

YOGHURTIJSJE MET FRAMBOZEN

GESCHIKT VOOR DIABETICI

Met dit muntige ijsje start je je dag wel heel fris! Ook als je diabetes hebt, want dit recept is helemaal geschikt voor diabetici. Het is makkelijk te maken en daarom ook leuk om met kinderen te doen. Begin wel de dag van tevoren, want de ijsjes moeten drie uur in de diepvries.



Ingrediënten voor 6 ijsjes:

- 350 gram Griekse yoghurt
- 100 gram frambozen (vers of uit de diepvries)
- Handje verse munt
- Scheutje Slimpie (suikervrije limonadesiroop)

Benodigheden:

- 6 kleine plastic glaasjes
- Plasticfolie

Bereiding:

1. Laat de frambozen eventueel ontdooien en houd er een paar apart voor de garnering.
2. Snijd de overige blaadjes in kleine stukjes, maar houd een paar muntblaadjes apart.
3. Roer de munt, Slimpie en frambozen door de yoghurt.
4. Bekleed de glaasjes aan de binnenkant met de folie. Verdeel het mengsel over de glaasjes en dek het toe met de folie.
5. Zet de glaasjes minimaal drie uur in de vriezer.
6. Haal de glaasjes 20 minuten voor het ontbijt uit de vriezer en laat ze een beetje zacht worden, zodat ze makkelijker uit het glaasje gaan.
7. Stort de toetjes vlak voor het serveren op een schoteltje en garneer met de apart gehouden munt en framboos.