



Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



AARDBEINIJS



Ingrediënten (voor 4 porties):

- 2 zakjes Slagschuim met 160 ml Fristi of soyamelk met rode vruchten
- 2 zakjes Klop Fixx
- 4 middelgrote eieren
- 60 g Tagatesse
- 250 ml Fristi of soyamelk met rode vruchten
- 4 aardbeien



Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



Bereidingswijze:

- Zet de koelbak van de ijsmachine gedurende minimum 24u in de diepvriezer.
- Klop de slagschuim met de geitenmelk tot slagroom.
- Scheidt de eierendooiers van het eiwit.
- Klop in een andere kom de eierdooiers met de Tagetesse tot een dikke bleekgele crème.
- Schenk geleidelijk, al kloppend de Fristi of soyadrank rode vruchten bij het dooiermengsel.
- Schep de lobbige slagroom erdoor en roer tot er een homogeen mengsel ontstaat.
- Haal de koelbak van de ijsmachine uit de diepvries en monteer deze terug op het toestel.
- Schenk het mengsel via de vulopening in de kom en laat gedurende 40 tot 50 minuten draaien tot een smeuijg ijs.
- Schep het ijs met een schone spatel in een schone diepvriesdoos indien het ijs niet direct gegeten wordt en bewaar gedurende max. 1 week.
- Laat het ijs op temperatuur komen door het 15-20 minuten in de koelkast of 5 tot 10 minuten op het aanrecht te plaatsen vooraleer het uit te scheppen.
- Dompel een ijsschep in een hoge mok met heet water en schep gladde bollen met de ijsschep.
- Werk af met enkele aardbeien.