ijsvormpjes. En het beste van alles is dat ze daarna kunnen genieten van hun eigen zelfgemaakte aardbeien-yoghurtijsjes!



Aardbeiensmoothie

Ingrediënten:

- 🍓 75g (of 1kopje) aardbeien
- 🍓 75 ml melk
- 🍓 1el honing (optioneel)
- 🍓 2 ijsblokjes

Bereiding:

1. Spoel de aardbeien eerst en snijd dan pas het kroontje weg. (Zo voorkom je dat de aardbeien te veel water opnemen en aan smaak verliezen.)
2. Doe de aardbeien, melk en honing in een blender
3. Blend dan alles tot een gladde en romige textuur
4. Giet de aardbeien smoothie in een glas en smullen maar!

Je kunt ook variëren door andere fruitsoorten toe te voegen zoals blauwe bessen, mango of ananas. Probeer het eens en geniet van deze heerlijke smaak van deze aardbeiensmoothie!