



*Ruuds kookboek*



**IJs  
recepten 1**

A red rectangular block containing a white-bordered image of a bowl of rice topped with a stir-fry of meat and vegetables. The text "Ruuds kookboek" is written vertically on the left, and "IJs recepten 1" is written in bold black text at the bottom of the image.

## Inhoudsopgave.

Gebruikte afkortingen. ....	4
IJscoupes. ....	6
À la minute zomervruchtenijs met kwark. ....	7
Aardbeienijs I. ....	8
Aardbeienijs II. ....	9
Aardbeienijstaart op kruimelbodem.....	10
Affogato I. ....	11
Affogato II.....	12
Ananas-ijs. ....	13
Ananas-meringue met kardemon-yoghurtijs. ....	14
Apfelstrudel met kaneelijs. ....	15
Appel-laagjestaart met appel-kaneelbrokken en speculoos-swirls. ....	16
Appelsorbetijs met amandelroom. ....	17
Avocado-ijs II.....	18
Avocado-ijs met nootjes. ....	19
Banaan-karnemelkijs.....	20
Bananenshake. ....	21
Basisrecept - kiwi ijs met suikerstroop. ....	22
Blauwe bessen ijs. ....	23
Bombe Alaska met ijs en frambozen. ....	24
Broodje ijs met mango. ....	25
Cappuccino-ijs met amaretti.....	26
Cassata.....	28
Chocolade-ijs met geroosterde noten. ....	29
Cranberry-mangofloat. ....	30
Frambozen-kwarkijs . ....	31
Frambozencoupe I.....	32
Fruitijsjes met prosecco. ....	33
Gebakken banaan met ijs. ....	34
Gemberijs. ....	35
Granita di fragole - aardbeienwaterijs. ....	36
Granita di zitrone - citroenwaterijs.....	37
Granité. ....	38
IJs uit de hemel. ....	39
IJshartjes. ....	40
IJslollies van vruchtensap. ....	41
IJsthee. ....	42
Kaneelijs.....	43
Kersenijsmousse met suikerstroop.....	44
Kersensorbet met Kriek Lambic. ....	45
Kiwi-ijs met suikerstroop.....	46
Klets koppenijs. ....	47
Koffie-ijs met espresso en mokkaboontjes. ....	48
Komkommerijs met munt. ....	49
Limoen-kokosijs I. ....	50
Limoen-kokosijs II. ....	51
Luchtig koffie-ijs.....	52
Mango-munt-limoen-yoghurtijs. ....	53
Omelette Siberienne - ijstaart (airfryer).....	54
Pistache-ijs.....	55
Pompelmoessorbet. ....	56
Rabarberijs. ....	57
Regenboogijsjes van vers fruit. ....	58
Sorbet aux kumquats et Grand Marnier. ....	59
Sinaasappelijsjes.....	60
Tropical watermeloenslush. ....	61
Waterijs van grapefruit.....	62
Waterijsprosecco. ....	63
Wortelwaterijs met mango en bosbessen. ....	64
Yoghurtparfait I.....	65
Yoghurtparfait-ijs II. ....	66
Zabaglione-ijs. ....	67

<b>Zelfgemaakt chocolade-ijs met geroosterde noten.</b> .....	<b>68</b>
<b>Zelfmaakijsjes.</b> .....	<b>69</b>
<b>Zoethoutijs.</b> .....	<b>70</b>
<b>Aardbeien uit de wok met citroenijs.</b> .....	<b>71</b>
<b>Donuts met ijs en roodfruitcompote.</b> .....	<b>72</b>
<b>Gebakken banaan met snelle karamelsaus.</b> .....	<b>73</b>
<b>Gegrilde cake met ananas en ijs.</b> .....	<b>74</b>
<b>Gelato affogato al caffè – ijs met espresso.</b> .....	<b>75</b>
<b>Ice cream cookie sandwiches.</b> .....	<b>76</b>
<b>Krokant bakje met ijs en aardbeien.</b> .....	<b>77</b>
<b>Melkgranita sinaasappeljus &amp; frambozen.</b> .....	<b>78</b>
<b>Meringues-coupe.</b> .....	<b>79</b>
<b>Reuzenkruidnoot-ijssandwich.</b> .....	<b>80</b>
<b>Semifreddo ijstaart.</b> .....	<b>81</b>
<b>Tiramisutaart met slagroomijs.</b> .....	<b>82</b>
<b>Torentje van kers met vanille-ijs.</b> .....	<b>83</b>
<b>Tortillawraps met ijs en vers fruit.</b> .....	<b>84</b>
<b>Warme brownies met ijs.</b> .....	<b>85</b>
<b>Wentelteefjes van rozijnenbrood met kaneelijs.</b> .....	<b>86</b>

## Gebruikte afkortingen.



Afkorting	Betekenis
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bal	Balletje
bgls	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
bld	Blaadje
blk	Blok
blkj	Blokje
bol	Bolletje
brd	Bord
brgls	Borrelglas
bs	Bosje
cp	Cup(s)
dl	Deciliter
dln	Deel
dp	Dopje
drd	Draadje(s)
drp	Druppel(s)
dsl	Dessertlepel
ds	Doosje
el	Eetlepel
fls	Fles
g	Gram
gbk	Grote beker
gbl	Groot blik
gkp	Grote kop
gls	Glas (150 ml)
grl	Groentelepel
hoh	Half-om-half
hv	Handvol
jgls	Jeneverglas
kbl	Klein blik
kbs	Klein bosje
kfl	Klein flesje
kg	Kilogram
kkrp	Kleine krop
kl	Kleine
klnt	Klont
km	Kommetje
knl	Knol
kol	Koffielepel
kp	Kopje
kpj	Kuipje
kpt	Klein potje
kr	Kropje
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik
m	Moot
par	Partje
pk	Pak
pkt	Pakket
pl	Plak



Afkorting	Betekenis
ppj	Pijpje
prt	Portie
pt	Pot
ptj	Potje
rl	Rol
rp	Reep
sch	Scheutje
schf	Schijfje
schl	Schaaltje (150 g)
sl	Soeplepel
spr	Sprietje
stf	Staafje
stj	Stuk(je)
stk	Stokje
stl	Stengel
strk	Struik
strnk	Stronk
sn	Snee
snf	Snuifje
st	Stuk(s)
tb	Tablet
tf	Toefje
tl	Thee­lepel
tn	Teentje
trs	Tros
trsj	Trosje
tub	Tube
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vrk	Vierkantje
vlt	Vinger­lengte
voorb.tijd	Voor­be­reidings­tijd
wgls	Wijn­glas
zk	Zak(je)

## **IJscoupes.**

Een coupe is een ijsgerecht dat met slagroom, vruchtjes, noten, enz. wordt gegarneerd en in een laag, wijd glas op een schoteltje met een ijslepel(tje) en biscuit of wafeltje erbij, wordt opgediend.

### **Coupe domino.**

Half-om-half vanille- en chocolade-ijs.

### **Coupe Jacques.**

Vanille- en vruchtenijs met daarop vruchtencompôte met wat Kirsch of Maraskijn besprenkeld en gegarneerd met slagroom.

### **Dame blanche.**

Vanille-ijs overgoten met warme chocoladesiroop.

### **Coupe favorite.**

Vanille-ijs besprenkeld met Kirsch en bedekt met aardbeienmousse.

### **Coupe belle Hélène.**

Vanille-ijs bedekt met in de lengte doorgesneden gesuikerde peren of halve peren (uit blik) overgoten met een warme chocoladesaus, gegarneerd met een rand slagroom en bestrooid met notengruis.

### **Pêche melba.**

Een coupeglas wordt deels met vanille-ijs, deels met bijv. aardbeienijs gevuld en gegarneerd met een halve perzik, die met Maraskijn is besprenkeld en met gesnipperde geroosterde amandelen bestrooid is. Er wordt een rand slagroom omheen gespoten.

### **Coupe Jamaïca.**

Koffie-ijs bedekt met stukjes in rum geweekte ananas.

### **Coupe Savoy.**

Vruchtencompôte bedruppeld met Kirsch en bedekt met vanille- en koffie-ijs.

*Bron: Podium*

## À la minute zomervruchtenijs met kwark.



Menugang: Nagerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
~~Snel / Slank~~  
Bron: AllerHande 2008

### Ingrediënten

300 g fruit, zomer-,  
diepvries  
4 kletsoppen  
500 g kwark, magere,  
Franse  
4 tk munt, verse  
2 el siroop, vruchten-  
(bijv. tropical)  
1-2 zk suiker, vanille-

### Bereiding.

Haal de blaadjes munt van de takjes halen en knip ze fijn.  
Roer de kwark los met de vanillesuiker en de helft van de munt.  
Maal het bevroren zomerfruit met foodprocessor of staafmixer snel in stukjes.  
Schep het zomerfruitijs en de kwark direct naast elkaar op dessertschaaltjes.  
Schep of giet wat siroop over het zomerfruitijs.  
Zet de koekjes tussen de kwark en het ijs.  
Strooi de rest van de munt erover.

Bereidingstijd: 95 min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie Kcal: 415  
Eiwit: 5 g  
Koolhydraten: 46 g  
Suiker: - g  
Natrium: - mg  
Vet: 23 g  
Onverzadigd vet: - g  
Verzadigd vet: - g  
Vezels: - g  
Zout: - g

## Aardbeienijs I.



**Menugang:** Nagerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 8  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel-/Stank**  
**Bron:** -

### Ingrediënten

**300 g aardbeien, rijpe**  
**1 citroen, grote,**  
**geschild, in partjes**  
**1 sinaasappel, geschild,**  
**in partjes**  
**300 g suiker, fijne, witte**  
**5 dl water**

**Bereidingstijd:** - min.  
**Oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Laat de suiker met het water 10 min. koken.  
Wrijf de aardbeien, de citroen en de sinaasappel door een zeef en meng alles goed door elkaar.  
Koel het mengsel en bereid er ijs van volgens de gebruiksaanwijzing bij uw ijsmachine.



## Aardbeienijs II.



**Menugang:** Nagerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 8  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** -

### Ingrediënten

300 g aardbeien, verse  
1 el citroensap  
2 eierdooiers  
3 dl melk, volle  
1½ dl room, slag-  
120 g suiker, kristal-,  
fijne

### Bereiding.

Was de aardbeien en verwijder de kroontjes. Pureer ze samen met het citroensap en de melk. Klop de eierdooier schuimig met de suiker. Klop de slagroom bijna stijf. Vermeng het aardbeienmengsel met de geklopte room en de eierdooier. Zorg dat het geheel goed gemengd is. Doe het mengsel in de ijsmachine en laat deze 35 min. draaien. Plaats het geheel na de bereiding in de ijsmachine ongeveer een ½ uur in de vriezer.

**Bereidingstijd:** - min.  
**Oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

## Aardbeienijstaart op kruimelbodem.



**Menugang:** Nagerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 8  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slang**  
**Bron:** Receptenmaker

### Ingrediënten

500 g aardbeien  
2 el amandelschaafsel  
75 g bloem  
100 g boter, room-,  
ongezouten  
900 ml ijs, slagroom-  
10 knapperkoeken\*  
100 g suiker, basterd-,  
witte

\* Bastogne, Jumbo,  
Verkade

### Bereiding.

Verwarm de oven voor tot 150°C.

Haal de boter 10 min. van tevoren uit de koelkast.

Wrijf met de toppen van de vingers de basterdsuiker met de boter, koeken en bloem tot een kruimelig mengsel.

Verdeel het kruimmengsel over de bodem van de springvorm (Ø 24 cm) en druk met de bolle kant van een lepel glad.

Bak de kruimelbodem in de voorverwarmde oven in 15 min. gaar.

Laat de bodem uit de oven afkoelen tot kamertemperatuur.

Schep het ijs op de bodem en strijk het glad.

Laat de ijstaart in de diepvries in 1 uur weer stevig worden.

Rooster in een droge koekenpan het amandelschaafsel goudbruin en schud op een bord.

Leg voor het serveren de aardbeien op het snijvlak op de ijstaart en bestrooi met het amandelschaafsel.

**Bereidingstijd:** 95 min.

**Calcium:** - mg

**Energie kJ:** -

**Energie Kcal:** 415

**Eiwit:** 5 g

**Koolhydraten:** 46 g

**Suiker:** - g

**Natrium:** - mg

**Vet:** 23 g

**Onverzadigd vet:** - g

**Verzadigd vet:** - g

**Vezels:** - g

**Zout:** - g

## Affogato I.



Menugang: Drank  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*  
Snel / Slank  
Bron: Lidl

---

### **Ingrediënten**

**1 el cacao poeder**  
**4 kp espresso, dubbele**  
**4 bol ijs, vanille**

---

**Bereidingstijd: 10 min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie kcal: -**  
**Eiwit: - g**  
**Koolhydraten: - g**  
**Suiker: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: - g**  
**Onverzadigd vet: - g**  
**Verzadigd vet: - g**  
**Vezels: - g**  
**Zout: - g**

---

### **Bereiding.**

Schep de bollen vanille-ijs in koffieglazen, -  
kopjes of kommetjes.  
Schenk er de espresso over.  
Bestrooi ze met cacao door een zeefje.

### **Tip:**

Ook lekker met slagroom.  
Dan de cacao over de slagroom strooien.

## Affogato II.



**Menugang: Nagerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron: Jumbo**

---

### Ingrediënten

**4 bol ijs, vanilleschep-**  
**4 kp espresso (of sterke**  
**koffie)**  
**- evt. slagroom**

---

**Bereidingstijd: 5 min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie kcal: 76**  
**Eiwit: 1 g**  
**Koolhydraten: 9 g**  
**Suiker: 8 g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: 4 g**  
**Onverzadigd vet: - g**  
**Verzadigd vet: 4 g**  
**Vezels: 0 g**  
**Zout: 0,1 g**

---

### Bereiding.

Schep het ijs in 4 (koffie)kopjes of -glazen.  
Schenk de warme espresso over het ijs.  
Serveer (evt. met een toef slagroom) meteen.

## Ananas-ijs.



**Menugang: Nagerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: -**  
**Sterren: \*\*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron: Philips**

---

### Ingrediënten

**600 g ananas, verse**  
**1 eiwit**  
**½ el sap, citroen-**  
**300 ml stroop, suiker-**

---

**Bereidingstijd: 40-50**  
**min.**  
**Oventijd: - min.**  
**Wachttijd: - min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie kcal: -**  
**Eiwit: - g**  
**Koolhydraten: - g**  
**w/v suikers: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: - g**  
**w/v onverzadigd: - g**  
**w/v verzadigd: - g**  
**Vezels: - g**  
**Groente: - g**  
**Zout: - g**

---

### Bereiding.

Schil de ananas en verwijder de harde kern en de ogen.

Pureer de ananas samen met de suikerstroop en het citroensap.

Klop het eiwit bijna stijf en roer het ananasmengsel er doorheen.

Schakel de ijsmachine in en giet het mengsel in de kom.

Bereidingstijd: ca. 40-50 min.

## Ananas-meringue met kardemon-yoghurtijs.



**Menugang:** Nagerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Boodschappen.nl

### Ingrediënten

½ ananas, verse, geschild  
1 mp bakpoeder  
2 eiwitten, verse  
1½ tl kardemompoeder  
½ limoen, sap van  
50 g suiker, poeder-  
500 ml yoghurtijs

### Vorbereiding.

Snij de ananas in 5 schijven.  
Snij 1 van de schijven in kleine stukjes en maal in de blender met het limoensap en de kardemompoeder helemaal fijn.  
Breng dit mengsel aan de kook en laat op een lage stand 5 min. inkoken.  
Laat dit afkoelen en laat het yoghurtijs in de koelkast iets zachter worden.  
Roer het afgekoelde ananasmengsel door het ijs en zet minimaal 2 uur terug in de diepvries.

### Bereiding.

Klop de eiwitten in een brandschone kom met het bakpoeder en de suiker tot stijve, glanzende pieken.  
Verwarm de ovengrill voor.  
Leg de overige ananas- schijven op een bakplaat en lepel of spuit er een toef eiwitschuim op.  
Schuif onder de grill en laat het eiwit in een paar min. iets verkleuren (let op, het kan snel verbranden!!).  
Leg de ananas-meringue op bordjes en serveer met een bolletje van het ijs.

**Bereidingstijd:** 20 min.  
**Oventijd:** - min.  
**Vriestijd:** 2 uur  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 600  
**Eiwit:** 4 g  
**Koolhydraten:** 44 g  
**Suiker:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 4 g  
**Onverzadigd vet:** - g  
**Verzadigd vet:** 3 g  
**Vezels:** 2 g  
**Groente:** - g  
**Zout:** 0,9 g

## Apfelstrudel met kaneelijs.



**Menugang:**  
**Gebak/nagerecht**  
**Keuken:** -  
**Personen:** -  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel/Slank**  
**Bron:** -

---

### Ingrediënten

**1 apfelstrudel, diepvries**  
**1 bk kaneelijs**  
**- evt. slagroom**

---

**Bereidingstijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kCal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**Suiker:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**Onverzadigd vet:** - g  
**Verzadigd vet:** - g  
**Vezels:** - g  
**Zout:** - g

---

### Bereiding.

Zet het ijs, een halfuur voor gebruik, in de koelkast (het is dan makkelijker te scheppen). Bak de strudel volgens de gebruiksaanwijzing. Leg een schijf hete strudel op een dessertbord en leg er een schep of bolletje ijs op en voor de liefhebbers, slagroom.

### Tip:

Zet een bakje heet water neer en spoel hierin de lepel of ijsbolletjestang steeds af voor een mooi resultaat.

## Appel-laagjestaart met appel-kaneelbrokken en speculoos-swirls.



**Menugang: Nagerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 6**  
**Sterren: \*\*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron: Lidl**

### Ingrediënten

150 g appel-kaneel  
chocoladebrokken  
4 appels, in plakjes  
20 g boter  
2 l ijs, vanille-  
1 tl kaneel  
200 g speculaas  
100 g speculoospasta

1 cakevorm

### Bereiding.

Haal het ijs 15 min. van tevoren uit de vriezer. Verhit de boter in een koekenpan en bak de appels samen met het kaneel 5 min.

Bekleed een cakevorm met bakpapier.

Laat het papier royaal uitsteken over de randen, zodat u de taart makkelijk uit de vorm kunt krijgen.

Verdeel een laagje ijs over de bodem van de cakevorm.

Verdeel vervolgens  $\frac{1}{4}$  van de appels,  $\frac{1}{4}$  van de speculoospasta,  $\frac{1}{4}$  van de speculaas,  $\frac{1}{4}$  van de appelkaneel-chocoladebrokken en tot slot weer een laag ijs.

Herhaal deze stappen nog 3 keer.

Zet de ijstaart minimaal 3 uur in de vriezer.

Snijd de ijstaart in plakken en serveer aan uw gasten.

### Tip:

Serveert de ijstaart eens met schenkstroop.

Vorb. tijd: - min.

Bereidingstijd: 20 min.

Oventijd: - min.

Wachttijd: 3 uur

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g



## Appelsorbetijs met amandelroom.



**Menugang:** Nagerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slang:**  
**Bron:** AllerHande

### Ingrediënten

50 g amandelspijs  
(Baukje)  
2 appels (Granny Smith)  
2 el Calvados (slijter)  
1 citroen  
1 tl kruiden, koek-  
125 ml room, slag-  
1 dl sap, appel-  
150 g suiker, poeder-

**Vorbereidingstijd:** 25 min.  
**Bereidingstijd:** 10 min.  
**Oventijd:** - min.  
**Wachtijd:** 4 uur  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 375  
**Eiwit:** 2 g  
**Koolhydraten:** 57 g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 14 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Vorbereiding (2 dagen voor gebruik).

Poets de citroen schoon.  
Snijd er een dunne reep schil af.  
Pers de citroen uit.  
Was de appels, snijd ze in vieren en verwijder het klokhuis.  
Bedruppel de parten appel met het citroensap.  
Brenge in een pan het appelsap met 1½ dl water aan de kook.  
Los de poedersuiker erin op.  
Voeg de appels, het citroensap en de citroenschil toe en laat de appels ca. 7 min. zachtjes koken.  
Verwijder de citroenschil.  
Laat de appels afkoelen in het kookvocht en bewaar ze 1 nacht in de koelkast.  
Pureer de appels met het kookvocht en de Calvados in een keukenmachine.  
Schepe de appelpuree in een (metalen) vorm of diepvriesdoos.  
Laat de appelpuree in de diepvriezer in ca. 4 uur bevriezen (klop tussendoor 4 x met vork door.  
(Het ijs mag ook volgens de gebruiksaanwijzing in een ijsmachine worden bereid.)

### Bereiding.

Kruimel de amandelspijs fijn.  
Klop de slagroom en de spijskruimels met een mixer stijf.  
Schepe er een ½ tl koekkruiden door.  
Neem het ijs uit de diepvries en laat het iets zacht worden.  
Schepe met een ijsbolletjeslepel 8 bolletjes ijs.  
Verdeel de bolletjes ijs over 4 (diepe) bordjes.  
Schepe de amandelroom ernaast.  
Bestrooi het geheel met een snufje koekkruiden.

### Tip:

Serveer het gerecht eens met appelkaneelwafeltjes.

## Avocado-ijs II.



**Menugang:** Nagerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Ruud's kookschrijf

### Ingrediënten

3 avocado's, rijpe,  
gehalveerd, ontpit  
1-3 citroenen, het sap  
van (òf van 2 limoenen)  
½ l room, koffie-  
100 g suiker

**Bereidingstijd:** - min.  
**Oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**Suiker:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**Onverzadigd vet:** - g  
**Verzadigd vet:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Schep het vruchtvlees uit de avocadoschillen.  
Maak van het vruchtvlees samen met de suiker  
en het sap van de citroenen of limoenen een  
gladde puree.  
Roer de room door de puree.  
Schenk de puree in de ijsmachine.  
Laat de puree bevriezen.

### Tip:

Serveer het ijs in de lege bevroren  
avocadoschillen.

## Avocado-ijs met nootjes.



**Menugang:** Nagerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Vegetarisch  
basiskookboek

### Ingrediënten

2 avocado's, overrijpe  
2 citroenen  
3 el honing, klaver-  
50 g nootjes, cashew-

**Bereidingstijd:** - min.  
**Oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**Suiker:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**Onverzadigd vet:** - g  
**Verzadigd vet:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Pers de citroenen uit en zeef het sap.  
Snijd de avocado's doormidden, verwijder de grote pit en lepel het vruchtvlees uit de schil. Pureer het vruchtvlees en besprenkel het direct met al het citroensap tegen bruin verkleuren. Roer nu de honing door de avocadopuree. Doe het mengsel in een bakje of in het laatje van het vriesvak waaruit de tussenschotjes zijn verwijderd. Zet het ijs in het vriesvak van de koelkast of in de diepvriezer. Haal het ijsmengsel er na 2 uur uit en sla het nog eens door met de handmixer. Zet het daarna weer terug en herhaal de handeling eventueel nog een keer voordat het ijs wordt gebruikt. Dien het op in bolletjes, versierd met de gehakte nootjes.

## Banaan-karnemelkijs.



**Menugang:** Nagerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Carola's

### Ingrediënten

1 banaan, rijpe, grote  
2 eieren  
3 el honing  
1 l melk, karne-  
1 tl vanillemerg uit  
vanillestokjes

### Voor de versiering:

4-8 pl banaan  
besprenkeld met  
citroensap

### Bereiding.

Klop de eieren met de honing en het vanillemerg met een ijskoude handmixer. Giet de karnemelk in een kom en klop het eimengsel erdoor. Prak de banaan zeer fijn of nog beter: pureer hem met behulp van een elektrische mengbeker en roer de bananenpuree door het karnemelkmengsel. Giet het in een bakje of kom en zet het in het vriesvak van de koelkast of in de diepvriezer. Maak de kom, de handmixer en de gardes schoon en zet ze erbij. Neem het ijs na 1 uur uit de diepvriezer of uit de koelkast en sla het nog eens door met de handmixer. Zet het ijs weer voor 1 uur weg en herhaal de handeling nog éénmaal. Serveer het banaan-karnemelkijs versierd met de genoemde garnering of verzin zelf een versiering.

**Bereidingstijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**Suiker:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**Onverzadigd vet:** - g  
**Verzadigd vet:** - g  
**Vezels:** - g  
**Zout:** - g

## Bananenshake.



**Menugang:** Drank  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Carola's

---

### Ingrediënten

3 bananen, rijpe  
1 el citroensap  
2 el honing  
1 l ijs, room-, vanille  
1½ dl melk  
- munt, verse

---

**Bereidingstijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie Kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**Suiker:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**Onverzadigd vet:** - g  
**Verzadigd vet:** - g  
**Vezels:** - g  
**Zout:** - g

---

### Bereiding.

Laat het ijs een beetje zacht worden.  
Pel de bananen.  
Pureer de bananen met het citroensap in de keukenmachine òf blender.  
Voeg het ijs, honing en melk toe aan de bananenpuree.  
Pureer het geheel tot een shake.  
Schenk de bananenshake in hoge glazen.  
Garneer de glazen met een takje munt.

### Tip:

Bij deze shake kan eindeloos worden gevarieerd met fruit en smaken ijs.

## Basisrecept - kiwi ijs met suikerstroop.



Menugang: Nagerecht  
Keuken: Nederlandse  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Snel/ Slank  
Bron: **Philips**

### Ingrediënten

1 el citroensap  
1 eiwit  
500 g kiwi's, verse,  
geschilde  
30 cl suikerstroop

Bereidingstijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie Kcal: -  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
Suiker: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
Onverzadigd vet: - g  
Verzadigd vet: - g  
Vezels: - g  
Zout: - g

### Bereiding.

Pureer de kiwi's samen met het citroensap en de suikerstroop.

Klop het eiwit bijna stijf en roer het kiwimengsel er doorheen.

Zorg ervoor dat het geheel goed gemengd is. Maak het kiwi-is de ijsmachine of schep het mengsel in een diepvriesdoos of ander stevig schaalpje.

Zet het ongeveer 3 uur in de vriezer.

Roer ieder half uur een keer door met een vork of een mixer om grove ijskristallen te voorkomen.

## Blauwe bessen ijs.



Menugang: Nagerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Snel/ Slank  
Bron: **Odin.nl**

### Ingrediënten

**375 g bessen, blauwe**  
**100 ml crème fraîche**  
**75 g honing**  
**400 ml yoghurt**

**Bereidingstijd: - min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie Kcal: -**  
**Eiwit: - g**  
**Koolhydraten: - g**  
**Suiker: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: - g**  
**Onverzadigd vet: - g**  
**Verzadigd vet: - g**  
**Vezels: - g**  
**Zout: - g**

### Bereiding.

Houd een handje bessen apart voor garnering.  
Pureer de bessen met de staafmixer of in een blender.

Voeg de yoghurt, de crème fraîche en de honing toe en mix nog even door.

Maak er bessen-yoghurtijs van in de ijsmachine of schep het mengsel in een diepvriesdoos of ander stevig schaalpje.

Zet het ongeveer 3 uur in de vriezer.

Roer ieder half uur een keer door met een vork of een mixer om grove ijskristallen te voorkomen.

### Tip:

Je kunt er ook nog wat geraspte kokos aan toevoegen of serveren met een lepeltje siroop of diksap erover.

## Bombe Alaska met ijs en frambozen.



Menugang: Nagerecht  
Keuken: -  
Personen: 8  
Sterren: \*\*\*  
Snel-/Stank  
Bron: Lidl

### Ingrediënten

1½ cakestol  
4 eiwitten  
125 g frambozen  
1½ l ijs, naar keuze  
250 g suiker  
75 ml water  
1 snf zout

- brander  
- folie, plastic  
- kom (1½ l)  
- mixer, elektrische

Bereidingstijd: 45 min.  
Wachttijd: 2 uur  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: -  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

### Bereiding.

Haal het ijs uit de vriezer, zodat het wat zachter kan worden.

Gebruik verschillende soorten ijs, om een mooie gekleurde binnenkant te creëren.

Snij de cakestol in dunne plakken.

Bekleed de kom met ruim overhangend plasticfolie, bekleed vervolgens de bodem en de rand van de kom met 2/3 van de plakjes cake.

Houd 1/3 van de bombe over om later mee af te sluiten.

Verdeel een laag ijs over de cake en druk stevig aan.

Verdeel vervolgens een nieuwe laag ijs en de helft van de frambozen over de kom en sluit af met nog een laag ijs en de rest van de frambozen.

Dek het ijs af met de overgehouden plakjes cake.

Sla de overhangende plasticfolie terug om de bombe mee af te sluiten.

Zet de bombe min. 2 uur in de vriezer tot gebruik.

Bereid de meringue vlak voor het serveren van de taart.

Kook 200 g suiker met 75 ml water, laat de suiker oplossen zonder het pannetje te bewegen.

Pas op: de siroop wordt erg heet.

Klop de eiwitten met een snuffje zout stijf, voeg al kloppende de overgebleven suiker toe.

Blijf doorkloppen totdat er stijve pieken in het eiwit ontstaan.

Voeg nu al kloppende de hete suikersiroop in een dun straaltje aan het eiwitschuim toe.

Blijf net zolang doorkloppen totdat het eiwit lauwwarm is en glanzende zachte pieken heeft.

U heeft wellicht wat extra helpende handen nodig.

Haal de bombe uit de vriezer en keer om op een schaal.

Verwijder de plasticfolie.

Verdeel het eiwitschuim met een spatel over de cakelaag.

Maak het eiwit af met een brander.

Heeft u geen brander? Zet de bombe dan heel kort onder de hoogste stand van de grill in de oven.

Server de bombe Alaska direct.

Garneer met frambozen.



## Broodje ijs met mango.



Menugang: Tussendoortje  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
~~Snel / Slank~~  
Bron: **Jumbo**

### Ingrediënten

4 broodjes, melk-  
4 bol ijs,  
aardbeienschep-  
4 bol ijs, vanille-  
passievruchtroom-  
½ mango, rijpe  
- suiker, poeder  
(- evt. ijswaaiers,  
gesuikerde)

### Bereiding.

Warm de broodjes op in de oven.  
Snijd de broodjes horizontaal open maar niet helemaal door.  
Schil de mango en snijd het vruchtvlees van de pit in schijfjes.  
Verdeel de mango over de broodjes.  
Scheep de bolletjes ijs in de broodjes.  
Steek eventueel de ijswaaiers in het ijs.  
Bestrooi de broodjes met poedersuiker en leg elk broodje in een servet.

25

Bereidingstijd: 15 min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie Kcal: 289  
Eiwit: 5 g  
Koolhydraten: 46 g  
Suiker: 31 g  
Natrium: - mg  
Vet: 9 g  
Onverzadigd vet: - g  
Verzadigd vet: 6 g  
Vezels: 2 g  
Zout: 0,5 g

## Cappuccino-ijs met amaretti.



**Menugang:** Nagerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 2  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slink**  
**Bron:** MenuOpMaat.nl

### Ingrediënten

- amaretti  
1 rp chocolade, melk-  
2 eieren, grote  
1½ tl kaneel  
3 atl koffie, oplos-  
2 dl melk, volle  
⅛ l room, slag-  
400 ml slagroom,  
ongeklopte  
165 g suiker, basterd-,  
witte  
- suiker, poeder-, naar  
smaak  
1-2 el water, heet

### Bereiding.

Breek de eieren in een beslagkom en klop ze met een elektrische mixer gedurende 2 min. Voeg vervolgens de suiker toe en ga door met kloppen (het mengsel wordt steeds dikker, romiger en luchtiger).

Na een minuut of 5 is alle suiker opgelost. Maak dan in een klein kommetje een mengsel van het water, de kaneel en de oploskoffie.

Klop dit mengsel door de geklopte eieren. Schenk daarna de slagroom erbij, terwijl je gewoon doorklopt op een lagere stand van de mixer.

Roer op het laatst de melk door de compositie. Schenk het ijsmengsel in een kan, zet de ijsmachine aan en vul de machine met het mengsel.

Na 15-20 min. is het ijs hard genoeg en kun je het overdoen in een diepvriesdoos en verder invriezen.

Roer het ijs na het eerste uur nog één keertje door met een lepel.

Klop de slagroom stijf met wat poedersuiker. Rasp met een kaasschaaf een beetje van de chocolade.

Bewaar de slagroom en chocoladerasp tot gebruik in de koelkast.

Schep 2 cappuccinokopjes bijna vol met ijs.

Leg er een mooie kop slagroom bovenop.

Bestrooi de room met de geraspte chocolade.

Leg wat amaretti op de schoteltjes onder de kopjes.

### Tips:

Ben je bang voor een salmonellabesmetting, koop dan in de supermarkt gepasteuriseerde eieren. Met name in grote, goed gesorteerde supermarkten zijn die vaak te krijgen.

Het ijs wordt nog iets smaakvoller als je je ijscompositie, nadat hij klaar is, eerst een nachtje in de koelkast laat staan. De smaken trekken dan lekker door. Noodzakelijk is dit echter niet.

Als je het ijs lang van tevoren maakt (bijv. een dag van tevoren), zet het dan tijdens het hoofdgerecht in de koelkast om wat zachter te worden. Dat is makkelijk scheppen en het ijs is lekkerder als het niet te koud is.

Als je niet al te veel tijd hebt om dit menu klaar te maken, kun je ook cappuccino-ijs of een goed kwaliteit mokka-ijs kopen bij een Italiaanse ijssalon.

**Bereidingstijd: - min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie Kcal: -**  
**Eiwit: - g**  
**Koolhydraten: - g**  
**Suiker: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: - g**  
**Onverzadigd: - g**  
**Vezels: - g**  
**Zout: - g**

---



## Cassata.



**Menugang:** Nagerecht  
**Keuken:** Italiaanse  
**Personen:** 6  
**Sterren:** \*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** -

### Ingrediënten

300 g ijs, amandel- en caramel-  
400 g ijs, kersen-  
300 g ijs, vanille-  
55 g kersen, zure (of morellen), ontpit en fijngesneden  
- kersen, zure kersen (ter decoratie)  
3 ml (2 el) koekkrumels, harde  
30 ml (2 el) Maraschino (Italiaanse kersenlikeur)  
- room, slag-, geklopte

### Bereiding.

*In dit luxe dessert worden ingemaakte zure kersen (of morellen) verwerkt. Deze gekonfijte kersen blijven echter sappig en hebben een natuurlijke donkerrode kleur. Ze ruiken naar bittere amandelen.*

Zet een cakevorm of puddingvorm 1 uur lang in de vriezer.

Druk het kersenijs met een spatel tegen de wand van de vorm, strijk vervolgens de Maraschino over het ijs.

Zet ca. 30 min. in de vriezer.

Druk het amandel- en caramelijs tegen het kersenijs aan en strooi er de koekkrumels overheen.

Zet wederom 30 min. in de vriezer.

Meng tot slot het vanille-ijs met de kersen en druk dit tegen het amandel- en caramelijs aan. De vorm moet nu helemaal gevuld zijn.

Zet de vorm nog 1 uur in de vriezer.

Hang de vorm heel even in een kom heet water en keer hem om op een bevroren of koude schaal.

Versier het ijs met rozetten van gespoten slagroom en met zure kersen of morellen.

Dien het ijs opdienen in plakken.

### Tips:

Serveer het ijs eens met wafelbiscuits en verse kersen.

Vervang het vanille-ijs eens door chocolade- of koffie-ijs.

Gebruik gewone ingemaakte kersen, als er geen zure kersen of morellen verkrijgbaar zijn.

**Bereidingstijd:** - min.

**Calcium:** - mg

**Energie kJ:** -

**Energie kcal:** -

**Eiwit:** - g

**Koolhydraten:** - g

**Suiker:** - g

**Natrium:** - mg

**Vet:** - g

**Onverzadigd vet:** - g

**Verzadigd vet:** - g

**Vezels:** - g

**Zout:** - g

## Chocolade-ijs met geroosterde noten.



**Menugang:** Nagerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** MenuOpMaat.nl

### Ingrediënten

8 atl cacao poeder  
2 eieren, grote  
2 dl melk, volle  
150 g noten, gemengde, ongebrande (bijv. amandelen en hazelnoten (beide zonder vlies), pecannoten, walnoten en pinda's)  
400 ml slagroom, ongeklopte  
165 g suiker, basterd-, witte  
2-3 el water, heet  
- zout, snufje

### Bereiding.

Hak de noten grof en rooster ze in een droge koekenpan goudbruin.  
Laat de noten afkoelen.  
Los het cacao poeder en het zout op in een paar eetlepels heet water.  
Breek de eieren in een beslagkom en klop ze met een elektrische mixer gedurende 2 min.  
Voeg vervolgens de suiker toe en ga door met kloppen.  
Het mengsel wordt steeds dikker, romiger en luchtiger.  
Na een minuut of 5 is alle suiker opgelost.  
Voeg het cacao mengsel toe en klop nog even goed door.  
Daarna kun je de slagroom erbij gaan schenken, terwijl je gewoon doorklopt, zij het op een lagere stand van de mixer.  
Op het laatst roer je de melk door je compositie.  
Schenk het ijsmengsel in een kan, zet de ijsmachine aan en vul de machine met het mengsel.  
Voeg na ±15 min., wanneer het ijs al vrij stevig is, de noten door de vulopening van de ijsmachine toe.  
Zet de machine daartoe niet uit.  
Het kan zijn, dat je hem dan niet meer opgestart krijgt!  
Na nog een paar minuten draaien is het ijs hard genoeg en kun je het overdoen in een diepvriesdoos en verder invriezen.  
Roer het ijs na het eerste uur nog één keertje door met een lepel.

### Tip:

In dit recept wordt gewerkt met rauwe eieren. Het is dus belangrijk, dat je de eieren koopt op een betrouwbaar adres.  
Als je toch bang bent voor een salmonella-besmetting, koop dan gepasteuriseerde eieren. Die zijn soms verkrijgbaar in goed gesorteerde supermarkten.

**Bereidingstijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kCal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**Suiker:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**Onverzadigd vet:** - g  
**Verzadigd vet:** - g  
**Vezels:** - g  
**Zout:** - g

## Cranberry-mangofloat.



**Menugang:** Drank,  
nagerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 8  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** AllerHande 2022-4

### Ingrediënten

8 bol ijs, sorbet-, mango  
7½ g munt, verse  
1 l Ocean Spray  
Cranberry Classic  
1½ l water, mineraal-,  
bruisend

**Bereidingstijd:** 10 min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 100  
**Eiwit:** 0 g  
**Koolhydraten:** 24 g  
**w/v suikers:** 24 g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 0 g  
**w/v onverzadigd vet:** - g  
**w/v verzadigd vet:** 0 g  
**Vezels:** 1 g  
**Zout:** 0 g

### Bereiding.

*Een heerlijk fris drankje van Ocean Spray met een bolletje mangosorbetijs in elk cocktailglas. Net zo feestelijk als verleidelijk.*

**Snijd de munt fijn.**

**Schep een bolletje mangosorbetijs in elk cocktailglas.**

**Vul de glazen tot halverwege met bruisend water.**

**Vul de glazen aan met Cranberry Classic.**

**Garneer ze met de muntblaadjes en een rietje.**

### Tip:

**Voeg voor een extra feestelijke float met een bite wat granaatappelpitjes toe.**

## Frambozen-kwarkijs .



**Menugang: Nagerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron: -**

---

### Ingrediënten

**500 g frambozen**  
**2 el honing**  
**250 g kwark**

---

**Bereidingstijd: - min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie Kcal: -**  
**Eiwit: - g**  
**Koolhydraten: - g**  
**Suiker: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: - g**  
**Onverzadigd vet: - g**  
**Verzadigd vet: - g**  
**Vezels: - g**  
**Zout: - g**

---

### Bereiding.

**Pureer de frambozen tot u ¼ liter hebt.**  
**Roer de honing door de frambozenpuree.**  
**Roer de kwark door de frambozenpuree.**  
**Vries de frambozenpuree op de gebruikelijke manier in.**  
**Sla het ijs tussentijds nog eens door.**

### Tips:

**Zet de ijscoupes of ijsschaaltjes in de koelkast, zodat het ijs wat minder gauw smelt, wanneer het wordt opgediend.**

## Frambozencoupe I.



**Menugang:** Nagerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Ruud's kookschrijf

---

### Ingrediënten

½ citroen, sap van  
500 g frambozen  
100 g suiker  
1 dl water

---

**Bereidingstijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kCal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**Suiker:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**Onverzadigd vet:** - g  
**Verzadigd vet:** - g  
**Vezels:** - g  
**Zout:** - g

---

### Bereiding.

Verwarm het water en de suiker en roer tot de suiker is opgelost.  
Laat de suikersiroop afkoelen.  
Was de frambozen.  
Pureer, op enkele na voor de garnering, de frambozen.  
Meng de frambozenpuree met de suikersiroop en het citroensap.  
Laat het mengsel in de ijsmachine in 15-20 min. bevriezen.  
Doe 2-3 bolletjes ijs in een schaalpje of een ijsscoupe.  
Garneer het ijs met de achtergehouden frambozen en eventueel een takje citroenmelisse.



## Fruitijsjes met prosecco.



**Menugang: Nagerecht /  
tussendoortje**  
**Keuken: -**  
**Personen: 8**  
**Sterren: \*\*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron: Jumbo**

---

### Ingrediënten

100 g fruit, rood (vers  
of diepvries)  
1 el munt, fijngehakt  
200 ml prosecco  
200 ml sinaasappelsap  
100 g suiker, poeder-  
  
- ijslollyvormpjes /  
bekertjes

---

**Bereidingstijd: 15 min.**  
**Vriestijd: 6 uur**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: 386**  
**Energie kCal: 92**  
**Eiwit: 0 g**  
**Koolhydraten: 18 g**  
**Suiker: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: 0 g**  
**Onverzadigd vet: - g**  
**Verzadigd vet: - g**  
**Vezels: - g**  
**Zout: - g**

---

### Bereiding.

Meng de munt met het rood fruit.  
Verdeel het fruit over de ijslollyvormpjes.  
Meng de prosecco met het sinaasappelsap en  
het poedersuiker.  
Schenk de sinaasappelprosecco over het fruit.  
Steek de stokjes in de vormpjes.  
Zet de ijsjes minimaal 6 uur in de diepvries om  
te bevriezen.

## Gebakken banaan met ijs.



**Menugang: Nagerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron: Ruud's kookschrijf**

### Ingrediënten

**4 bananen, rijpe**  
**- boter**  
**1 gls Grand Marnier**  
**- ijs, bananen-**  
**- sinaasappel**

### Bereiding.

**Pers de sinaasappel uit.**  
**Schil de bananen.**  
**Snijdt de bananen in de lengte doormidden.**  
**Bak de bananen op een matig vuur in weinig boter in ca. 1 min. lichtbruin.**  
**Voeg de sinaasappelsap toe aan de bananen.**  
**Voeg de Grand Marnier toe aan de bananen.**  
**Laat de bananen nog 1 min. op een laag vuur staan.**  
**Schep de bananen op 4 bordjes.**  
**Verdeel het resterende vocht over de bananen.**  
**Plaats een bolletje bananenijs in de ronding van de bananen.**

**Bereidingstijd: - min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie kCal: -**  
**Eiwit: - g**  
**Koolhydraten: - g**  
**Suiker: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: - g**  
**Onverzadigd vet: - g**  
**Verzadigd vet: - g**  
**Vezels: - g**  
**Zout: - g**

## Gemberijs.



Menugang: Nagerecht  
Keuken: -  
Personen: 3-4  
Sterren: \*\*\*  
~~Snel / Stank~~  
Bron: Hetdieetadvies.nl

### Ingrediënten

2 el amandelen,  
geschaafde-  
6 cm gember, verse  
150 ml melk, kokos- (uit  
blik)  
200 ml room, slag-  
1 sinaasappel  
80 g suiker,  
kokosbloesem-  
150 ml yoghurt, Griekse  
- evt. stukjes fruit

Bereidingstijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kCal: -  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
Suiker: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
Onverzadigd vet: - g  
Verzadigd vet: - g  
Vezels: - g  
Zout: - g

### Bereiding.

Rasp de sinaasappel.  
Snij de gember in dunne plakjes.  
Breng in een kleine pan de kokosmelk met de geraspte sinaasappel en de schijfjes gember aan de kook.  
Laat 10 min. zachtjes koken.  
Na die 10 min. zeef je alles boven een kommetje.  
Druk zoveel mogelijk het vocht uit de gemberstukjes.  
Roer daarna de kokosbloesemuiker door de gemberkokossinaasappel-melk.  
Klop de slagroom stijf.  
Klop kort de yoghurt door de slagroom.  
Klop kort het gemberkokossinaasappelsuikermengsel erdoor.  
Schenk alles in een diepvriesbak en zet het in de vriezer.  
Maak na ca. 2 uur met een staafmixer het halfbevoren ijs weer romig.  
Zet de bak weer in de vriezer.  
Na minimaal 4 à 5 uur is het ijs eetbaar.  
Rooster de amandelen kort.  
Schep het gemberijs in bakjes en serveer met de amandelen.  
Doe er evt. nog wat stukjes fruit bij.

## Granita di fragole - aardbeienwaterijs.



**Menugang:** Nagerecht  
**Keuken:** Italiaanse  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*  
**Snel / Slang**  
**Bron:** CasaBlog

### Ingrediënten

250 g aardbeien  
4 tl citroensap  
80 g suiker  
60 g suiker, druiven-  
1 dl water

**Bereidingstijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kCal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**Suiker:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**Onverzadigd vet:** - g  
**Verzadigd vet:** - g  
**Vezels:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Kook het water met de suiker, druivensuiker en citroensap 4 minuten.

Laat de siroop afkoelen.

Verwijder de kroontjes van de aardbeien.

Pureer de aardbeien.

Vermeng de siroop met de vruchtenpuree.

Doe het ijsmengsel in een metalen schaal.

Zet de schaal in de vriezer.

Schraap na 20 minuten de ijskristallen van de wand.

Schep de ijskristallen naar het midden.

Herhaal dit elke 20 minuten.

Na 2-3 uur is het ijs bevroren.

## Granita di zitrone - citroenwaterijs.



**Menugang: Nagerecht**  
**Keuken: Italiaanse**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron: -**

### Ingrediënten

**3 citroenen**  
**1 citroenschil, geraspte**  
**160 g suiker**  
**120 g suiker, druive-**  
**2 dl water**

### Bereiding.

Kook het water met de suiker en de druivesuiker 3 min.  
Voeg het citroensap en de citroenschil toe en laat het 1 min. koken.  
Giet het door een zeef en laat het afkoelen.  
Doe het ijsmengsel in een metalen schaal en zet die in de vriezer.  
Schraap na 20 min. de ijskristallen van de wanden en schep ze naar het midden.  
Herhaal dit elke 20 min.  
Na 2½-3 uur is het ijs bevroren.  
U kunt het ijsmengsel kan ook in een ijsmachine bevriezen.

**Bereidingstijd: - min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie kCal: -**  
**Eiwit: - g**  
**Koolhydraten: - g**  
**Suiker: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: - g**  
**Onverzadigd vet: - g**  
**Verzadigd vet: - g**  
**Vezels: - g**  
**Zout: - g**

## Granité.



**Menugang:** Drank, nagerecht  
**Keuken:** Franse  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** 24Kitchen, Bianca Jansen, Carta

### Ingrediënten

1 citroen  
225 ml sap, citroen-  
450 ml water  
115 g suiker  
450 ml water

**Bereidingstijd:** 10 min.  
**Oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Breng het citroensap, het water, de suiker en de rasp van de citroen aan de kook. Laat het afkoelen in een schaal en zet deze minimaal 6 uur in de vriezer. Roer af en toe door zodat er ijsschilfers ontstaan. Verdeel de granité over 4 glazen en serveer ze direct.

## IJs uit de hemel.



**Menugang:** Nagerecht  
**Keuken:** Iraneese  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Johan Drenth

### Ingrediënten

- kaneel  
1 gls meel, maïs-  
3 gls melk  
2½ gls suiker  
3 gls water  
1 tl water, rozen-  
(Turkse winkel)

**Bereidingstijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie Kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**Suiker:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**Onverzadigd vet:** - g  
**Verzadigd vet:** - g  
**Vezels:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Doe het maïsmeel, de suiker, de melk en het water in een grote pan.  
Zet het vuur middelhoog en roer alles tot een mooi beslag.  
Zet het vuur vervolgens wat lager en roer tot het geheel zo dik wordt als yoghurt.  
Doe er dan het rozenwater bij en roer het geheel nog 1 minuut goed door.  
Doe het mengsel in dessertglazen en strooi er wat kaneel over.  
Zet de glazen 2-3 uur in de koelkast om het toetje te laten opstijven.

## IJshartjes.



**Menugang:** Nagerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 5  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** AllerHande 2005-11

### Ingrediënten

400 g cake,  
grootmoeders-  
100 g frambozen, verse  
1 l ijs, sorbet-,  
bosvruchten

**Bereidingstijd:** 15 min.  
**Oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 415  
**Eiwit:** 5 g  
**Koolhydraten:** 58 g  
**Suiker:** - g  
**Natrium:** 290 mg  
**Vet:** 18 g  
**Onverzadigd vet:** - g  
**Verzadigd vet:** 14 g  
**Vezels:** 1 g  
**Groente:** -g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Neem het sorbetijs uit de vriezer.  
Laat het ijs 5 min. staan, zodat het wat zachter wordt.  
Snijd 5 dikke plakken van 2 cm. van de cake en steek uit elke plak met een uitsteekvorm een hartje.  
Bedek de cake in de hartvorm met sorbetijs en neem de vorm er voorzichtig af.  
Maak zo nog 4 ijshartjes.  
Bewaar de ijshartjes tot gebruik in de vriezer.  
Neem, voor gebruik, de ijsharten uit de diepvries, garneer ze met frambozen en serveer direct.



## IJslollies van vruchtensap.



**Menugang: Nagerecht**  
**Keuken: -**  
**Stuks: -**  
**Sterren: \*\*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron: Ruud 's Kook-  
schrift**

### Ingrediënten

- vruchtensap
- water

**Bereidingstijd: - min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie Kcal: -**  
**Eiwit: - g**  
**Koolhydraten: - g**  
**Suiker: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: - g**  
**Onverzadigd vet: - g**  
**Verzadigd vet: - g**  
**Vezels: - g**  
**Zout: - g**

### Bereiding.

Als u nog nooit zelf ijs hebt gemaakt, begin dan met ijslolly's, dat is heel gemakkelijk.

Leng het vruchtensap eventueel aan met wat water; proef het daarna.

Vul hier ijslollyvormpjes mee en zet deze tenminste 3 uur in het vriesvak van de koelkast of in de diepvriezer.

## IJsthee.



**Menugang:** Drank  
**Keuken:** -  
**Personen:** -  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Anne-Marie Mineur

---

### Ingrediënten

**1 citroen**  
**- ijsblokjes, heel veel**  
**2 theezakjes**  
**1 (thermos)kan, 1½ l**  
**1 kp water, kokend**

---

**Bereidingstijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**Suiker:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**Onverzadigd vet:** - g  
**Verzadigd vet:** - g  
**Vezels:** - g  
**Zout:** - g

---

### Bereiding.

Maak heel sterke thee van het kokende water en de theezakjes, en laat die een 3-4 min. goed trekken.

Pers de citroen uit, en giet dan de thee en het sap bij de ijsblokjes in de kan.

Vul de kan aan met koud water uit de kraan.

Dit is een heel pure, sobere variant van ijsthee, niet zoet, wel heerlijk verfrissend.

Je kunt natuurlijk ook 1-2 lepels honing door het theeconcentraat roeren, maar het is aan te bevelen om het eerst maar eens zonder te proberen.

## Kaneelijs.



**Menugang:** Nagerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Carta-Ilona

---

### Ingrediënten

3 el honing  
1 el kaneelpoeder  
250 ml room, slag-  
150 g yoghurt, Griekse  
(of volle yoghurt)

---

**Bereidingstijd:** - min.  
**Oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

---

### Bereiding.

Roer in een diepvriesbak de yoghurt met de honing en kaneel goed door elkaar. Klop de slagroom stijf en spatel de room door de kaneelyoghurt. Draai het mengsel in een ijsmachine tot ijs of laat het in de vriezer of het vriesvakje van de koelkast in ca. 3-4 uur bevriezen. Pureer het halfbevoren ijs na 2 uur met de staafmixer tot een romig mengsel.

## Kersenijsmousse met suikerstroop.



Menugang: Nagerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
~~Snel / Slank~~  
Bron: Philips

### Ingrediënten

½ citroen, sap van  
2 eiwitten  
550 g kersen, ontpit  
2 el marasquin  
50 ml slagroom  
300 ml suikerstroop

### Bereiding.

Pureer de ontpitte en gewassen kersen met het citroensap, de suikerstroop en de marasquin. Klop de eiwitten bijna stijf. Roer het kersenmengsel door de geklopte eiwitten en giet er tenslotte de slagroom bij. Zorg ervoor dat alles goed gemengd is. Schakel de ijsmachine in en giet het mengsel in de kom.

Bereidingstijd: - min.  
Oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: -  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
Suiker: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
Onverzadigd vet: - g  
Verzadigd vet: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

## Kersensorbet met Kriek Lambic.



Menugang: Na- /  
tussengerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Snel / Slank  
Bron: -

### Ingrediënten

**280 g kersen (op sap)**  
**3 el Kirsch**  
**3 dl Kriek Lambic**  
**2 el limoensap**  
**1 el suiker**

**Bereidingstijd: - min.**  
**Oventijd: - min.**  
**Wachttijd: - min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie kcal: -**  
**Eiwit: - g**  
**Koolhydraten: - g**  
**Suiker: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: - g**  
**Onverzadigd vet: - g**  
**Verzadigd vet: - g**  
**Vezels: - g**  
**Groente: - g**  
**Zout: - g**

### Bereiding.

**Kook de kersen met vocht 5 min. koken.**  
**Giet de kersen af in de keukenmachine.**  
**Pureer de kersen.**  
**Verwarm de Kirsch.**  
**Los hier de suiker in op.**  
**Roer de limoensap erdoor.**  
**Meng het Kirschmengsel door de kersnpuree.**  
**Schep het mengsel in een diepvriesdoos.**  
**Zet de doos in de vriezer.**  
**Roer het ijs na 1 uur met een vork ijs door.**  
**Laat het ijs in totaal 3 uur in de vriezer.**  
**Verdeel het ijs in bolletjes over 4 glazen.**  
**Schenk hier de Kriek Lambic over.**



## Kiwi-ijs met suikerstroop.



**Menugang:** Nagerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Philips

### Ingrediënten

1 el citroensap  
1 eiwit  
500 g kiwi's, verse,  
geschilde  
300 cl stroop, suiker-

**Bereidingstijd:** 25-30  
min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie Kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**Suiker:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**Onverzadigd vet:** - g  
**Verzadigd vet:** - g  
**Vezels:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Pureer de kiwi's samen met het citroensap en de suikerstroop.  
Klop het eiwit bijna stijf.  
Roer het kiwimengsel er door heen.  
Zorg ervoor, dat het geheel goed gemengd is.  
Schakel de ijsmachine in en giet het mengsel in de kom.

## Kletskoppenijs.



**Menugang:** Nagerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** AllerHande, Carta,  
Toffe toetjes

### Ingrediënten

250 ml ijs, kaneel-  
16 kletskoppen  
(koekjes)  
  
- ijsbolletjeslepel

### Bereiding.

Laat het ijs uit de diepvries in de koelkast in ongeveer 30 min. een beetje zachter worden. Breek 4 kletskoppen in kleine stukjes. Schep de stukjes koek door het ijs en zet het tot gebruik even terug in de vriezer. Leg op 4 borden in het midden elk 1 kletskop. Zet een bakje heet water neer. Doop de ijsbolletjestang voor het maken van een bolletje steeds in het hete water. Pak het ijs uit de vriezer. Schep op elke kletskop een bolletje ijs. Leg de volgende kletskop erop en druk die een beetje aan. Schep het volgende ijsbolletje erbovenop en dek dit af met de laatste kletskop.

**Bereidingstijd:** 40 min.  
**Oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** 2x30 min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 220  
**Eiwit:** 4 g  
**Koolhydraten:** 26 g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 11 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

## Koffie-ijs met espresso en mokkaboontjes.



**Menugang: Nagerecht**

**Keuken: -**

**Personen: 4**

**Sterren: \*\*\***

**Snel / Slang**

**Bron: AllerHande**

### Ingrediënten

**4 kp espresso, hete**

**4 espressosticks**

**2 el likeur, koffie-**

**250 ml melk, volle,**

**gecondenseerde**

**4 mokkaboontjes**

**375 ml room, slag-,**

**verse**

**- diepvriesbak (ca. 1 l)**

**- ijsbolletjestang**

**Bereidingstijd: 5 min.**

**Oventijd: - min.**

**Vriestijd: 10-12 uur**

**Calcium: - mg**

**Energie kJ: -**

**Energie kcal: 570**

**Eiwit: 8 g**

**Koolhydraten: 43 g**

**w/v suikers: 43 g**

**Natrium: 120 mg**

**Vet: 40 g**

**w/v onverzadigd: - g**

**w/v verzadigd: 26 g**

**Vezels: 1 g**

**Groente: - g**

**Zout: - g**

### Bereiding.

Doe de slagroom, de gecondenseerde melk, de espressopoeder en de likeur in een kom.

Klop het mengsel met een handmixer in ca. 5 min. op de hoogste stand stijf.

Schep het mengsel in de diepvriesbak.

Doe de deksel erop en laat het mengsel in 10-12 uur bevriezen.

Schep met de ijsschep een bolletje ijs in een koffiekopje.

Schenk in elk kopje een sterke espresso.

Serveer de koffie direct met de mokkaboontjes eroverheen.

### Tips:

- In plaats van koffielikeur kun je ook amaretto, frangelico of een andere likeur gebruiken die je lekker vindt. Of gebruik iets zonder alcohol, zoals karamelsiroop.
- In de vriezer kun je het ijs 1 maand bewaren.



## Komkommerijs met munt.



**Menugang:** Tussendoortje / nagerecht  
**Keuken:** -  
**Stuks:** 8  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Landleven

### Ingrediënten

1 komkommer, geraspt  
125 ml limoensap  
8 g munt  
75 g suiker, kristal-  
300 ml water

- ijslollievormpjes

**Bereidingstijd:** - min.  
**Oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Verwarm in een pan het limoensap, de suiker en het water tot de suiker is opgelost (je kunt naar smaak meer of minder suiker toevoegen).

Laat volledig afkoelen.

Schil de komkommer en halveer in de lengte. Verwijder het middendeel met de pitjes en rasp de komkommer met een grove rasp.

Snij de blaadjes munt in zeer fijne stukjes.

Meng de munt door de geraspte komkommer.

Voeg het afgekoelde limoenmengsel toe aan de komkommer en roer goed door.

Verdeel het ijsmengsel over de ijsvormpjes en plaats goed rechtop in de vriezer.

### Tip:

Voor deze hartvormige ijslolly's zijn siliconen vormpjes gebruikt, leg deze wel helemaal plat in de vriezer.

Doe een superdun schijfje komkommer in het midden van het ijsje voor een leuk effect.

## Limoen-kokosijs I.



**Menugang:** Nagerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4-6  
**Sterren:** \*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Astrid Veltman /  
Johan Drenth

### Ingrediënten

3 dl kokosmelk (blik)  
4 el limoensap  
1 el limoenschil,  
geraspte  
1 el sinaasappellikeur  
100-150 g suiker

### Bereiding.

Breng de suiker met 2 dl water aan de kook tot de suiker is opgelost.  
Laat het mengsel iets afkoelen en meng het met de kokosmelk, het limoensap, de limoenschil en de sinaasappellikeur.  
Draai het mengsel in een ijsmachine in ± 30 min. tot ijs of bevries het in ± 6 uur in het ijslaatje (schep het dan elke 2 uur met een vork door).

50

**Bereidingstijd:** - min.  
**Oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

## Limoen-kokosijs II.



Menugang: Nagerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*  
Snel / Slank  
Bron: Plus online

### Ingrediënten

3 dl kokosmelk  
2 el likeur, sinaasappel-  
2 limoenen  
1 sinaasappel  
120 g suiker

Bereidingstijd: - min.  
Oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 285  
Eiwit: 2 g  
Koolhydraten: 35 g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: 15 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: 10 g  
Vezels: 0 g  
Groente: - g  
Zout: - g

### Bereiding.

Breng 2 dl water aan de kook en los hierin de suiker op.

Laat dit afkoelen.

Boen de limoenen met warm water schoon.

Rasp wat van de schil af en pers de limoenen uit.

Meng 3 tl geraspte limoenschil, 4 el limoensap, de kokosmelk en de likeur door het suikerwater.

Laat dit in de ijsmachine in 30 min. tot ijs draaien of laat het in een lage schaal in de diepvries in 6 uur bevroren (roer dan het mengsel ieder uur met een vork goed door).

Snij de sinaasappel in dunne plakken en halveer ze.

Garneer ieder coupe ijs met een halve schijf sinaasappel.

## Luchtig koffie-ijs.



**Menugang:** Nagerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** AllerHande 2005-6

### Ingrediënten

4 eierdooiers (of 2 cp  
eigeel, gepasteuriseerd)  
12 koekjes, amandel-,  
Italiaanse  
100 ml koffie, espresso-,  
afgekoeld  
1 el likeur, koffie-  
250 g mascarpone  
100 g suiker, basterd-,  
donkere

**Bereidingstijd:** 20 min.  
**Wachttijd:** 3 uur  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 560  
**Eiwit:** 8 g  
**Koolhydraten:** 41 g  
**Suiker:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 39 g  
**Onverzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Breng in een ruime pan een flinke laag water aan de kook.  
Klop in een hittebestendige kom de dooiers met de suiker, espresso en likeur met mixer los. Hang de kom boven het kokende water en blijf het mengsel kloppen tot de massa dik en schuimig wordt.  
Neem de kom uit de pan en laat de massa ca. 1 uur afkoelen.  
Klop de mascarpone los en schep deze luchtig door het espresso-dooiermengsel.  
Schep het mengsel in koffiekopjes of stevige glazen en zet deze 2 uur afgedekt in de diepvries.  
Geef de amandelkoekjes er apart als 'lepeltje' bij.

## Mango-munt-limoen-yoghurtijs.



**Menugang:** Nagerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*  
**Snel-/Stank**  
**Bron:** Veronica

### Ingrediënten

1 limoen, grote  
1 mango, grote, zeer rijpe  
- muntblaadjes, fijngehakt  
100 g suiker, basterd-  
500 ml yoghurt, volle

**Bereidingstijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie Kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**Suiker:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**Onverzadigd vet:** - g  
**Verzadigd vet:** - g  
**Vezels:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Pers de limoen uit.

Schil de mango.

Snijd het vruchtvlees van de mango los van de pit.

Doe het vruchtvlees van de mango in een keukenmachine.

Voeg de suiker, yoghurt, limoensap en muntblaadjes toe aan de keukenmachine.

Meng de inhoud van de keukenmachine tot een gladde massa.

Roer het mangomengsel door een ijsmachine tot het is bevroren.

Doe het ijs in een diepvriesdoos.

Bewaar het ijs in de vriezer tot het moment van serveren.

## Omelette Siberienne - ijstaart (airfryer).



**Menugang:** Gebak, nagerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 6  
**Sterren:** \*\*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Philips.nl

### Ingrediënten

1 cake  
150 g eiwit  
1 bk ijs, room- met Amarena kersen  
- kersen, Amarena  
- likeur, Kirsch  
100 g suiker

### Benodigd

Lage schaal of bak die ruim in de Airfryer past

**Bereidingstijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**Suiker:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**Onverzadigd vet:** - g  
**Verzadigd vet:** - g  
**Vezels:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

*Je leest het goed: een ijstaart bereiden in je airfryer. Door de cake en het eiwit zal het ijs niet gaan smelten als je hem afbakt in je airfryer. Maak indruk op je gasten met dit speciale dessert. Mijn favoriet is roomijs met Amarena kersen, maar varieer gerust.*

Neem een ovenschaal die ruim in je airfryer past en bedek deze met plastic folie. Bedek de schaal met plakken cake van ongeveer 1 cm.

Zorg dat het ijs op temperatuur is, zodat je het gemakkelijk in de cake kan scheppen.

Schep het ijs in de cake en dek af met laagjes cake.

Pak in met plastic folie en laat in de diepvries opstijven, liefst 24 uur.

Los de cake en verwijder het plastic.

Klop het eiwit stijf totdat het pieken vormt.

Bedek de cake met het eiwit, maar zorg ervoor dat hij niet te hoog wordt en wel in de airfryer past.

Leg de cake op de grillpan accessoire en bak 10 min. op 180°C.

Los de taart op een mooie schaal en garneer met Amarena kersen.

### Tips voor andere combinaties:

Karamelijs met een garnering van karamel fudge en verkruimelde Bastognekoekjes.

Bosvruchtenijs met een garnering van rood fruit.

Vanilleijs met een garnering van advocaat en Licor 43.

Koffieijs met een garnering van chocolade koffieboontjes en een lekkere espresso.

## Pistache-ijs.



**Menugang: Nagerecht**  
**Keuken: -**  
**Porties: 8**  
**Sterren: \*\*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron: Gezondheidsnet.nl**  
**/ Weight watchers**

### Ingrediënten

**2 eidooiers**  
**250 ml melk, magere**  
**45 g pistachenoten,**  
**gepelde**  
**4 el suiker, kristal-**

**Bereidingstijd: 35 min.**  
**Vriestijd: 8 uur**  
**Wachttijd: - min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie kcal: -**  
**Eiwit: - g**  
**Koolhydraten: - g**  
**w/v suikers: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: - g**  
**w/v onverzadigd: - g**  
**w/v verzadigd: - g**  
**Vezels: - g**  
**Groente: - g**  
**Zout: - g**

### Bereiding.

Hak de pistachenootjes fijn en houd 1 koffielepel apart.  
Meng de eidooiers en suiker en klop ze 'au bain marie' romig.  
Voeg al roerend de melk beetje bij beetje toe.  
Roer de pistachenootjes erdoor.  
Laat het mengsel in de koelkast afkoelen (roer af en toe).  
Zet het mengsel ca. 8 uur in de diepvries.  
Serveer het ijs met de rest van de pistachenootjes.

### Tip:

Als je een ijsmachine hebt, kun je het ijs ook hierin maken. De vriestijd hangt dan af van de ijsmachine.

## Pompelmoessorbet.



**Menugang: Nagerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 1**  
**Sterren: \*\*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron: Gezondheidsnet.nl,**  
**Weight Watchers**

### Ingrediënten

**½ limoen**  
**1 pompelmoes, rode**  
**1 el suiker, witte**  
**80 ml water**

### Bereiding.

Pel de pompelmoes, verwijder de vliesjes en snijd het vruchtvlees in kleine blokjes. Rasp de schil van ¼ limoen en pers de limoen uit.

Laat het water, de suiker en het limoensap koken tot de suiker helemaal is opgelost. Meng er vervolgens de limoenrasp en de pompelmoesblokjes door.

Zet de sorbet 4-6 uur in de vriezer (roer regelmatig door zodat u een grofkorrelige sorbet krijgt).



**Pompelmoes**

**Voorb. tijd: 20 min.**  
**Bereidingstijd: 20 min.**  
**Oventijd: - min.**  
**Vriestijd: 4-5 uur**  
**Wachttijd: - min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie kcal: -**  
**Eiwit: - g**  
**Koolhydraten: - g**  
**w/v suikers: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: - g**  
**w/v onverzadigd: - g**  
**w/v verzadigd: - g**  
**Vezels: - g**  
**Groente: - g**  
**Zout: - g**



## Rabarberijs.



**Menugang:** Nagerecht  
**Keuken:** -  
**Hoeveelheid:** 1½ l  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:**  
DeVoedzameKeuken.nl

### Ingrediënten

2 tl arrowroot  
1 tl kalk  
½ tl kaneel  
750 ml kokosmelk  
750 g rabarber, de stelen  
1 el vanille-extract  
1 snf zout, zee-

### Bereiding.

Maak de rabarber schoon en snijd deze in kleine stukjes.

Doe de stukjes met de kalk, het zout en de kaneel in een pan met een dikke bodem en een scheut water.

Breng aan de kook en laat sudderen tot de rabarber uit elkaar valt.

Let er goed op dat het niet vast gaat zitten aan de bodem en aanbrandt, goed roeren en eventueel nog wat water toevoegen.

Doe er vervolgens de kokosmelk en de honing bij.

Let op dat het niet warmer is dan 40°C, want dan gaan de enzymen uit de honing verloren!

Nu kun je een papje maken van de arrowroot met wat van het rabarber-kokosmengsel.

Roer vervolgens dit papje door het mengsel.

Laat het mengsel afkoelen, roer er de vanille-essence door en laat vervolgens in de koelkast door en door koud worden.

Enmaal goed koud kan je het in je ijsmachine doen en laten draaien volgens de aanwijzingen van de fabrikant.



**Bereidingstijd:** - min.

**Calcium:** - mg

**Energie kJ:** -

**Energie kcal:** -

**Eiwit:** - g

**Koolhydraten:** - g

**Suiker:** - g

**Natrium:** - mg

**Vet:** - g

**Onverzadigd vet:** - g

**Verzadigd vet:** - g

**Vezels:** - g

**Zout:** - g

## Regenboogijsjes van vers fruit.



**Menugang:** Nagerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 8  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Lidl

### Ingrediënten

100 g aardbeien  
½ banaan  
200 g bessen, blauwe  
100 g frambozen  
2 kiwi's  
1 mango

- ijslollyhouder  
8 ijsstokjes  
- staafmixer

**Bereidingstijd:** 20 min.

**Vriestijd:** 6 uur

**Calcium:** - mg

**Energie kJ:** -

**Energie kcal:** -

**Eiwit:** - g

**Koolhydraten:** - g

**Suiker:** - g

**Natrium:** - mg

**Vet:** - g

**Onverzadigd vet:** - g

**Verzadigd vet:** - g

**Vezels:** - g

**Zout:** - g

### Bereiding.

Schil de mango.

Snij het vruchtvlees van de pit af.

Snij het vruchtvlees in blokjes en pureer het fijn met de staafmixer.

Pureer de blauwe bessen in een aparte kom.

Verwijder de kroontjes van de aardbeien.

Pureer de aardbeien samen met de frambozen.

Schil de kiwi's.

Pureer de kiwi's samen met de halve banaan.

Vul de ijslollyhouders met laagjes van de verschillende gepureerde vruchten en steek de ijsstokjes in het midden.

Zet in de vriezer tot het geheel helemaal bevroren is.

### Tip:

Wilt u hele strakke laagjes? Laat de vruchtenpuree dan laagje voor laagje aanvriezen.

## Sorbet aux kumquats et Grand Marnier.



**Menugang:** Nagerecht  
**Keuken:** Franse  
**Personen:** 6  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slang:**  
**Bron:** -

### Ingrediënten

**500 g kumquats**  
**- likeur, sinaasappel-  
(Grand Marnier)**  
**100-150 g suiker,  
poeder-**

**Bereidingstijd:** 20 min.  
**Vriestijd:** 6 uur (vriezer)  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**Suiker:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**Onverzadigd vet:** - g  
**Verzadigd vet:** - g  
**Vezels:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Snijd de kumquats doormidden en verwijder de pitjes.

Pureer en zeef de vruchten.

Voeg de poedersuiker, 4 el water en 2 el likeur bij de puree voegen.

Roer het geheel goed door elkaar tot de suiker is opgelost.

Maak ijs van het mengsel (ijsmachine of diepvriezer).

Doe in elk glas een bol ijs en schenk er een scheutje likeur over.



Kumquats

## Sinaasappelijsjes.



**Menugang:**  
**Tussendoortje /**  
**nagerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 8**  
**Sterren: \*\*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron: Gezondheidsnet.nl**

### Ingrediënten

**60 ml citroensap, vers**  
**500 ml sinaasappelsap,**  
**vers**  
**80 g suiker, riet-**  
**120 ml water**

### Bereiding.

Verhit het water en de suiker in een steelpan en los al roerend de suiker op.

Haal de pan van het vuur en laat de siroop afkoelen.

Roer daarna de sinaasappelsap en citroensap erdoor.

Proef en voeg indien nodig nog wat (natuurlijke) zoetstof toe.

Verdeel het mengsel over de vormpjes en leg ze voor tenminste 6 uur in de vriezer.

**Bereidingstijd: 20 min.**

**Vriestijd: 6 uur**

**Calcium: - mg**

**Energie kJ: -**

**Energie kcal: -**

**Eiwit: - g**

**Koolhydraten: - g**

**Suiker: - g**

**Natrium: - mg**

**Vet: - g**

**Onverzadigd vet: - g**

**Verzadigd vet: - g**

**Vezels: - g**

**Zout: - g**

## Tropical watermeloslush.



**Menugang:**  
Tussendoortje, tussen-,  
nagerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Kookinspiratie

### Ingrediënten

2 limoenen, sap van  
100 g melk, kokos-  
500 g meloen, water-,  
zonder pitjes  
(- rum, witte)

**Bereidingstijd:** 10 min.  
**Oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Vriestijd:** 4 uur  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 80  
**Eiwit:** 1 g  
**Koolhydraten:** 12 g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 2 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** 1 g  
**Vezels:** 1 g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Voorbereiding.

Snijd de watermeloen in kleine stukjes en zet minimaal 4 uur in een afgesloten bakje in de diepvries.

Zet de kokosmelk in de koelkast.

### Bereiding.

Schep de bevroren watermeloen in de blender en voeg de kokosmelk en het limoensap toe. Maal tot het een grof ijsmengsel is en schep direct in 4 glazen.

Voeg naar wens een scheutje rum toe en steek een schijfje watermeloen in het glas.

### Tip:

Geen blender in je keuken? Je kunt deze slush in een kom ook prima mixen met een staafmixer of elektrische handmixer.

Maal naar wens fijn, of laat het ijsmengsel juist iets grover.

## Waterijs van grapefruit.



**Menugang:** Nagerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Lekker eten  
zonder fratsen

### Ingrediënten

50 g suiker, basterd-,  
witte  
3 dl grapefruitsap, rood,  
vers geperst (ca.  
4 grapefruits)  
4 munt, toefjes  
2 dl sinaasappelsap,  
vers geperst (ca.  
4 perssinaasappels)

**Bereidingstijd:** 25 min.  
**Vriestijd:** 60 min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** 630  
**Energie kCal:** 150  
**Eiwit:** 2 g  
**Koolhydraten:** 35 g  
**Suiker:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 0 g  
**Onverzadigd vet:** - g  
**Verzadigd vet:** - g  
**Vezels:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Breng het grapefruitsap, sinaasappelsap en suiker aan de kook.  
Kook het mengsel op een laag vuur tot de suiker is opgelost.  
Laat het mengsel afkoelen.  
Doe het mengsel in een grote diepvriesschaal of -doos.  
Laat het mengsel in de vriezer ca. 1 uur bevroren.  
Scheep het mengsel tijdens het bevroren elke 15 min. met een vork om.  
Serveer het ijs in hoge glazen.

## Waterijsprosecco.



**Menugang: Drink**  
**Keuken: -**  
**Personen: 8**  
**Sterren: \*\*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron: Jumbo**

---

### **Ingrediënten**

**1 fl prosecco**  
**8 waterijsjes, fruitmix**

---

**Bereidingstijd: - min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie kcal: 105**  
**Eiwit: 0 g**  
**Koolhydraten: 11 g**  
**Suiker: 11 g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: 0 g**  
**Onverzadigd vet: - g**  
**Verzadigd vet: 0 g**  
**Vezels: 0 g**  
**Zout: 0 g**

---

### **Bereiding.**

**Schenk de prosecco in 8 wijnglazen.**  
**Zet de fruitmixwaterijsjes in de glazen.**

### **Tip:**

**Lekker als welkomsdrankje bij een bbq.**

## Wortelwaterijs met mango en bosbessen.



**Menugang:**  
**Tussendoortjes/nagerecht**  
**Keuken:** -  
**Personen:** -  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel/Slank**  
**Bron:** IJs gezond

### Ingrediënten

50 g aalbessen  
150 g bosbessen  
50 g frambozen  
1 mango  
240 ml water  
3 wortels, medium

**Bereidingstijd:** - min.  
**Oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suiker:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Was de wortels en snijd ze in stukken.  
Doe ze met een klein beetje water in een magnetronbestendige schaal.  
Verhit ze een minuut of 3, tot ze zacht zijn.  
Giet het water af en laat ze een minuut of 10 afkoelen.  
Schil de mango en snijd het vlees van de pit.  
Snijd het vlees in stukken.  
Doe de mango, de wortelen, de bosbessen, de frambozen en de aalbessen in de blender.  
Doe het water erbij.  
Blender tot het een glad mengsel is.  
Doe het mengsel in ijsvormpjes en leg ze in de vriezer.

### Tip:

Ben je een zoetekauw? Voeg dan nog wat suiker of zoetstof toe.



## Yoghurtparfait I.



**Menugang:** Nagerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** -  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** -

### Ingrediënten

1½ dl eidooier  
2½ dl room, slag-  
125 g suiker  
1 dl water  
3 dl yoghurt, volle

- ijsblokjes  
- water

- fruit, vers  
- slagroom

### Bereiding.

Sla de slagroom half stijf en zet hem in de koelkast.

Breng het water en de suiker in steelpannetje al roerend aan de kook en laat het op een hoog vuur 2 min. doorkoken.

Klop intussen de eidooiers met een mixer los en voeg al kloppend beetje voor beetje de kokende suikerstroop toe tot de massa stevig en dik is.

Maak met ijsblokjes en water een ijsbad en laat de massa daarop kloppend afkoelen.

Roer de yoghurt erdoor en spatel er als laatste de half opgeslagen slagroom door.

Stort de parfait in een vorm, dek af met plasticfolie en laat in de diepvries ± 3 uur bevriezen.

Dompel de vorm in koud of lauw water en stort de parfait op een schaal.

Garneer de taart met het verse fruit en de slagroom.

**Bereidingstijd:** - min.

**Oventijd:** - min.

**Wachttijd:** - min.

**Calcium:** - mg

**Energie kJ:** -

**Energie kcal:** -

**Eiwit:** - g

**Koolhydraten:** - g

**w/v suiker:** - g

**Natrium:** - mg

**Vet:** - g

**w/v onverzadigd:** - g

**w/v verzadigd:** - g

**Vezels:** - g

**Groente:** - g

**Zout:** - g

## Yoghurtparfait-ijs II.



**Menugang:** Nagerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 10  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Ruud's Kookboek

### Ingrediënten

5 eidooiers  
- poedersuiker  
3 dl slagroom,  
stijfgeklopte  
300 g suiker  
750 g yoghurt, Griekse

1 charlottevorm (15 cm  
diep, inhoud 1½ -2 l)

**Bereidingstijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie Kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**Suiker:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**Onverzadigd vet:** - g  
**Verzadigd vet:** - g  
**Vezels:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Breng de suiker met 3 dl water aan de kook.  
Laat het suikermengsel dan iets afkoelen.

Klop de eidooiers in een kom los.

Roer er deel voor deel het warme  
suikermengsel door.

Schenk het mengsel in de pan terug.

Verwarm het langzaam op zacht vuur tot het is  
gebonden (let op!!! NIET KOKEN).

Laat het mengsel onder regelmatig roeren  
afkoelen.

Roer er dan de yoghurt en de slagroom door.

Schenk het ijsmengsel in de vorm en laat het in  
de diepvries 6 uur bevriezen.

Schep de parfait op een schaal en bestuif hem  
voor het serveren met poedersuiker.



*Charlottevorm*

## Zabaglione-ijs.



**Menugang:** Nagerecht  
**Keuken:** Italiaanse  
**Personen:** 6  
**Sterren:** \*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Cuisinio.nl

### Ingrediënten

1 tl citroenschil,  
geraspte  
4 eidooiers  
½ tl kaneel, gemalen  
(voor het bestuiven)  
1 tl kaneel, gemalen  
6 el Marsala (=   
Italiaanse dessert-  
/notenwijn)  
1¼ tl nootmuskaat,  
gemalen  
1¼ dl room, slag-  
75 g suiker

**Bereidingstijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie Kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**Suiker:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**Onverzadigd vet:** - g  
**Verzadigd vet:** - g  
**Vezels:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Klop de eidooiers licht op.  
Voeg de suiker, Marsala, citroenschil, 1 tl kaneel en nootmuskaat toe aan de eidooiers. Blijf het mengsel au bain-marie kloppen tot het dik en romig is.  
Laat de custard al roerend afkoelen.  
Klop de slagroom lobbig.  
Spatel de slagroom door de custard.  
Schenk de zabaglione in 6 mooie, niet te hoge glazen op voet.  
Laat het ijs in de vriezer in 6 uur bevriezen.  
Bestuif het ijs bij het serveren heel licht met een vleugje kaneel.

## Zelfgemaakt chocolade-ijs met geroosterde noten.



**Menugang:** Nagerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel/Slank**  
**Bron:** MenuOpMaat

### Ingrediënten

8 atl cacao poeder  
2 eieren, grote  
2 dl melk, volle  
150 g noten, gemengde,  
ongebrande (bijv.  
amandelen en hazel-  
noten (beide zonder  
vlies), pecannoten,  
walnoten en pinda's)  
400 ml room, slag-,  
ongeklopte  
165 g suiker, basterd-,  
witte  
2-3 el water, heet  
1 snf zout

### Bereiding.

Hak de noten grof en rooster ze in een droge koekenpan goudbruin.  
Laat de noten afkoelen.  
Los het cacao poeder en het zout op in een paar eetlepels heet water.  
Breek de eieren in een beslagkom en klop ze met een elektrische mixer gedurende 2 min.  
Voeg vervolgens de suiker toe en ga door met kloppen.  
Het mengsel wordt steeds dikker, romiger en luchtiger (na een minuut of 5 is alle suiker opgelost).  
Voeg het cacao mengsel toe en klop nog even goed.  
Schenk daarna de slagroom erbij, terwijl je gewoon doorklopt, maar op een lagere stand van de mixer.  
Roer op het laatst de melk door je compositie.  
Schenk het ijsmengsel in een kan, zet de ijsmachine aan en vul de machine met het mengsel.  
Voeg na ±15 min., wanneer het ijs al vrij stevig is, de noten door de vulopening van de ijsmachine toe (maar zet de machine niet uit; het kan zijn, dat je hem dan niet meer opgestart krijgt!).  
Doe het ijs na nog een paar min. draaien (het ijs is hard genoeg) over in een diepvriesdoos en vries het verder in in de ijskast.  
Roer het ijs na ca. 1 uur nog één keertje door met een lepel.

### Tip:

In dit recept wordt gewerkt met rauwe eieren. Het is dus belangrijk, dat je de eieren koopt op een betrouwbaar adres. Als je toch bang bent voor een salmonellabesmetting, koop dan gepasteuriseerde eieren. Die zijn soms verkrijgbaar in goed gesorteerde supermarkten.

Bereidingstijd: - min.  
Oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: -  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
w/v suikers: - g

Natrium: - mg  
Vet: - g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

## Zelfmaakijsjes.



**Menugang:**  
**Nagerecht/tussendoortje**  
**Keuken: -**  
**Personen: 2**  
**Sterren: \*\*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron: Ralph Moorman**

### Ingrediënten

- bessen, blauwe  
- framboos  
1 blk melk, kokos-  
- meloen

**Bereidingstijd: - min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie Kcal: -**  
**Eiwit: - g**  
**Koolhydraten: - g**  
**Suiker: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: - g**  
**Onverzadigd: - g**  
**Verzadigd: - g**  
**Vezels: - g**  
**Zout: - g**

### Bereiding.

Mix alles in de blender en vul er een  
ijsmaaksetje mee.  
Zet het setje een paar uurtjes in de vriezer  
zetten en geniet ervan.  
De kokosmelk zorgt voor het vet en maakt dat  
de suikers wat trager opgenomen worden.  
Je kunt uiteraard variëren met allerlei soorten  
fruit.



## Zoethoutijs.



**Menugang: Nagerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron: Veronica**

### Ingrediënten

**4 eidooiers, geklopt**  
**300 ml melk, volle**  
**600 ml slagroom**  
**- steranijs**  
**100 g suiker, riet-,**  
**bruine**  
**150 g zoethout,**  
**fijngehakt**

**Bereidingstijd: - min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie Kcal: -**  
**Eiwit: - g**  
**Koolhydraten: - g**  
**Suiker: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: - g**  
**Onverzadigd vet: - g**  
**Verzadigd vet: - g**  
**Vezels: - g**  
**Zout: - g**

### Bereiding.

Doe de zoethoutstukjes in een steelpan.  
Voeg de room toe aan het zoethout.  
Voeg naar smaak steranijs toe aan de room.  
Verwarm de room zachtjes tot het zoethout bijna is opgelost  
Doe het roommengsel in een keukenmachine.  
Voeg de suiker toe aan het roommengsel.  
Mix het roommengsel tot een gladde massa.  
Doe de eidooier in een schone steelpan.  
Voeg de melk toe aan de eidooiers.  
Roer het mengsel op een laag vuur tot het een dikke vla is geworden.  
Voeg het melkmengsel toe aan het mengsel in de keukenmachine.  
Meng het mengsel opnieuw.  
Laat het mengsel volledig afkoelen.  
Laat het mengsel een uur afkoelen.  
Roer het mengsel door in een ijsmachine tot het bevroren is.  
Doe het ij in een diepvriesdoos.  
Bewaar de doos in de vriezer tot het moment van serveren.

## Aardbeien uit de wok met citroenijs.



**Menugang: Nagerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\*\***  
**Snel / Slang**  
**Bron: Wok & wadjang**  
**recepten**

### Ingrediënten

500 g aardbeien  
50 g boter  
4 koekjes, dunne  
6 el likeur, aardbeien-  
4 tk munt  
1 dl room, slag-  
3½ el suiker  
4 el suiker, poeder-  
- suiker, poeder, voor  
het bestrooien  
4 bl ijs, citroen-

### Bereiding.

Pureer voor de saus 100 g aardbeien met poedersuiker en 2 el likeur met een staafmixer.

Smelt de boter in een wok en bak al omscheppend 400 g aardbeien met 2½ el suiker en 4 el likeur 3 min.

Klop de slagroom met 1 el suiker stijf.

Verdeel de gebakken aardbeien over 4 coupes, schenk er de saus over, leg er een koekje op en leg daarop een bolletje ijs.

Garneer het toetje met een toef slagroom, een takje munt en bestrooi met wat poedersuiker.

**Bereidingstijd: 10-20 min.**

**Calcium: - mg**

**Energie kJ: -**

**Energie kcal: -**

**Eiwit: - g**

**Koolhydraten: - g**

**Suiker: - g**

**Natrium: - mg**

**Vet: - g**

**Onverzadigd vet: - g**

**Verzadigd vet: - g**

**Vezels: - g**

**Zout: - g**

## Donuts met ijs en roodfruitcompote.



Menugang: Nagerecht  
Keuken: -  
Personen: 6  
Sterren: \*\*\*  
Snel/Slank  
Bron: **Jumbo**

### Ingrediënten

**175 g bessen, blauwe**  
**15 g bloemen, eetbare**  
**250 g frambozen**  
**105 g granaatappel-  
pitjes**  
**6 bol ijs, schep-,  
vanille**  
**4 el muisjes,  
gestampte**  
**6 el saus, dessert-,  
frambozen-**  
**250 g slagroom (1  
spuitbus)**  
**6 suikerdonuts**

### Bereiding.

Doe het fruit in een pan.  
Voeg de gestampte muisjes en 4 el water toe.  
Verwarm het fruit 5 min. op een laag pitje.  
Neem de pan van het vuur en laat de compote 1  
uur afkoelen.  
Verdeel de donuts over 6 bordjes.  
Scheep in het midden van de donuts een lepel  
compote.  
Scheep met de ijslepel bollen ijs en leg deze op  
de compote in het midden van de donuts.  
Spuit toeven slagroom op de ijsbollen en  
schenk er wat dessertsaus over.  
Garneer met de eetbare bloemen.

**Bereidingstijd: 80 min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie kCal: 394**  
**Eiwit: 5 g**  
**Koolhydraten: 56 g**  
**Suiker: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: 16 g**  
**Onverzadigd vet: - g**  
**Verzadigd vet: - g**  
**Vezels: - g**  
**Zout: - g**



## Gebakken banaan met snelle karamelsaus.



**Menugang:** Nagerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Jumbo

### Ingrediënten

4 bananen  
25 g boter, room-  
4 bl ijs, karamel-  
vanilleroom-  
75 g karamels, zachte  
150 ml room, slag-  
2 el suiker, riet-

**Bereidingstijd:** 20 min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie Kcal:** 511  
**Eiwit:** 4 g  
**Koolhydraten:** 66 g  
**Suiker:** 56 g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 25 g  
**Onverzadigd vet:** - g  
**Verzadigd vet:** 17 g  
**Vezels:** 3 g  
**Zout:** 0,2 g

### Bereiding.

Halveer de bananen (met schil!) in de lengte. Smelt in een koekenpan de boter.

Leg de bananen op het snijvlak in de pan en bak ze in 3-4 min. bruin.

Neem de bananen uit de pan.

Strooi de suiker in de pan en leg de bananen weer terug op de suiker.

Laat de suiker smelten en bak nog 1-2 min. tot deze aan de banaan plakt (karamelliseren).

Leg de bananen met de snijkant naar boven op 4 borden.

Schep de zachte karamels door het bakvet. Schenk de slagroom erbij en breng tegen de kook.

Laat de karamels in de warme room smelten en roer tot een gladde karamelsaus.

Schep het ijs op de banaan en schenk er de karamelsaus over.

### Tip:

Ook lekker - Gril de banaan op een nasmeulende barbecue en maak de karamelsaus in een pannetje

## Gegrilde cake met ananas en ijs.



**Menugang: Nagerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron: Jumbo**

### Ingrediënten

4 pl ananas, (verse)  
2 pl cake, roomboter-  
4 bol ijs, schep-  
(sinaasappel/vanille,  
ca.900 ml)

**Bereidingstijd: 10 min.**  
**Oventijd: - min.**  
**Wachttijd: - min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie kcal: 139**  
**Eiwit: 2 g**  
**Koolhydraten: 21 g**  
**w/v suikers: 16 g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: 5 g**  
**w/v onverzadigd: - g**  
**w/v verzadigd: 3 g**  
**Vezels: 1 g**  
**Groente: - g**  
**Zout: 0,2 g**

### Bereiding.

Halveer de plakken cake.  
Gril de cake 10 sec. per kant op de barbecue/grill.  
Verdeel de plakken over 4 bordjes.  
Gril de plakken ananas ca. 30 sec. per kant op de barbecue/grill.  
Leg de plakken ananas op de cake.  
Scheep op elk bordje een bol ijs.

## Gelato affogato al caffè – ijs met espresso.



**Menugang: Nagerecht**  
**Keuken: Italiaanse**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron: Astrid Veltman**

---

### Ingrediënten

**4 kp espresso**  
**4 bl ijs, room- (Antica Gelateria Nevelatte)**

---

**Bereidingstijd: - min.**  
**Oventijd: - min.**  
**Wachttijd: - min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie kcal: -**  
**Eiwit: - g**  
**Koolhydraten: - g**  
**w/v suikers: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: - g**  
**w/v onverzadigd: - g**  
**w/v verzadigd: - g**  
**Vezels: - g**  
**Groente: - g**  
**Zout: - g**

---

### Bereiding.

Schep 1 bol roomijs in elk koffiekopje.  
Schenk daarover de hete espresso tot ongeveer halverwege de bol ijs.  
Serveer direct.

## Ice cream cookie sandwiches.



Menugang: Gebak /  
nagerecht  
Keuken: -  
Stuks: 6  
Sterren: \*\*\*\*  
Snel / Slank  
Bron: Deen 2020-05

### Ingrediënten

1 tl bakpoeder  
160 g bloem  
120 g boter, zachte  
30 g cacao poeder  
1 ei  
1 l ijs, room-  
- sprinkels  
(gebaksdecoratie)  
75 g suiker  
100 g suiker, basterd,  
bruine  
1 zk suiker, vanille-  
- zout

### Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.  
Meng in een ruime kom de boter met de basterdsuiker, suiker en vanillesuiker tot een romig mengsel.  
Voeg vervolgens het ei, de bloem, het bakpoeder, de cacao en een snuf zout toe en meng tot een glad en dun deeg.  
Draai 12 balletjes van het deeg en leg deze met genoeg tussenruimte op de bakplaat (de koekjes lopen uit tijdens het bakken).  
Bak de koekjes in de oven in circa 12 min. gaar en goudbruin.  
Laat ze afkoelen op een rooster.  
Schep met een (ijs)lepel bollen van het ijs en verdeel steeds tussen 2 koekjes.  
Garneer de zijkanten met gebaksdecoratie en serveer direct.

Bereidingstijd: 25 min.  
Oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 565  
Eiwit: 8 g  
Koolhydraten: 69 g  
Suiker: - g  
Natrium: - mg  
Vet: 28 g  
Onverzadigd vet: - g  
Verzadigd vet: 17 g  
Vezels: 3 g  
Groente: - g  
Zout: 0,2 g

## Krokant bakje met ijs en aardbeien.



**Menugang:** Nagerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 2  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Gezondheidsnet.nl  
/ Plus online

### Ingrediënten

150 g aardbeien  
2 bol ijs, citroensorbet-  
2 kletsoppen

**Bereidingstijd:** 10-15  
min.  
**Oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 90  
**Eiwit:** 1 g  
**Koolhydraten:** 20 g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 1 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** 1 g  
**Vezels:** 1 g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Verwarm een koekenpan met een anti-aanbakbodem op een half hoog vuur. Voeg een paar druppels water toe. Leg als het water gaat verdampen de kletsoppen in de pan. Laat de koekjes een beetje zacht worden. Neem de buigzame kletsoppen uit de pan en vouw ze als een tulp in 2 kopjes. Laat de kletsoppen in de kopjes afkoelen en weer hard worden. Maak de aardbeien schoon en snijd grote exemplaren in tweeën. Vul het kletskopbakje met een bolletje citroensorbetijs en leg dit op 2 borden. Garneer ze met de aardbeien.

## Melkgranita sinaasappeljus & frambozen.



**Menugang:** Nagerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 2  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Gratis Fitchefrecepten

### Ingrediënten

6 frambozen  
2 el granaatappelpitjes  
2 el honing, vloeibare  
400 ml melk, magere  
2 sinaasappels, sap van

**Bereidingstijd:** 20 min.  
**Vriestijd:** 4 uur  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** 829  
**Energie kcal:** 198  
**Eiwit:** 9 g  
**Koolhydraten:** 40 g  
**Suiker:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 0 g  
**Onverzadigd vet:** 0 g  
**Verzadigd vet:** 0 g  
**Vezels:** 1 g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

*Granita is een verfrissend nagerecht of tussendoortje dat bestaat uit grove kristallen bevroren vruchtensap. Hier is melk gebruikt voor extra eiwit in plaats van vruchtensap.*

Meng in een kom de melk en honing tot de honing volledig is opgelost. Schenk het mengsel in een diepvriesbak en laat het zonder deksel in de diepvriezer in 3-4 uur bevriezen.

Roer het mengsel na 2 uur met een vork door, zodat er grove kristallen ontstaan.

Doe dit na een uur nog een keer.

Kook het sinaasappelsap in een pan in tot nog maar een kwart over is en het sap licht stroperig begint te worden.

Laat de sinaasappeljus afkoelen.

Roer de melkgranita vlak voor het serveren nog een laatste keer door met een vork en schep het korrelige ijs in hoge glazen coupes.

Schenk de sinaasappeljus erover en garneer met de granaatappelpitjes en frambozen.

## Meringues-coupe.



**Menugang: Nagerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron: GezondheidsNet.nl**

### Ingrediënten

**2 dl advocaat**  
**- fruit, vers**  
**4 bol ijs, vanille- of**  
**room-**  
**4 meringues**  
**- room, slag-**  
**- saus, vruchten-, rode**  
**4 wafels, ijs-**

### Bereiding.

Vul hoge glazen met verkruimelde meringues. Schenk er advocaat op of neem eierdrank voor de kids (minder alcohol).

Voeg bolletjes vanille – of roomijs toe en vergeet niet rode vruchtensaus toe te voegen. Garneer met een toef slagroom, ijswafels en fruit.

### Tip:

Vervang het ijs eens door yoghurt of kwark.

**Bereidingstijd: - min.**

**Calcium: - mg**

**Energie kJ: -**

**Energie kcal: -**

**Eiwit: - g**

**Koolhydraten: - g**

**Suiker: - g**

**Natrium: - mg**

**Vet: - g**

**Onverzadigd vet: - g**

**Verzadigd vet: - g**

**Vezels: - g**

**Zout: - g**

## Reuzenkruidnoot-ijssandwich.



**Menugang:** Gebak, nagerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** AllerHande

### Ingrediënten

50 g chocolade, witte  
300 g deeg, kruidnoten-,  
kant & klaar (koelvers)  
150 g ijs, vanille-

**Bereidingstijd:** 10 min.  
**Oventijd:** 12 min.  
**Wachttijd:** 15 min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 460  
**Eiwit:** 6 g  
**Koolhydraten:** 59 g  
**w/v suikers:** 37 g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 22 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** 12 g  
**Vezels:** 1 g  
**Groente:** - g  
**Zout:** 0,7 g

### Bereiding.

Verwarm de oven voor op 150°C.  
Rol het deeg uit tot een dikte van ca. 2 cm.  
Snijd het deeg in 8 plakjes van 5 cm.  
Draai balletjes van de plakjes, druk ze iets plat en leg ze op een met bakpapier beklede bakplaat.  
Zorg voor voldoende afstand (2-3 cm) tussen de koeken, want ze lopen iets uit tijdens het bakken.  
Bak ze ca. 12 min. in het midden van de oven.  
Laat ze 15 min. afkoelen.  
Haal ondertussen het ijs uit de vriezer.  
Hak de chocolade in dunne schilfers met een scherp mes.  
Leg de chocolade en het ijs tot gebruik in de koelkast.  
Scheep met de ijsbolschep een bol vanille-ijs op de helft van de kruidnotenkoekjes.  
Besprenkel ze met de witte-chocolade-schilfers.  
Dek ze af met de andere helften en serveer direct.



## Semifreddo ijstaart.



**Menugang:** Nagerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 8  
**Sterren:** \*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Lidl

### Ingrediënten

125 g frambozen  
150 g fudge  
100 g hazelnoten,  
geroosterd  
900 ml ijsdessert, luxe,  
vanille en bosvruchten  
100 g jam, rode  
vruchten-  
100 g meringues  
400 ml room, slag-  
3 el siroop, agave-  
100 g yoghurt, Griekse

- bakpapier  
- handmixer / garde  
- springvorm

### Bereiding.

Haal het ijs 30 min. van tevoren uit de vriezer. Klop de slagroom lobbig met de agavesiroop en spatel de Griekse yoghurt erdoor.

Breek de meringue in stukjes en snijd de fudge in kleine stukjes.

Bekleed een springvorm met bakpapier, schep de helft van het ijs op de bodem van de vorm en bestrooi dit met de helft van de meringue. Schep vervolgens een laag slagroommengsel in de springvorm.

Verdeel de helft van de jam over de slagroom en maak swirls met de achterkant van een lepel.

Bestrooi met de helft van de fudge en de helft van de hazelnoten.

Herhaal de bovenstaande stappen nog een keer.

Laat de taart minimaal 3 uur opstijven in de vriezer.

Haal de ijstaart 10 min. voor het serveren uit de vriezer om iets zachter te laten worden.

Garneer met frambozen en serveer direct aan uw gasten.

### Tip:

U kunt dit gerecht ook maken in een gewone springvorm, dan krijgt u een breder en lager taartje.

**Bereidingstijd:** 15-20 min.

**Oventijd:** - min.

**Wachttijd:** 3 uur

**Calcium:** - mg

**Energie kJ:** -

**Energie kcal:** -

**Eiwit:** - g

**Koolhydraten:** - g

**Suiker:** - g

**Natrium:** - mg

**Vet:** - g

**Onverzadigd vet:** - g

**Verzadigd vet:** - g

**Vezels:** - g

**Groente:** - g

**Zout:** - g

## Tiramisutaart met slagroomijs.



**Menugang:** Gebak, nagerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 8  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Jumbo, Hertog

### Ingrediënten

½ el cacao poeder  
1 bk Hertog Slagroomijs  
2 el koffie, oplos-  
1 pk lange vingers  
250 g mascarpone  
125 ml room, slag-  
100 g suiker  
100 ml water

- springvorm (ø 24 cm),  
ingevet met olie  
- spuitzak met glad  
spuitmondje

### Bereiding.

Neem de helft van de lange vingers uit de verpakking en halveer ze.  
Kook de suiker met het water totdat de suiker is opgelost.

Neem de pan van het vuur en roer de oploskoffie door het suikerwater.  
Haal de halve lange vingers een voor een door het koffiemengsel en zet ze rechtop tegen de rand van de ingevette vorm.

Haal de hele lange vingers ook door het koffiemengsel bekleed hiermee de bodem en laat alles mooi aansluiten (snijd de lange vingers zo nodig bij).

Zet de met lange vingers beklede vorm 30 min. in de diepvries.

Neem de vorm uit de diepvries en schep het Hertog Romige Slagroom ijs in de vorm, druk naar alle kanten goed aan en strijk de bovenkant mooi glad.

Zet de tiramisutaart minimaal 2 uur in de vriezer.

Klop de slagroom stijf en klop de mascarpone erdoor.

Doe het mengsel over in de spuitzak met spuitmondje en spuit mooie dopjes op de taart. Begin in het midden en werk naar buiten toe. Of schep het mascarpone mengsel op de ijstaart en strijk het met de bolle kant van een vochtige lepel over de taart uit.

Bestuif de taart met cacao poeder.



**Bereidingstijd:** 15 min.

**Vriestijd:** 2 uur

**Wachttijd:** - min.

**Calcium:** - mg

**Energie kJ:** -

**Energie kcal:** 352

**Eiwit:** 5 g

**Koolhydraten:** 42 g

**w/v suikers:** 35 g

**Natrium:** - mg

**Vet:** 18 g

**w/v onverzadigd:** - g

**w/v verzadigd:** 12 g

**Vezels:** 1 g

**Groente:** - g

**Zout:** 0 g

## Torentje van kers met vanille-ijs.



**Menugang:** Nagerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 2  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel-/Stank**  
**Bron:** Zonnigfruit

### Ingrediënten

1 sch Crème de Cassis  
4 bol ijs, vanille-  
200 g kersen  
4 klets koppen  
1 tk mint  
- room, slag-  
- suiker, poeder

### Voor de kersensaus:

1 citroen  
4 el Crème de Cassis  
200 g kersen  
- meel, aardappelzet-  
150 g suiker  
150 g water

### Bereiding.

Maak de kersen schoon, haal de pit eruit en snijd ze klein.  
Marineer de kersen met de Crème de Cassis en de poedersuiker.  
Druk de kersen in 2 kleine vormpjes (koffie-kopje, pvc pijpje of iets soortgelijks).  
Maak de kersensaus door het water met de suiker en de uitgeknepen citroen aan de kook te brengen.  
Pureer de kersen met de Crème de Cassis met een staafmixer en voeg dit toe aan het suikerwater.  
Bind de saus met de aardappelzetmeel tot een mooie dikte (evt. zeven als er klontjes ontstaan).  
Zet de ronde vormpjes met kersen op het middel van de borden en haal de vormpjes rondom de kersen weg.  
Spuut een beetje slagroom op de kersen.  
Leg daar bovenop de klets kop (slagroom houdt het koekje vast).  
Leg 2 bol vanille-ijs op de klets kop en leg daar bovenop weer een klets kop.  
Spuut een beetje slagroom op de klets kop.  
Garneer het geheel met een takje mint en de kersensaus.  
Herhaal dit voor het 2<sup>e</sup> nagerecht.

**Bereidingstijd:** - min.  
**Oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

## Tortillawraps met ijs en vers fruit.



**Menugang:** Nagerecht

**Keuken:** -

**Personen:** 4

**Sterren:** \*\*

**Snel / Slank**

**Bron:** Lidl

### Ingrediënten

50 g aardbeien  
2 schf ananas  
1 banaan, in plakjes  
20 g boter  
30 g boter, zoute  
100 g chocolademousse  
30 g frambozen  
1 bl ijs, aardbeien-  
1 bl ijs, karamel-  
1 bl ijs, vanille-  
100 g kaas, room-  
2 kandijkoeken,  
verkruid  
1 el kokos, geraspte  
½ mango, in plakjes  
1 tk munt  
3 Neo koekjes  
1 el pinda's, gesuikerde,  
fijngehakt  
- slagroom (spuitbus)  
2 el stroop  
1 el suiker, riet-  
1 zk suiker, vanille-  
3 tortilla's, mango-  
2 tortilla, banaan-

### Bereiding.

Verwarm de tortilla's volgens de aanwijzingen op de verpakking.

#### Strawberrycheesecake met aardbeienijs:

Meng de roomkaas met vanillesuiker, besmeer de tortilla met de roomkaas.

Verdeel de verkruidelde kandijkoeken, een bol aardbeienijs en de verse aardbeien over de mangotortilla.

#### Mango kokos gekarameliseerde ananas:

Verhit de boter samen met de rietsuiker in een koekenpan.

Bak de mango en ananas 5 min.

Verdeel het warme gekarameliseerde fruit over een mangotortilla, bestrooi met geraspte kokos en maak af met een bol vanille-ijs en een takje munt.

#### Banoffee met pinda en karamel vanille-ijs:

Bak de plakjes banaan 5 min. in boter met stroop.

Serveer de gekarameliseerde banaan op een bananentortilla, samen met een bol karamel-ijs en gesuikerde pinda's.

#### Chocolade mousse met frambozen en Neo-koekjes:

Verdeel de chocolademousse over een bananentortilla en garneer met frambozen en Neo-koekjes.

Maak de tortilla af met een lekkere dot slagroom en serveer direct.

**Bereidingstijd:** 20 min.

**Oventijd:** - min.

**Wachttijd:** - min.

**Calcium:** - mg

**Energie kJ:** -

**Energie kcal:** -

**Eiwit:** - g

**Koolhydraten:** - g

**Suiker:** - g

**Natrium:** - mg

**Vet:** - g

**Onverzadigd vet:** - g

**Verzadigd vet:** - g

**Vezels:** - g

**Groente:** - g

**Zout:** - g

## Warme brownies met ijs.



**Menugang: Nagerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron: AllerHande**

---

### Ingrediënten

2 eieren  
200 g hazelnootpasta  
4 bol ijs, vanille-

---

**Bereidingstijd: 30 min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie Kcal: 450**  
**Eiwit: 8 g**  
**Koolhydraten: 40 g**  
**Suiker: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: 28 g**  
**Onverzadigd: - g**  
**Verzadigd: 9 g**  
**Vezels: 3 g**  
**Zout: 0,3 g**

---

### Bereiding.

Verwarm de oven voor op 175°C.  
Klop de eieren in een grote kom met de handmixer in ca. 5 min. luchtig.  
Verwarm de hazelnootpasta in een steelpan ca. 2 min. op een middelhoog vuur.  
Schenk de pasta al mixend langzaam bij de eieren.  
Verdeel het mengsel over een met bakpapier bekleed bakblik.  
Bak in het midden van de oven in ca. 20 min. gaar.  
Verdeel de warme brownie in gelijke stukken en serveer met het ijs.

## Wentelteefjes van rozijnenbrood met kaneelijs.



**Menugang:** Nagerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Koken met bier

### Ingrediënten

4 el boter, room-  
4 sn brood, rozijnen-  
1 ei  
4 bol ijs, kaneel-  
- suiker, poeder  
1 dl melk, volle  
1½ dl Westmalle  
Trappist Dubbel

**Bereidingstijd:** - min.  
**Oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suiker:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Meng het ei, de melk en het bier (op kamertemperatuur) in een mengkom met een staafmixer.

Snijd de korstjes van het brood.

Halveer de sneetjes of snijd ze in driehoekjes.

Doe ze in de mengkom, tot ze het beslag hebben opgenomen (draai ze af en toe om).

Haal eventueel overtollig beslag eraf.

Verhit de boter in een koekenpan met anti-aanbaklaag.

Bak hierin het rozijnenbrood om en om, tot ze een gelijkmatige lichtbruine kleur hebben.

Plaats twee halve plakjes of driehoekjes op een dessertbordje.

Plaats hiertussen of ernaast het bolletje kaneelijs.

Bestrooi met poedersuiker.

Serveer hierbij een glas Westmalle Trappist Dubbel (op keldertemperatuur).

